

令和7年 5月分 献立表

板橋区立志村第一小学校

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	木	鶏ひき肉のカレーライス ごまドレッシングサラダ	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, ごむぎこ, バター, さとう, ねりごま, 白ごま	牛乳, とりひき肉, だいず, とうにゅう, ピザチーズ	玉ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, りんご, キャベツ, きゅうり, つぶコーン	658	21.4
2	金	【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 くだもの(柑橘)	○	もちごめ, こめ, 油, ごま油, りょくとうはるさめ, 白ごま	牛乳, ぶた肉, 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, さやいんげん, 玉ねぎ, つぶコーン, 青な, しょうが, くだもの(かんきつ)	593	21.9
7	水	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ くだもの(りんご)	○	こめ, むぎ, 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, れいとうグリーンピース, キャベツ, きゅうり, もやし, くだもの(りんご)	600	24.2
8	木	菜飯 魚の塩麹焼き 春野菜の豚汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, 油, じゃがいも	牛乳, さかな, ぶた肉, とうふ, 赤みそ, 白みそ	青な, こんにやく, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 長ねぎ	606	28.2
9	金	抹茶トースト チリコンカン みそ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, さとう, ごま油	牛乳, コンデンスミルク, 白いんげん, ぶたひき肉, ベーコン, なまわかめ, 白みそ	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, 青な, もやし	595	23.8
12	月	キムチチャーハン ワンタンスープ フルーツヨーグルトかけ	○	こめ, むぎ, 油, ウェーブワンタン, ごま油	牛乳, ぶた肉, とり肉, ブレンヨーグルト	にんじん, ピーマン, はくさいキムチ, 玉ねぎ, もやし, 長ねぎ, チンゲンサイ, しょうが, おうとう, バイン, みかん	604	21.9
13	火	みそラーメン 大豆とポテトのフライ	○	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, なた, とう, 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	593	26.4
14	水	あぶたま丼 レンズ豆のサラダ	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, 油	牛乳, とり肉, たまご, 油あげ, レンズまめ	玉ねぎ, 青な, キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし	655	26.7
15	木	こぎつねごはん 魚の照り焼き さわにわん	○	こめ, むぎ, さとう, 油	牛乳, 油あげ, とりひき肉, さかな, ぶた肉, なまわかめ	にんじん, しょうが, さやいんげん, ごぼう, だいこん, たけのこ, 長ねぎ	601	28.8
16	金	ダブル黒糖ミルクトースト さっぱりポトフ くだもの(りんご)	○	黒ごとう食パン, ソフトマーガリン, 黒ごとう, 油, じゃがいも	牛乳, コンデンスミルク, とり肉, ベーコン	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, キャベツ, くだもの(りんご)	592	20.5
20	火	ごはん のりの佃煮 新じゃがのそぼろ煮 野菜のごまからし和え	○	こめ, むぎ, さとう, じゃがいも, あげ油, 油, でんぶん, 白すりごま, ねりごま, ごま油	牛乳, のり, とりひき肉	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, もやし, 青な, しょうが	621	21.1
21	水	かけカレーうどん 肉まん風蒸しパン くだもの(メロン)	○	れいとううどん, 油, でんぶん, ごむぎこ, さとう, ごま油	牛乳, とり肉, なた, ぶたひき肉, 赤みそ, くだもの	玉ねぎ, にんじん, 青な, 長ねぎ, たけのこ, くだもの(メロン)	647	26.4
22	木	七穀ごはん 魚のにんにくみそ焼き おひたし かきたま汁	○	こめ, むぎ, ななこく, 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	641	31.4
23	金	マーボー豆腐丼 筍わかめと大根のピリ辛 くだもの(柑橘)	○	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, とうがらし, くだもの(かんきつ)	631	25.0
26	月	【かみぶくデー給食】 ごはん ししゃもの南蛮づけ ごまあえ 丸ごとわかめスープ	○	こめ, むぎ, でんぶん, あげ油, さとう, ねりごま, 白すりごま	牛乳, ししゃも, ぶた肉, くきわかめ, なまわかめ, めかぶわかめ	長ねぎ, とうがらし, キャベツ, にんじん, もやし, 青な, たけのこ, えのきたけ, しょうが	621	24.7
27	火	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ くだもの(柑橘)	○	コッペパン, 油, じゃがいも, ごむぎこ, バター, なまクリーム	牛乳, だいず, だいずミート, ベーコン, ピザチーズ, とり肉, ちょうりよう牛乳, とうにゅう	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン, にんじん, キャベツ, くだもの(かんきつ)	610	25.7
28	水	わかめごはん ツナ入り卵焼き みそ汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, じゃがいも, 油	牛乳, たきこみわかめ, ツナ, たまご, とうふ, なまわかめ, 白みそ, 赤みそ	玉ねぎ, にんじん, だいこん, はくさい, 長ねぎ, 青な	611	24.9
29	木	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ くだもの(メロン)	○	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, くだもの(メロン)	648	22.4
30	金	【とれたて村給食】 コーンピラフ ◆最上町産アスパラのサラダ トマトとたまごのスープ	○	こめ, むぎ, バター, 油, さとう, じゃがいも, でんぶん	牛乳, とり肉, ベーコン, たまご	玉ねぎ, にんじん, つぶコーン, キャベツ, きゅうり, ◆グリーンアスパラ, セロリー, ポイルトマト, 青な	609	21.4

※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, アーモンド, 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、生産地からとれたて村を通して購入した食材を使用しています。

★マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、板橋区の農家の方々が生産した農作物を使用しています。

毎月19日は食育の日です



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	696	22.3	24.6	27.4
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