

令和8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 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 豆乳プリン	○	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	594	22.0
7 木	【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
8 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、ウィンナー、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
11 月	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、ぶたひき肉	玉ねぎ、たけのこ、にんじん、しめじ、 さやいんげん、もやし、青な、しょうが	642	21.3
12 火	わかめごはん(ごまなし) カレイの香りソース 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、しそ葉、 ごぼう、こんにやく、だいこん、 にんじん、青な	608	26.0
13 水	【鉄分強化献立】 みそラーメン ◆青のりピーズポテト くだもの	○	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、 くだもの	628	26.1
14 木	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	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
15 金	抹茶ミルクトースト ポークピーズ 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、 赤ざらめ、さとう、 白すりごま	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、もやし、さやいんげん	633	27.8
18 月	ドライカレー アーモンドサラダ	○	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	626	23.3
19 火	七穀ごはん 鯖のんににくみそ焼き おひたし かきたま汁	○	こめ、むぎ、ななこく、さとう、ごま油、 白ごま 、しらたまふ、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、 えのきたけ、チンゲンサイ	668	33.1
20 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、 こむぎこ 、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	612	26.2
21 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、青な、キャベツ、きゅうり、 にんじん、もやし、つぶコーン、にんにく	673	27.0
22 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、とうりゅう	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
26 火	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
27 水	ごはん のりの佃煮 鯖の塩麹焼き 春野菜の豚汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、じゃがいも	牛乳、のり、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	28.4
28 木	スパゲッティあげほのソース さいころサラダ くだもの	○	スパゲッティ 、 こむぎこ 、 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、 くだもの	654	23.6
29 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

※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。

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もって食べよう
- ◎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	562	627	707	23.5	26.0	29.0
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