

令和8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	金	抹茶ミルクトースト ポークビーンズ ごまだれサラダ	○	食パン, ソフトマーガリン, グラニューとう, 油, じゃがいも, 赤ごらめ, さとう, 白ごま, ねりごま	牛乳, コンデンスミルク, ぶた肉, だいず	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, 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	633	27.8
7	木	【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	○	もちごめ, こめ, むぎ, ごま油, 油, りよくとうはるさめ, 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	594	22.0
8	金	かけカレーうどん 肉まん風蒸しパン	○	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	玉ねぎ, にんじん, 青な, 長ねぎ, たけのこ	612	26.2
11	月	中華丼 春雨のレモン酢かけ くだもの	○	こめ, むぎ, 油, でんぶん, ごま油, りよくとうはるさめ, さとう	牛乳, ぶた肉, むきえび, いか	にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, ほししいたけ, きくらげ, はくさい, チンゲンサイ, エリンギ, しょうが, キャベツ, きゅうり, つぶコーン, もやし, レモン, くだもの	601	22.5
12	火	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, こんにゃく, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 長ねぎ	610	28.4
13	水	【鉄分強化献立】 みそラーメン ◆青のりビーンズポテト	○	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, なまわかめ, 赤みそ, 白みそ, だいず, あおさこ	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, 長ねぎ, 青な	589	26.1
14	木	あぶたま丼 野菜の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, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, つぶコーン, にんにく, れいとうグリーンピース	673	27.0
15	金	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ くだもの	○	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, ちょうりょう牛乳, 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	615	25.3
19	火	青菜とゆかりのごはん ツナ入り卵焼き みそ汁	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, さとう	牛乳, ツナ, たまご, とうふ, 油あげ, なまわかめ, 白みそ, 赤みそ	青な, ゆかり, 玉ねぎ, にんじん, だいこん, はくさい, 長ねぎ	608	25.9
20	水	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, ぶたひき肉	玉ねぎ, たけのこ, にんじん, しめじ, いとこんにゃく, れいとうグリーンピース, さやいんげん, もやし, 青な, しょうが	642	21.3
21	木	ドライカレー アーモンドサラダ くだもの	○	こめ, むぎ, 油, さとう, アーモンドほそぎり	牛乳, ぶたひき肉, だいず	にんにく, しょうが, セロリー, マッシュルーム, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, キャベツ, きゅうり, もやし, つぶコーン, くだもの	626	23.3
22	金	きなこトースト ポトフ フルーツポンチ	○	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	牛乳, きなこ, ウィナー, ぶた肉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, パイン, おうとう, みかん	594	21.2
25	月	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, ベーコン, ピザチーズ	玉ねぎ, にんじん, きゅうり, つぶコーン	599	23.6
26	火	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, とうふ, 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	636	26.1
27	水	【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 トマトスープ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, じゃがいも	牛乳, とり肉, むきえび, ベーコン, ぶた肉, ひよこ豆	玉ねぎ, にんじん, つぶコーン, ピーマン, キャベツ, きゅうり, ★グリーンアスパラ, にんにく, ポイルトマト	594	22.4
28	木	七穀ごはん 魚のんにくみそ焼き おひたし かきたま汁	○	こめ, むぎ, ななこ, さとう, ごま油, 白ごま, でんぶん	牛乳, さかな, 赤みそ, 花かつお, とり肉, とうふ, たまご	にんにく, 長ねぎ, とうがらし, キャベツ, もやし, 青な, にんじん, だいこん, えのきたけ, チンゲンサイ	668	33.1
29	金	【鉄分強化献立】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ くだもの	○	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, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, つぶコーン, くだもの	610	25.1

※くだものは、柑橘類、ミニトマト、りんごを予定しています。
 ※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、アモド、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。

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しよう



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	22.8	25.1	28.1
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