

令和6年 5月分献立表

板橋区立中根橋小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱や力になる	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 清美オレンジ	○	もちごめ、こめ、油、ごま油、 りょくとうはるさめ、 白ごま	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、 くだもの	593	22.4
2	木	七穀ごはん さばのにんにくみそ焼き おひたし かきたま汁	○	こめ、むぎ、 ななこ 、さとう、 ごま油、でんぶん	牛乳、さかな、赤みそ、花かつお、 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	633	30.7
7	火	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	○	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、 トマトビュレ、キャベツ、 きゅうり、つぶコーン	601	21.0
8	水	とりひき肉のカレーライス 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎご 、 バター 、さとう、ごま油	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	632	20.7
9	木	酢五目(大島の郷土料理) さわらの照り焼き もずく入り卵のすまし汁	○	こめ、さとう、油、さんおんとう、 白ごま 、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、こんにゃく、 さやいんげん、しょうが、だいこん、 長ねぎ、青な	621	30.2
10	金	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、 トマトビュレ、キャベツ、 きゅうり、つぶコーン	599	23.6
13	月	<運動会応援献立> うまみラーメン 大豆とポテトのフライ フルーツミックス	○	むしちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、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、だいず	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、もやし、はくさい、 つぶコーン、青な、長ねぎ、 くだもの	625	26.8
14	火	【鉄分強化&運動会応援献立】 ◆高野豆腐のそぼろかけごはん ひじきサラダ セミノール	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白ごま	牛乳、とりひき肉、こうやとうふ、 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	595	24.0
15	水	<運動会応援献立> あぶたま丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング	○	こめ、むぎ、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	650	25.3
16	木	<運動会応援献立> 菜飯 赤魚の香りソースかけ 春野菜の豚汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、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、こんにゃく、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ	629	29.4
17	金	<運動会応援献立> 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、 こむぎご	牛乳、 ちようりよう牛乳 、 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、 トマトビュレ、にんじん、 キャベツ、青な	629	26.2
20	月	振替休業日						
21	火	ごはん ほきの揚げ煮 のっぺい汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、 こむぎご 、 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	642	25.4
22	水	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、 こむぎご 、 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
23	木	【とれたて村給食】 コーンライス ☆最上町産アスパラと春野菜のクリーム煮 くだもの	○	こめ、むぎ、 バター 、油、 じゃがいも、 こむぎご	牛乳、とり肉、ベーコン、 白いんげん、 ちようりよう牛乳 、 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	645	20.3
24	金	カレー焼きパン ワンタンスープ 冷凍みかん	○	ショートニングパン 、油、 こむぎご 、ソフトパンこ、 ウェーブワンタン 、ごま油	牛乳、ぶたひき肉、だいず、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、 くだもの	630	25.4
27	月	麦ごはん ししゃものごま焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	○	こめ、おしむぎ、 こむぎご 、 白ごま 、 黒ごま 、油、さとう、 じゃがいも	牛乳、ししゃも、さつまあげ、 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、こんにゃく、だいこん、 長ねぎ、青な	613	26.4
28	火	五目かけうどん 肉まん風蒸しパン	○	れいとううどん 、油、 こむぎご 、 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
29	水	梅若ごはん 和風卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、じゃがいも、 油、さとう	牛乳、たきこみわかめ、 ぶたひき肉、 たまご 、赤みそ、 白みそ	カリカリうめぼし、玉ねぎ、 にんじん、ほししいたけ、ごぼう、 だいこん、えのきたけ、青な	600	24.1
30	木	マーボー豆腐丼 茎わかめと大根の和え物 くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぶん、 白ごま	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 れいとうとうふ、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、 くだもの	631	25.0
31	金	Soy(ソイ)ドッグ ミネストローネ フルーツミックス	○	コッペパン 、油、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、だいず、だいずミート、 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、にんじん、 かぶ、ポイルトマト、 パイン 、 おうとう 、 みかん	587	25.5

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います。
☆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使って食べよ。
◎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	555	619	697	22.6	25.0	27.9
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

