

令和6年度 5月献立表

板橋区立志村第五中学校

日	曜日	牛乳	主食	おかず・デザートなど	《赤の仲間》 血や肉になる	《黄の仲間》 熱や力の元になる	《緑の仲間》 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質	
1	水	○	たけのこ入りドライカレー	コーンサラダ 抹茶ケーキ	★牛乳、豚ひき肉、大豆、 ★調理用牛乳、豆乳、たまご	学校給食用無洗米、★バター、 炒め油、砂糖、油、薄力粉、 ★生クリーム	にんにく、生姜、玉葱、人参、 たけのこ水煮、ピーマン、 ポイルトマト、マッシュルーム、 粒コーン缶、きゅうり	876 kcal 26.8 g 29.3 g	
2	木	○	●こどもの日メニュー 中華ちまき	ちくわの磯辺揚げ ワンタンスープ	★牛乳、焼き豚、豚肉、 焼き竹輪、あおのり、たまご、 鶏肉	もち米(無洗米)、ごま油、 薄力粉、揚げ油、 ウェーブワンタン、炒め油、 白ごま	生姜、人参、たけのこ水煮、 干し椎茸、もやし、長葱、玉葱、 キャベツ、小松菜	806 kcal 32.8 g 25.3 g	
3	金		憲法記念日						
4	土		みどりの日						
5	日		こどもの日						
6	月		振替休日						
7	火	○	菜めし	赤魚の塩麹焼き 野菜のうま煮	★牛乳、赤魚、鶏肉、高野豆腐	学校給食用無洗米、米粒麦、 ごま油、炒め油、じゃがいも、 砂糖	小松菜、こんにゃく、人参、 たけのこ水煮、干し椎茸、 さやいんげん	753 kcal 36.4 g 23.3 g	
8	水	○	セサミトースト	クリームシチュー じゃこ入り海藻サラダ	★牛乳、鶏肉、★調理用牛乳、 豆乳、★ピザチーズ、 海藻ミックス、 ちりめんじゃこ	★食パン、★バター、 グラニュー糖、白すりごま、 練りごま、炒め油、 じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	人参、玉葱、青菜、キャベツ、 粒コーン缶	763 kcal 28.7 g 37.6 g	
9	木	○	ご飯	ぎせい豆腐の甘酢あんかけ きゅうりともやしのピリ辛 みそ汁	★牛乳、豆腐、鶏ひき肉、 たまご、生わかめ、白みそ、 赤みそ	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、砂糖、でんぷん、 ごま油、白ごま、さつまいも	人参、枝豆、粒コーン缶、きゅうり、 もやし、玉葱、青菜	765 kcal 31.8 g 23.1 g	
10	金	○	ビビンバ	トックスープ くだもの(りんご)	★牛乳、鶏ひき肉、豚肉、 生わかめ、たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、砂糖、ごま油、白ごま、 トック	生姜、にんにく、長葱、小松菜、人参、 もやし、大根、玉葱、チンゲンサイ、 キャベツ、干し椎茸、★りんご	767 kcal 32.7 g 25.6 g	
13	月	○	ご飯	初がつおの揚げ煮 わかめとツナの和え物 のっぺい汁	★牛乳、かつお、ツナ油漬、 生わかめ、鶏肉、絹ごし豆腐	学校給食用無洗米、米粒麦、 でんぷん、小麦粉、揚げ油、 砂糖、白ごま、ごま油、 練りごま、じゃがいも、炒め油	生姜、キャベツ、人参、大根、ごぼう、 小松菜	799 kcal 37.7 g 24.7 g	
14	火	○	あぶたま丼	豚汁 ミニトマト	★牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご、 豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	学校給食用無洗米、米粒麦、 砂糖、でんぷん、炒め油、 じゃがいも	玉葱、エリンギ、人参、大根、長葱、 青菜、ミニトマト	787 kcal 34.1 g 25.6 g	
15	水	○	ガーリックフランスパン	チリコンカン コールスローサラダ	★牛乳、大豆、豚ひき肉、 ベーコン	★ソフトフランスパン、 ★バター、炒め油、小麦粉、油、 赤ざらめ、砂糖、白ごま	にんにく、パセリ、セロリ、玉葱、 人参、マッシュルーム水煮、 トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり	775 kcal 32.5 g 39.8 g	
16	木	○	山菜おこわ	焼きししゃも 新じゃがが芋の肉じゃが	★牛乳、鶏肉、油揚げ、 ★ししゃも、豚肉	学校給食用無洗米、 もち米(無洗米)、炒め油、 じゃがいも、砂糖	生ぜんまい、わらび、人参、 たけのこ水煮、干し椎茸、 糸こんにゃく、玉葱、 さやいんげん	798 kcal 38.1 g 22.5 g	
17	金	○	五目ラーメン	●鉄分強化メニュー 大豆とポテトのフライ くだもの(美生柑)	★牛乳、豚肉、いか、 ★むぎえび、生わかめ、 うずら卵水煮、赤みそ、大豆	むし中華めん、ごま油、 炒め油、砂糖、でんぷん、 じゃがいも、揚げ油	生姜、にんにく、人参、もやし、玉葱、 青菜、粒コーン缶、★美生柑	741 kcal 38.3 g 23.7 g	
20	月	○	ホイコーロー丼	中華風コーンスープ くだもの(カラマンダリン)	★牛乳、豚肉、赤みそ、鶏肉、 絹ごし豆腐、たまご	学校給食用無洗米、炒め油、 砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、生姜、キャベツ、人参、 長葱、ピーマン、たけのこ水煮、 玉葱、小松菜、しめじ、クリームコーン、 粒コーン缶、カラマンダリン	744 kcal 31.7 g 21.8 g	
21	火	○	昆布ご飯	肉豆腐 ゆで野菜のごま和え	★牛乳、刻み昆布、鶏肉、油揚げ、 冷凍豆腐、豚肉、 うずら卵水煮	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、砂糖、ごま油、 白すりごま	人参、玉葱、長葱、糸こんにゃく、 生姜、キャベツ、青菜、もやし	773 kcal 34.6 g 28.9 g	
22	水	○	黒砂糖パン	スパニッシュチーズオムレツ かぶ入りポトフ	★牛乳、鶏ひき肉、たまご、 ★ピザチーズ、★調理用牛乳、 鶏肉	★黒砂糖パン、炒め油、 じゃがいも、★生クリーム	生姜、にんにく、セロリ、人参、玉葱、 かぶ、かぶ(葉)	740 kcal 35.5 g 29.8 g	
23	木	○	ご飯	さばのにんにく味噌焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	★牛乳、さば、白みそ、油揚げ、 さつま揚げ、鶏肉、絹ごし豆腐	学校給食用無洗米、米粒麦、 砂糖、白すりごま、炒め油、 ごま油、じゃがいも	にんにく、切干し大根、人参、 干し椎茸、冷凍さやいんげん、 ごぼう、大根、玉葱、こんにゃく	776 kcal 33.9 g 27.6 g	
24	金	○	カレーピラフの クリームソースがけ	カリカリポテトのサラダ くだもの(メロン)	★牛乳、鶏肉、大豆、 ★調理用牛乳	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、油、小麦粉、★バター、 ★生クリーム、じゃがいも、 揚げ油、ごま油、砂糖	にんにく、人参、玉葱、パセリ、 キャベツ、粒コーン缶、★メロン	851 kcal 28.3 g 30.1 g	
27	月	○	ご飯	くろむつの韓国風焼き 刻み昆布入りサラダ 豆乳仕立ての具だくさん汁	★牛乳、くろむつ、 ロースハム、刻み昆布、 花かつお、豚肉、油揚げ、 白みそ、豆乳	学校給食用無洗米、米粒麦、 砂糖、ごま油、白ごま、油、 炒め油、さつまいも	にんにく、生姜、長葱、きゅうり、 キャベツ、人参、粒コーン缶、 ごぼう、大根、青菜	788 kcal 33.8 g 27.7 g	
28	火	○	ひじきチャーハン	中華スープ ごま揚げボール	★牛乳、ベーコン、豚肉、 ひじき、鶏肉、豆腐、たまご、 ★調理用牛乳	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、小麦粉、砂糖、油、 揚げ油、白ごま	人参、長葱、玉葱、たけのこ水煮、 きくらげ、青菜	774 kcal 26.0 g 28.0 g	
29	水	○	高野豆腐のそぼろ丼	いかの照り焼き もずくとじゃが芋のみそ汁	★牛乳、鶏ひき肉、高野豆腐、 いか、もずく、白みそ、赤みそ	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、砂糖、でんぷん、 じゃがいも	生姜、干し椎茸、人参、長葱、玉葱、 青菜	723 kcal 37.4 g 18.3 g	
30	木	○	スパゲッティミートソース	●とれたて村給食 最上町産アスパラガス入り グリーンサラダ フルーツヨーグルト	★牛乳、豚ひき肉、大豆、 ★ピザチーズ、★ヨーグルト	スパゲッティ、油、炒め油、 砂糖	玉葱、人参、にんにく、生姜、セロリ、 マッシュルーム水煮、ポイルトマト、 グリーンアスパラ、キャベツ、 きゅうり、黄桃缶、パイン缶、みかん缶	777 kcal 34.5 g 26.9 g	
31	金	○	コーンライス	メルルーサのピザ焼き 野菜スープ	★牛乳、メルルーサ、 ★ピザチーズ、豚肉、ベーコン	学校給食用無洗米、米粒麦、 ★バター、炒め油、じゃがいも	粒コーン缶、玉葱、ピーマン、 マッシュルーム水煮、 トマトピューレ、パセリ、セロリ、 人参、キャベツ	756 kcal 34.4 g 26.8 g	

※ 学校行事や食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。★印は、アレルギー除去対応食品です。

◎2日はこどもの日にちなんだ行事食です。中華ちまきは「おこわ」を竹の皮にひとつづつ包んで給食室で手作りします。

◎17日は鉄分強化メニューです。

◎今月からとれたて給食が始まります。山形県最上町から「グリーンアスパラガス」が届きます。

29日の「最上町産アスパラ入りグリーンサラダ」に使用します。

	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
月平均	777	33.4
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	32.8

