

日	曜日	こんだて	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	【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 オレンジフロズンゼリー	もち米 こめ むぎ ごま油 油 緑豆春雨 ごま	白 ★牛乳 焼きがた とり肉 とうふ 生わかめ	干し椎茸 たけのこ水煮 人参 ごぼう 玉ねぎ 粒コーン 青菜 しょうが みかんゼリー	585	23.0
4	月		みどりの白				
5	火		こどもの白				
6	水		振替休日				
7	木	鶏ひき肉のカレーライス ごまドレサラダ	こめ むぎ じゃがいも 油 ★小麦粉 ★バター 練りごま 白ごま さとう	★牛乳 とりひき肉 大豆 豆乳 ★ピザチーズ	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり 粒コーン	658	21.4
8	金	茎わかめと青菜のごはん さわらの西京みそ焼き 春野菜の豚汁	こめ むぎ 白ごま さとう 油 じゃがいも	炊き込みくわかめ 魚 がた肉 とうふ 赤みそ 白みそ	きになる野菜ジュース アップル&キャロット 青菜 こんにゃく 人参 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	595	24.2
11	月	◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ くだもの(セミノール)	こめ むぎ 油 さとう	★牛乳 とりひき肉 高野とうふ ひじき	人参 干し椎茸 さやいんげん キャベツ きゅうり 粒コーン くだもの	614	25.9
12	火	抹茶トースト チキンポトフ フルーツ白玉	★食パ ★ソフトマーガリン グラニュー糖 油 じゃがいも 白玉団子	★牛乳 ★コンデンスミルク とり肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 大根 パセリ 黄桃缶 バイン缶 みかん缶	630	21.5
13	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 揚げ油 油 でんぷん 白すりごま 練りごま ごま油	★牛乳 のり がたひき肉	玉ねぎ たけのこ水煮 人参 しめじ さやいんげん もやし 青菜 しょうが	642	21.4
14	木	わかめごはん トロニシンの香りソース 利休汁	こめ むぎ さとう 油 じゃがいも 練りごま	★牛乳 炊き込みわかめ 魚 赤みそ 白みそ	りんご にんにく 長ねぎ しそ葉 ごぼう こんにゃく 大根 人参 青菜	608	26.0
15	金	ジャージャン麺 ◆青のりビーンズポテト	★中華めん ごま油 油 さとう 白すりごま でんぷん じゃがいも 揚げ油	★牛乳 がたひき肉 赤みそ 大豆 あおさこ	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ にら もやし	648	31.2
18	月	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 でんぷん 油	★牛乳 とり肉 ★たまご 油揚げ 生わかめ	玉ねぎ 青菜 キャベツ きゅうり 人参 もやし 粒コーン にんにく	673	27.0
19	火	【給食委員会考案メニュー #1】 2色あげパン(ココア・きなこ) NEW ワンタンスープ くだもの(冷凍みかん)	★ミルクパン 揚げ油 さとう 油 ★ウェーブワンタン ごま油	★牛乳 きな粉 がた肉	玉ねぎ 人参 もやし 長ねぎ チンゲンサイ しょうが くだもの	607	24.1
20	水	七穀ごはん めばるのにんにくみそ焼き かきたま汁	こめ むぎ 七穀 さとう ごま油 白ごま ★白玉麩 でんぷん	★牛乳 小豆 炊き込みわかめ 魚 赤みそ とり肉 とうふ ★たまご	にんにく 長ねぎ 唐辛子 人参 えのきたけ チンゲンサイ	650	32.0
21	木	スパゲッティあげぼのソース さいころサラダ くだもの(ニューサマーオレンジ)	★スパゲッティ 油 ★小麦粉 ★バター ★生クリーム じゃがいも さとう	★牛乳 がた肉 ベーコン ★ピザチーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり 粒コーン くだもの	654	23.6
22	金	ごはん にぎすの南蛮づけ 野菜のごまあえ 丸ごとわかめスープ	こめ むぎ でんぷん 揚げ油 さとう 練りごま 白すりごま	★牛乳 小魚 がた肉 とうふ 細切り茎わかめ 生わかめ めかぶわかめ	長ねぎ 唐辛子 キャベツ 人参 もやし 青菜 たけのこ水煮 えのきたけ しょうが	637	25.8
25	月	カレーうどん 肉まん風蒸しパン	★うどん 油 でんぷん ★小麦粉 さとう ごま油	★牛乳 とり肉 なんと がたひき肉 赤みそ	玉ねぎ 人参 青菜 長ねぎ たけのこ水煮	612	26.2
26	火	【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 ミネストラスープ	こめ むぎ 油 さとう でんぷん	★牛乳 とり肉 ★むきえび ベーコン 白いんげん	玉ねぎ 人参 粒コーン ピーマン 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 パセリ	594	23.2
27	水	中華丼 春雨のレモン酢かけ くだもの(小玉すいか)	こめ むぎ 油 でんぷん ごま油 緑豆春雨 さとう	★牛乳 がた肉 ★むきえび	人参 玉ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 きくらげ 白菜 チンゲンサイ エリンギ しょうが キャベツ きゅうり 粒コーン もやし レモン くだもの	601	22.7
28	木	ゆかりごはん ツナ入りたまご焼き キャベツのみそ汁	こめ むぎ じゃがいも 油 ★こまち麩	★牛乳 ツナ油漬 ★たまご とうふ 生わかめ 白みそ 赤みそ	ゆかり 玉ねぎ 人参 大根 キャベツ 長ねぎ	604	25.7
29	金	◆Soy(ソイ)ドッグ 白いんげん豆のクリームスープ くだもの(青肉メロン)	★コッパパン 油 じゃがいも	★牛乳 大豆 大豆ミート ベーコン ★ピザチーズ とり肉 白いんげん ★調理用牛乳 豆乳	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム水煮 ピーマン 人参 クリームコーン缶 ブロッコリー くだもの	620	29.3

・学校行事や仕入れ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。
 ・材料のうち消費者庁が食物アレルギー表示の対象としている品目の内、小麦、卵、乳、えび、アーモンド、ごま
 に★印を付けて表記しています。
 ・◆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。

5月の指導目標

◎給食指導
よい姿勢で食器をきちんともって食べよう
◎栄養指導
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	559	624	704	22.8	25.2	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