

令和7年 5月分献立表

板橋区立前野小学校

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	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 野菜のごま酢和え くだもの	○	米, 麦, 油, さとう, ごま	牛乳, とり肉, 高野豆腐, わかめ	にんじん, ほししいたけ, 冷とうグリーンピース, キャベツ, 青菜, もやし, くだもの	607	24. 5
2	金	【こどもの日の行事食】 中華風おこわ 春雨と豆腐のスープ ミニかしわもち	○	もち米, 米, 油, ごま油, 春雨, ごま , ミニかしわもち	牛乳, 焼きぶた肉, とり肉, とうふ, 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, 青菜, しょうが	618	22. 6
7	水	キムチチャーハン ワンタンスープ フルーツヨーグルト	○	米, 麦, 油, ごま油, ウェーブワンタン	牛乳, ぶた肉, とり肉, ヨーグルト	にんじん, ピーマン, 白菜キムチ , 玉ねぎ, もやし, 長ねぎ, しょうが, チンゲンサイ, 黄桃缶 , パイナップ缶 , みかん缶	604	21. 9
8	木	カレーうどん 肉まん風蒸しパン	○	冷とううどん , 油, でんぶん, 小麦粉 , さとう, ごま油	牛乳, とり肉, なんと, ぶた肉, みそ	玉ねぎ, にんじん, 青菜, 長ねぎ, たけのこ	611	26. 1
9	金	かおりごはん ツナ入り卵焼き みそ汁	○	米, 麦, ごま , じゃがいも, 油	牛乳, ツナ, たまご , とうふ, わかめ, みそ	かおり, 玉ねぎ, にんじん, 大根, 白菜, 長ねぎ, 青菜	596	24. 4
12	月	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, ごま , 油, でんぶん, じゃがいも	牛乳, ぶた肉, なんと, みそ, 大豆	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, 白菜, つぶコーン, 青菜, 長ねぎ	601	26. 7
13	火	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 , 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, ぶた肉, ベーコン, わかめ, 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, トマトビュレ, キャベツ, 青菜, もやし	595	23. 8
14	水	鶏ひき肉のカレーライス アーモンドサラダ	○	米, 麦, じゃがいも, 油, 小麦粉 , バター , さとう, アーモンド	牛乳, とり肉, 大豆, 豆乳, 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	657	21. 6
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	○	米, 麦, さとう, じゃがいも, 油, でんぶん, ごま , ごま油	牛乳, のり, とり肉	玉ねぎ, たけのこ, しめじ, にんじん, 糸こんにゃく, もやし, 青菜, しょうが	621	21. 1
16	金	わかめごはん 魚のピリ辛揚げ 利休汁	○	米, 麦, さとう, 油, 小麦粉 , じゃがいも, ごま , でんぶん	牛乳, わかめ, 魚(ホキ), みそ	りんご , にんにく, 長ねぎ, しょうが, ごぼう, こんにゃく, 大根, にんじん, チンゲンサイ	622	24. 2
19	月	あぶたま丼 レンズ豆のサラダ	○	米, 麦, さとう, でんぶん, 油	牛乳, とり肉, たまご , 油あげ, レンズ豆	玉ねぎ, 青菜, キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし	655	26. 7
20	火	黒糖ミルクトースト さっぱりポトフ くだもの	○	黒ざとう食パン , マーガリン, 黒ざとう, 油, じゃがいも	牛乳, コンデンスミルク , 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, くだもの	592	20. 5
21	水	七穀ごはん 魚のにんにくみそ焼き おひたし かきたま汁	○	米, 麦, ななこく, さとう, ごま油, でんぶん	牛乳, 魚(さば), みそ, 花かつお, とうふ, わかめ, たまご	にんにく, 長ねぎ, キャベツ, にんじん, えのきたけ	641	31. 4
22	木	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ くだもの	○	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, ぶた肉, ウィンナー, チーズ	玉ねぎ, にんじん, きゅうり, つぶコーン, くだもの	648	22. 4
23	金	【かみかみデー】 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	○	米, 麦, でんぶん, 油, さとう, ごま	牛乳, ししゃも, ぶた肉, くきわかめ, 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, 青菜, たけのこ, えのきたけ, しょうが	621	24. 7
26	月	麦ごはん 麻婆豆腐 茎わかめと大根のピリ辛	○	米, おし麦, 油, さとう, ごま油, でんぶん, ごま	牛乳, ぶた肉, 大豆, とうふ, 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, 大根, きゅうり, とうがらし	617	25. 0
27	火	こぎつねごはん 魚の照り焼き 沢煮碗	○	米, 麦, さとう, 油	牛乳, 油あげ, とり肉, 魚(ぶり), ぶた肉, わかめ	にんじん, しょうが, ごぼう, 大根, たけのこ, 長ねぎ	601	28. 8
28	水	菜飯 魚の塩麴焼き 豚汁	○	米, 麦, ごま , 油, じゃがいも	牛乳, 魚(さけ), ぶた肉, とうふ, みそ, 油あげ	青菜, こんにゃく, にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ	637	29. 6
29	木	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, 小麦粉 , バター , 生クリーム	牛乳, 大豆, 大豆ミート, ベーコン, チーズ , とり肉, 豆乳	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
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	○	米, 麦, 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, ボイルトマト, 青菜	592	21. 7

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、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。
☆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	555	619	698	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