

令和7年 5月分献立表

板橋区立志村第二小学校

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	【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(なつみ)	○	もち米 こめ 油 こま油 はるさめ 白ごま	★牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ 生わかめ	干しいたけ たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん 玉ねぎ 粒コーン缶 あおな しょうが くだもの	593	21.9
2	金	抹茶トースト チキンポトフ フルーツヨーグルトかけ	○	★食パン ★ソフトマーガリン グラニュー糖 油 じゃがいも	★牛乳 ★コンデンスミルク とり肉 ベーコン ★プレーンヨーグルト	にんにく 玉ねぎ にんじん だいこん パセリ おうとう缶 パイン缶 みかん缶	600	21.5
7	水	きびごはん さわらの三味焼き 春野菜の豚汁	○	こめ むぎ きび 白ごま さとう ねりごま 油 じゃがいも	★牛乳 魚(さわら) 白みそ ぶた肉 とうふ 赤みそ	しょうが 長ねぎ こんにゃく にんじん 玉ねぎ キャベツ	617	29.1
8	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 小むぎ粉 ★バター ねりごま 白ごま さとう	★牛乳 とりひき肉 大豆 豆乳 ★ビザチーズ	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 粒コーン缶	658	21.4
9	金	ごはん のりの佃煮 新じゃがのそぼろ煮 くだもの(カラマンダリン)	○	こめ むぎ さとう じゃがいも 揚げ油 油 でんぶん	★牛乳 のり とりひき肉	玉ねぎ たけのこ しめじ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん くだもの	614	19.5
12	月	ごまごはん ししゃもの南蛮づけ わかめサラダ くだもの(冷凍みかん)	○	こめ おしむぎ 白ごま でんぶん 揚げ油 さとう こま油 油	★牛乳 ししゃも 生わかめ	長ねぎ とうがらし キャベツ にんじん きゅうり 粒コーン缶 くだもの	659	22.9
13	火	ミルクパン ソイのパン粉焼き チリコンカン	○	★ミルクパン 小むぎ粉 マヨネーズ ソフトパン粉 油 じゃがいも	★牛乳 魚(ソイ) たまご 白いんげん ぶたひき肉 ベーコン	パセリ 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	637	34.9
14	水	【3時間時程の白】 あぶたま丼 野菜のごまからし和え	○	こめ むぎ さとう でんぶん 白すりごま 練りごま こま油	★牛乳 とり肉 たまご 油あげ	玉ねぎ 冷凍グリーンピース もやし あおな にんじん しょうが	637	25.5
15	木	かおりごはん ツナ入りたまご焼き 和風サラダ	○	こめ むぎ 白ごま じゃがいも 油 さとう	★牛乳 ツナ油漬 たまご 生わかめ	かおり 玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 粒コーン缶	604	23.0
16	金	【鉄分強化給食】 みそラーメン ◆青のりピーズポテト くだもの(メロン)	○	中華めん こま油 白ごま 油 でんぶん じゃがいも 揚げ油	★牛乳 ぶたひき肉 なたと 赤みそ 白みそ 大豆 あおさこ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし 白菜 粒コーン缶 あおな 長ねぎ くだもの	643	28.4
19	月	麻婆豆腐丼 茎わかめと大根のピリ辛	○	こめ むぎ 油 さとう こま油 でんぶん 白ごま	★牛乳 ぶたひき肉 大豆 冷凍とうふ 赤みそ くきわかめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ 長ねぎ にら だいこん きゅうり とうがらし	595	24.7
20	火	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ くだもの(桃缶)	○	★コッペパン 油 じゃがいも 小むぎ粉 ★バター ★生クリーム	★牛乳 大豆 大豆ミート ベーコン ★ビザチーズ とり肉 ★調理用牛乳 豆乳	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン にんじん キャベツ くだもの	610	25.7
21	水	七穀わかめごはん ふかのにんにくみそ焼き かきたま汁	○	こめ むぎ 七穀 白ごま さとう こま油 でんぶん	★牛乳 炊き込みわかめ 魚(ふか) 赤みそ とうふ 生わかめ たまご	にんにく 長ねぎ にんじん えのきだけ	633	30.0
22	木	カレーうどん 肉まん風蒸しパン	○	うどん 油 でんぶん 小むぎ粉 さとう こま油	★牛乳 とり肉 なたと ぶたひき肉 赤みそ	玉ねぎ にんじん あおな 長ねぎ たけのこ	611	26.1
23	金	【運動会前日】 キムチチャーハン トック オレンジフロズンゼリー	○	こめ むぎ 油 トック でんぶん さとう オレンジフロズンゼリー	★牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	玉ねぎ にんじん ビーマン はくさいキムチ キャベツ 長ねぎ だいずもやし チンゲンサイ しょうが	656	24.9
26	月	〇■運動会の振替休日■〇						
27	火	【鉄分強化給食】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ くだもの(小玉すいか)	○	こめ むぎ 油 さとう 白ごま	★牛乳 とりひき肉 高野とうふ ひじき	にんじん 干しいたけ 冷凍グリーンピース キャベツ きゅうり もやし くだもの	610	25.4
28	水	スパゲッティミートソース さいころサラダ くだもの(桃缶)	○	スパゲッティ 油 赤ざらめ 小むぎ粉 ★バター じゃがいも さとう	★牛乳 ぶたひき肉 大豆 ★ビザチーズ	にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース トマトピューレ パセリ きゅうり 粒コーン缶 くだもの	642	25.1
29	木	こぎつねごはん あじの照り焼き さわにわん	○	こめ むぎ さとう 油	★牛乳 油あげ とりひき肉 魚(あじ) ぶた肉 生わかめ	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	609	29.0
30	金	【とれたて村給食】 コーンピラフ ★農上町産アスパラのサラダ ABCマカロニスープ	○	こめ むぎ ★バター 油 さとう じゃがいも ABCマカロニ	★牛乳 とり肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん 粒コーン缶 ビーマン キャベツ きゅうり ★グリーンアスパラ パセリ	613	21.5

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をもって食べよう

◎栄養指導：朝ごはんの大切さを知ろう

※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、乳」に★印をつけて表記しています。
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。

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	559	623	703	22.9	25.3	28.2
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