

令和7年 5月分献立表

板橋区立志村第五小学校

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	チキンカレーライス アーモンドサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎご、バター 、さとう、 アーモンド	牛乳、とり肉、 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、もやし、つぶコーン くだもの	678	20.6
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 国産桃ゼリー	○	もちこめ、こめ、油、ごま油、 りょくとうはるさめ、 白ごま	牛乳、焼豚、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	593	21.9
7	水	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、なると、 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	592	26.7
8	木	あぶたま丼 おひたし くだもの	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、油	牛乳、とり肉、 たまご 、油あげ、 花かつお	玉ねぎ、青な、キャベツ、 にんじん、もやし、 くだもの	615	19.9
9	金	菜飯 鮭の塩麹焼き 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	610	28.2
12	月	キムチチャーハン ワタンスープ フルーツヨーグルトかけ	○	こめ、むぎ、油、 ウェーブワタ ン、ごま油	牛乳、ぶた肉、とり肉、 プレーンヨーグルト	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、パイ、みかん	604	21.9
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	○	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	600	24.2
14	水	わかめごはん(ごまなし) 魚の香りソースがけ 利休汁	○	こめ、むぎ、さとう、油、 じゃがいも、 ねりごま	牛乳、たきこみわかめ、さかな、 赤みそ、白みそ	りんご 、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	611	25.7
15	木	ごはん 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、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	602	19.9
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	○	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、 トマトビュレ、キャベツ、青な、 もやし	595	23.8
19	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、 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
20	火	スパゲッティあけぼのソース イタリアンドレッシングサラダ	○	スパゲッティ 、油、 こむぎご 、 バター 、 なまクリーム 、 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、キャベツ	612	22.4
21	水	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
22	木	マーボー豆腐丼 茎わかめと大根のピリ辛 くだもの	○	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	629	25.0
23	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、 こむぎご、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	610	25.7
27	火	ごはん のりの佃煮 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、ツナ、 たまご 、とうふ、のり、 なまわかめ、白みそ、赤みそ	かおり、玉ねぎ、にんじん、 だいこん、はくさい、長ねぎ、青な	620	25.7
28	水	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、 こむぎご 、さとう、ごま油	牛乳、とり肉、なると、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
29	木	【とれたて村給食】 コーンピラフ ★ <u>最上町産アスパラのサラダ</u> 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、 むきえび 、 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	592	21.7
30	金	ダブル黒糖トースト さっぱりポトフ レンズ豆のサラダ	○	黒ざとう食パン 、 ソフトマーガリン 、黒ざとう、 油、じゃがいも	牛乳、 とり肉、ベーコン、 レンズ豆	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 しめじ、キャベツ、パセリ、 きゅうり、 もやし	620	23.3



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、小麦、卵、乳、7-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。
 ☆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	545	608	685	21.9	24.2	27.0
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