

# 令和6年 6月分 献立表



板橋区立 高島第一中学校

Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金
3日 <b>B時程</b>	4日 運動会 予備日	5日	6日	7日
< かみかみメニュー > < 歯と口の健康週間 (6/4~6/10) > よくかんで食べましょう!				
かむかむごはん いかのかりんとう揚げ しらたま じる 白玉汁	チキンピラフ ABCマカロニスープ おかしな目玉焼き	ココアパン 豆腐のミートグラタン ハニーサラダ	ごはん さかな かんこくふうや 魚(さば)の韓国風焼き きゅうりとお根の甘酢和え たまご 卵スープ	サラダうどん たこぺったん あまなつ 甘夏
10日	11日	12日	13日	14日
< 入梅メニュー >				
カリカリ梅ごはん さかな かの あ 魚(いわし)の香り揚げ いも だんご じる いも団子汁	ぶた どん 豚キムチ丼 こまつな あぶらあ ひた 小松菜と油揚げのお浸し メロン	セルフ て や 照り焼きチキンバーガー コーンチャウダー パイン缶	だいこん 大根おろしとツナの スパゲッティ カリカリ豆サラダ はちじょうじまさん 八丈島産 あしたばチーズケーキ	とり 鶏おこわ あんかけ卵焼き く 具だくさんみそ汁
< 板橋区残菜調査期間 (6/10~6/14) > 残さずおいしくいただきます!				
17日	18日	19日	20日	21日
ぶたにく 豚肉のしぐれごはん さかな しょうゆこうじや 魚(めばる)の醤油麹焼き みそ汁	期末考査1日目 (給食はありません) 	期末考査2日目 (給食はありません) 	スープカレー らっきょうドレッシング'サラダ れいとう 冷凍みかん	< 沖縄県の郷土料理 > ジュシー たまご もずくと卵のスープ サーターアンダギー
24日	25日	26日	27日	28日
ガーリックトースト パンプキンシチュー グリーンサラダ	< とれたて村給食 > ~長崎県平戸産 椎茸~ ひらどし、さんしいたけい 平戸市産 椎茸入り ちゃんぽん麺 だいがくいも 大学芋	ブルコギ丼 まる 丸ごとわかめスープ こだま 小玉スイカ	< 鉄分強化献立 > チリビーンズライス 【鉄分強化献立】 やさい 野菜スープ みかんヨーグルト 	ごはん てづく 手作りふりかけ さかな 魚(マス)のにんにくみそ焼き けんちん汁 じる 8年給食なし(校外学習)

※飲み物は、毎日牛乳です。

※都合により、献立を変更する場合があります。



毎年6月は「食育月間」、  
毎月19日は「食育の日」です。  
健康で生き生きとした生活を送るために、  
『食』について考えていきましょう!







日	献立	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主にエネルギー となるもの	主に体の組織を つくるもの	主に体の調子を 整えるもの	
3月	〈かみかみメニュー〉 かむかむごはん いかのかりんとう揚げ 白玉汁	★牛乳 ★大豆 ひじき ★いか 鶏肉	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん 小麦粉 揚げ油 白玉粉	粒コーン缶 人参 さやいんげん 生姜 大根 干し椎茸 長葱 小松菜	783 kcal 31.8 g 18.9 g
4火	チキンピラフ ABCマカロニスープ おかしな目玉焼き	★牛乳 鶏肉 豚肉 粉寒天 ★調理用牛乳	米 米粒麦 油 ★バター 炒め油 じゃがいも ABCマカロニ 砂糖	人参 玉葱 マッシュルーム水煮 粒コーン缶 ビーマン にんにく キャベツ パセリ 黄桃缶	793 kcal 28.5 g 22.1 g
5水	ココアパン 豆腐のミートグラタン ハニーサラダ	★牛乳 ★冷凍豆腐 豚ひき肉 ★大豆ミート ★ピザチーズ	★ココアパン 炒め油 じゃがいも 揚げ油 はちみつ 油	にんにく 玉葱 人参 トマトピューレ きゅうり キャベツ	784 kcal 34.2 g 33.9 g
6木	ごはん 魚(さば)の韓国風焼き きゅうりと大根の甘酢和え 卵スープ	★牛乳 さば ベーコン ★たまご	米 米粒麦 砂糖 白ごま ごま油 白すりごま 炒め油 じゃがいも でんぷん	にんにく 生姜 長葱 きゅうり 大根 人参 玉葱 小松菜	789 kcal 32.6 g 29.2 g
7金	サラダうどん たこべったん 甘夏	★牛乳 豚肉 ★大豆 ★たこ ★たまご ★豆乳 粉かつお	冷凍うどん 砂糖 炒め油 白ごま 小麦粉 揚げ油	生姜 にんにく キャベツ ★もやし 人参 きゅうり 粒コーン缶 長葱 紅生姜 甘夏	804 kcal 36.2 g 24.6 g
10月	〈入梅メニュー〉 カリカリ梅ごはん 魚(いわし)の香り揚げ いも団子汁	★牛乳 いわし 豚肉 赤みそ(辛) 白みそ(辛)	米 米粒麦 白ごま でんぷん 揚げ油 砂糖 じゃがいも	カリカリ梅干し 梅ひしお 生姜 にんにく 人参 玉葱 大根 ごぼう 干し椎茸 長葱 小松菜	769 kcal 27.8 g 21.0 g
11火	豚キムチ丼 小松菜と油揚げのお浸し メロン	★牛乳 豚肉 ★油揚げ	米 米粒麦 ごま油 砂糖 でんぷん 白ごま	にんにく 生姜 白菜キムチ(オキアミ・雑菜抜き、りんごきむち) 玉葱 人参 にら 長葱 ★もやし 白菜 小松菜 ★メロン	760 kcal 29.9 g 21.0 g
12水	セルフ照り焼きチキンバーガー コーンチャウダー パイン缶	★牛乳 鶏もも肉 鶏肉 ベーコン ★調理用牛乳	★丸パン 白ごま 三温糖 でんぷん 油 じゃがいも ★生クリーム 小麦粉 ★バター	にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 人参 粒コーン缶 マッシュルーム水煮 パセリ パイン缶	773 kcal 34.2 g 32.7 g
13木	大根おろしとツナのスパゲッティ カリカリ豆サラダ 八丈島産あしたばチーズケーキ	★牛乳 ツナ油漬 刻みのり ★大豆 ★クリームチーズ ★たまご	スパゲッティ オリーブ油 炒め油 三温糖 揚げ油 油 薄力粉 砂糖 ★生クリーム	大根 玉葱 キャベツ 人参 きゅうり あしたば粉末 レモン	825 kcal 33.2 g 37.1 g
14金	鶏おこわ あんかけ卵焼き 貝だくさんみそ汁	★牛乳 鶏肉 ★油揚げ 鶏ひき肉 ★たまご ★豆腐 生わかめ 赤みそ(辛) 白みそ(辛)	米 もち米 油 三温糖 白ごま じゃがいも 砂糖 でんぷん	生姜 人参 しめじ 玉葱 ごぼう 大根 えのきたけ 小松菜	774 kcal 36.4 g 28.3 g
17月	豚肉のしぐれごはん 魚(めばる)の醤油麹焼き みそ汁	★牛乳 豚ひき肉 赤みそ(甘) めばる ★豆腐 生わかめ 白みそ(辛) 赤みそ(辛)	米 米粒麦 砂糖 白ごま ごま油 じゃがいも	ごぼう さやいんげん 生姜 大根 人参 白菜 えのきたけ 長葱 小松菜	772 kcal 36.3 g 24.0 g
18火	期末考査1日目(給食はありません)				
19水	期末考査2日目(給食はありません)				
20木	スープカレー らっきょうドレッシングサラダ 冷凍みかん	★牛乳 鶏肉 ★調理用牛乳 ★粉チーズ ★うずら卵水煮 ツナ油漬	米 米粒麦 ★バター 炒め油 はちみつ 白すりごま 油 砂糖	ポイルトマト 玉葱 セロリー 人参 にんにく 生姜 小松菜 キャベツ きゅうり らっきょう(甘酢漬) 冷凍みかん	822 kcal 28.9 g 28.4 g
21金	〈沖縄県の郷土料理〉 ジュシー もずくと卵のスープ サターアングギー	★牛乳 豚ばら肉 かまぼこ 刻み昆布 鶏肉 ★たまご ★豆腐 もずく	米 もち米 炒め油 砂糖 でんぷん 薄力粉 三温糖 油 白ごま 揚げ油	人参 干し椎茸 玉葱 小松菜	789 kcal 27.7 g 26.4 g
24月	ガーリックトースト パンキンシチュー グリーンサラダ	★牛乳 鶏肉 ★調理用牛乳 ★ピザチーズ	★食パン ソフトマーガリン(乳不使用) 炒め油 じゃがいも 油 薄力粉 ★バター ★生クリーム オリーブ油 砂糖	にんにく 玉葱 人参 かぼちゃ マッシュルーム水煮 パセリ キャベツ きゅうり 水菜	808 kcal 27.5 g 40.4 g
25火	〈とれたて村給食(長崎県平戸市産 椎茸)〉 平戸市産椎茸入り ちゃんぼん麺 大学芋	★牛乳 豚肉 ★いか ★むきえび ★うずら卵水煮 ★調理用牛乳	むし中華めん ごま油 白ごま 油 さつまいも 揚げ油 砂糖 水あめ 黒ごま	にんにく 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 キャベツ ★もやし 長葱 小松菜	803 kcal 31.5 g 22.7 g
26水	ブルコギ丼 丸ごとわかめスープ 小玉スイカ	★牛乳 豚肉 鶏肉 ★豆腐 くわかめ 生わかめ めかぶわかめ	米 米粒麦 炒め油 三温糖 でんぷん ごま油 白ごま	玉葱 ★もやし にら 人参 生姜 にんにく たけのこ水煮 えのきたけ 長葱 ★小玉スイカ	778 kcal 32.2 g 21.2 g
27木	〈鉄分強化献立〉 チリビーンズライス【鉄分強化献立】 野菜スープ みかんヨーグルト	★牛乳 豚ひき肉 ★大豆 ★粉チーズ ベーコン ★プレーンヨーグルト	米 米粒麦 ★バター 炒め油 三温糖 赤ざらめ じゃがいも	にんにく 生姜 セロリー 玉葱 人参 マッシュルーム水煮 ポイルトマト キャベツ 小松菜 みかん缶	828 kcal 30.3 g 24.9 g
28金	ご飯 手作りふりかけ 魚(マス)のにんにくみそ焼き けんちん汁	★牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ ソフト削り マス 赤みそ(甘) 鶏肉 ★豆腐	米 米粒麦 白ごま 砂糖 ごま油 油 じゃがいも	にんにく 長葱 ごぼう こんにゃく 人参 大根 小松菜	780 kcal 36.5 g 22.6 g

運動会  
予備日  
歯と口の健康週間  
板橋区残薬調査期間



※飲み物は、毎日牛乳です。  
※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
※アレルギー対応食品★



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
6月平均	791	32.0
板橋区学校給食摂取基準	772	32.8

