

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱ゆ力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	水	【こどもの日の行事食】 中華風混ぜごはん 春雨と豆腐のスープ かんきつ系くだもの	○	もちごめ、こめ、油、ごま油、 りよくとうはるさめ	牛乳、やきぶた、とり肉、とうふ、 なまわかめ	ほししいたけ、たけのこ、にんじん、 ごぼう、玉ねぎ、つぶコーン、青な、 しょうが、かんきつ系くだもの	592	22.3
2	木	ごはん 魚のにんにくみそ焼き おひたし かきたま汁	○	こめ、さとう、 ごま油、でんぶん	牛乳、さかな、赤みそ、 とうふ、なまわかめ、たまご	にんにく、長ねぎ、キャベツ、 にんじん、えのきたけ	631	29.2
3	金	憲法記念日						
6	月	振替休日						
7	火	鶏ひき肉のカレーライス 海藻サラダ	○	こめ、じゃがいも、油、ごま油 ごむぎこ、バター、さとう	牛乳、とりひき肉、とうにゅう、 ピザチーズ、かいそうミックス	玉ねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、りんご、キャベツ、 つぶコーン	635	20.6
8	水	抹茶ミルクトースト チリコンカン ごまドレッシングサラダ	○	食パン、ソフトマーガリン、 グラニューとう、油、じゃがいも、 ねりごま、白すりごま、さとう	牛乳、コンデンスミルク、 白いんげん、ぶたひき肉、 ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ポイルトマト、 トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり、つぶコーン	599	23.6
9	木	ごはん 小松菜のふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 大根の甘酢づけ	○	こめ、油、白ごま、 じゃがいも、あげ油、 さとう、でんぶん	牛乳、ちりめんじゃこ、 とりひき肉	こまつな、玉ねぎ、たけのこ、 しめじ、にんじん、いとこんにやく、 さやいんげん、だいこん	604	20.9
10	金	酢五目(大島の郷土料理) 魚の照り焼き もずく入り卵のすまし汁	○	こめ、さとう、油、 さんおんとう、でんぶん	牛乳、とり肉、油あげ、さかな、 とうふ、もずく、たまご	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、 たけのこ、こんにやく、 さやいんげん、しょうが、だいこん、 長ねぎ、青な	612	29.9
13	月	ココアパン シェパーズパイ(イギリス料理) ひよこ豆のスープ	○	ココアパン、じゃがいも、 バター、油、ごむぎこ	牛乳、ちょうりよう牛乳、 ぶたひき肉、ピザチーズ、 ひよこ豆、とり肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 マッシュルーム、ポイルトマト、 トマトピューレ、にんじん、 キャベツ、青な	629	26.2
14	火	あぶたま丼 野菜のにんにく醬油ドレッシング	○	こめ、さとう、でんぶん、油	牛乳、とり肉、たまご、油あげ、 なまわかめ	玉ねぎ、れいとうグリーンピース、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 もやし、つぶコーン、にんにく	657	25.3
15	水	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ くだもの	○	こめ、油、さとう、白ごま	牛乳、とりひき肉、こうやどうふ、 ひじき	にんじん、ほししいたけ、 さやいんげん、キャベツ、きゅうり、 もやし、くだもの	598	23.9
16	木	菜飯 魚の香りソースかけ 春野菜の豚汁	○	こめ、さとう、油、 じゃがいも	牛乳、さかな、ぶた肉、とうふ、 油あげ、赤みそ、白みそ	青な、りんご、にんにく、長ねぎ、 しそ葉、こんにやく、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ	625	29.1
17	金	みそラーメン 大豆とポテトのフライ くだもの	○	むしちゅうかめん、ごま油、 油、でんぶん、じゃがいも、 あげ油	牛乳、ぶたひき肉、赤みそ、 白みそ、だいた	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、はくさい、 つぶコーン、青な、長ねぎ、くだもの	627	26.4
20	月	運動会振替休日						
21	火	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ	○	スパゲッティ、油、ごむぎこ、 バター、なまクリーム、 じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉、ウィンナー、 ピザチーズ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 つぶコーン	610	22.0
22	水	カレー焼きパン 米粉めんスープ	○	ショートニングパン、油、 ごむぎこ、ソフトパンこ、 こめこめん、ごま油	牛乳、ぶたひき肉、だいた、とり肉	にんじん、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、 チンゲンサイ、しょうが	600	24.8
23	木	【とれたて村給食】 コンライス ☆最上町産アスパラと春野菜のクリーム煮 くだもの	○	こめ、乳なしソフトマーガリン バター、油、じゃがいも、 ごむぎこ	牛乳、とり肉、ベーコン、 白いんげん、ちょうりよう牛乳、 とうにゅう、ピザチーズ	にんにく、つぶコーン、玉ねぎ、 にんじん、☆グリーンアスパラ、 かぶ、かぶ(葉)、くだもの	648	20.2
24	金	ごはん ししゃもの素焼き 切り干し大根と鶏肉の煮物 けんちん汁	○	こめ、油、さとう、 じゃがいも	牛乳、ししゃも、とりにく、 とうふ	きりぼしだいこん、にんじん、 ほししいたけ、さやいんげん、 ごぼう、こんにやく、だいこん、 長ねぎ、青な	593	26.0
27	月	Soy(ソイ)ドッグ ミネストローネ フルーツミックス	○	ミルクパン、油、じゃがいも、 こめこマカロニ	牛乳、だいた、だいたミート、 ベーコン、ピザチーズ、ぶた肉	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、しょうが、セロリー、にんじん、 かぶ、ポイルトマト、パインかん、 みかんかん、りんごかん	618	25.3
28	火	ごはん 魚の揚げ煮 のっぺい汁	○	こめ、でんぶん、こめこ、 あげ油、さとう、ごま油、 じゃがいも	牛乳、さかな、油あげ	しょうが、だいこん、ごぼう、 にんじん、長ねぎ、青な	646	25.3
29	水	茎わかめと青菜のごはん 魚の塩麹焼き 利休汁	○	こめ、油、じゃがいも、 ねりごま	牛乳、 かむかむわかめごはんのもと、 さかな、赤みそ、白みそ	青な、ごぼう、こんにやく、 だいこん、にんじん、長ねぎ、 チンゲンサイ	611	26.2
30	木	五目かけうどん 肉まん風蒸しパン	○	れいとううどん、油、ごむぎこ、 さとう、ごま油、でんぶん	牛乳、とり肉、油あげ、なまわかめ、 ぶたひき肉、赤みそ	にんじん、青な、玉ねぎ、キャベツ、 ほししいたけ、長ねぎ、たけのこ	607	25.7
31	金	マーボー豆腐丼 茎わかめと大根の和え物	○	こめ、油、さとう、ごま油、 でんぶん	牛乳、ぶたひき肉、だいた、 れいとうどうふ、赤みそ、 くきわかめ	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ、 にら、だいこん、きゅうり	616	24.9

毎月19日は食育の日です

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、7-mond、ごま、くだもの」を太字で表記しています。
調味料および加工品については各学校で異なります。
◆マークの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れてあります。
☆マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、公費で購入して児童生徒に提供しています。

5月の指導目標

- ◎給食指導：よい姿勢で食器をきちんと持って食べよう
- ◎栄養指導：朝ごはんの大切さを知ろう



区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年(1.2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)	低学年(1.2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)
5月分平均	554	618	697	22.5	24.9	27.8
板橋区学校給食摂取基準	547~617	611~689	690~778	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.9