

令和7年 5月分献立表

板橋区立志村第四小学校

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 アーモンドサラダ	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, <b>ごむぎこ</b> , バター, さとう, アーモンド	牛乳, とりひき肉, だいず, とうにゅう, <b>ピザチーズ</b>	玉ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, <b>りんご</b> , キャベツ, きゅうり, もやし, つぶコーン	657	21.6
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 サイダーポンチ	○	もちごめ, こめ, 油, ごま油, サイダー りよくとうはるさめ, <b>白ごま</b>	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, <b>パイン缶</b> , <b>ミカン缶</b> <b>黄桃缶</b>	596	20.3
7	水	みそラーメン 大豆とポテトのフライ くだもの(美生柑)	○	<b>ちゅうかめん</b> , ごま油, <b>白ごま</b> , 油, でんぶん, じゃがいも, あげ油	牛乳, ぶたひき肉, なた, と, 赤みそ, 白みそ, だいず, ひじき, 花かつお	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, <b>美生柑</b>	629	26.7
8	木	ごはん ひじきふりかけ めばるの香りソースかけ 利休汁	○	こめ, むぎ, さとう, 油, じゃがいも, <b>ねりごま</b> , <b>白ごま</b>	牛乳, たきこみわかめ, めばる	<b>りんご</b> , にんにく, 長ねぎ, しそ, ごぼう, こんにやく, だいこん, にんじん, チンゲンサイ	630	26.1
9	金	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, <b>たまご</b> , 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
12	月	こぎつねごはん ソイの照り焼き さわにわん	○	こめ, むぎ, さとう, 油	牛乳, 油あげ, とりひき肉, ソイ, 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	602	28.9
13	火	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ くだもの(カラマンダリン)	○	こめ, むぎ, 油, さとう, <b>白ごま</b>	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, カラマンダリン	600	24.2
14	水	キムチチャーハン ワントンスープ フルーツヨーグルトかけ	○	こめ, むぎ, 油, <b>ウェーブワンタン</b> , ごま油	牛乳, ぶた肉, とり肉, <b>ブレンヨーグルト</b>	にんじん, ピーマン, <b>はくさいキムチ</b> , 玉ねぎ, もやし, 長ねぎ, チンゲンサイ, しょうが, <b>おうとう</b> , <b>パイン</b> , <b>みかん</b>	604	21.9
15	木	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, <b>白すりごま</b> , <b>ねりごま</b> , 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	622	21.2
16	金	抹茶トースト チリコンカン みそドレッシングサラダ	○	<b>食パン</b> , 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, <b>コンデンスミルク</b> , 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, ボイルトマト, トマトピューレ, キャベツ, 青な, もやし	595	23.8
19	月	振替休業日						
20	火	ごはん 豆腐の中華煮 野菜の中華醤油和え	○	こめ, むぎ, 油, さとう, ごま油, でんぶん, <b>白ごま</b>	牛乳, ぶたひき肉,, れいとうどうふ,, なまわかめ	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, キャベツ, こまつな, もやし, ちんげんさい	599	26.2
21	水	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ	○	<b>スパゲッティ</b> , 油, <b>ごむぎこ</b> , <b>バター</b> , <b>なまクリーム</b> , じゃがいも, さとう	牛乳, ぶた肉, ウィンナー, <b>ピザチーズ</b>	玉ねぎ, にんじん, きゅうり, つぶコーン	602	22.0
22	木	七穀ごはん ふか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, ふか, 赤みそ, 花かつお, とうふ, なまわかめ, <b>たまご</b>	にんにく, 長ねぎ, キャベツ, にんじん, えのきたけ	636	30.3
23	金	カレー焼きパン さっぱりポトフ くだもの(メロン)	○	パン, 油, じゃがいも	牛乳, だいず, ぶたひきにく, 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, メロン	655	26.0
26	月	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, <b>ねりごま</b> , <b>白すりごま</b>	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	601	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(小玉すいか)	○	<b>コッペパン</b> , 油, じゃがいも, <b>ごむぎこ</b> , <b>バター</b> , <b>なまクリーム</b>	牛乳, だいず, だいずミート, ベーコン, <b>ピザチーズ</b> , とり肉, <b>ちょうりょう牛乳</b> , 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, すいか	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, <b>白ごま</b> , じゃがいも, 油	牛乳, ツナ, <b>たまご</b> , とうふ, なまわかめ, 白みそ, 赤みそ たきこみわかめ	かおり, 玉ねぎ, にんじん, だいこん, はくさい, 長ねぎ, 青な	603	24.5
29	木	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, <b>ごむぎこ</b> , さとう, ごま油	牛乳, とり肉, なた, と, ぶたひき肉, 赤みそ	玉ねぎ, にんじん, 青な, 長ねぎ, たけのこ	611	26.1
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, <b>バター</b> , 油, さとう, じゃがいも, でんぶん	牛乳, とり肉, <b>むきえび</b> , ベーコン, <b>たまご</b>	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, ボイルトマト, 青な	584	21.6

毎月19日は食育の日です

※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。



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	550	613	691	22.5	24.8	27.7
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