

# 令和8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	金	【こどもの白の行事食】 中華風混ぜごはん 春雨と豆腐のスープ くだもの	○	もち米, 米, 麦, ごま油, 油, 緑豆春雨, <b>白ごま</b>	牛乳, 焼きふた, とり肉, とうふ, 生わかめ	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, <b>くだもの</b>	594	22.0
7	木	抹茶ミルクトースト ポークビーンズ ごまだれサラダ	○	<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, 赤ざらめ, さとう, <b>白すりごま</b>	牛乳, コンデンスミルク, ぶた肉, 大豆	セロリ, 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, 青菜	633	27.8
8	金	【鉄分強化献立】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 わかめサラダ くだもの	○	米, 麦, 油, さとう, <b>白ごま</b> , ごま油	牛乳, とりひき肉, 高野豆腐, 生わかめ	にんじん, ほししいたけ, きやいんげん, キャベツ, きゅうり, つぶコーン, <b>くだもの</b>	625	24.7
11	月	振替休業日						
12	火	中華丼 春雨のレモン酢かけ くだもの	○	米, 麦, 油, でんぷん, ごま油, 緑豆春雨, さとう	牛乳, ぶた肉, <b>むきえび</b> , いか	にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, ほししいたけ, きくらげ, 白菜, 青菜, エリンギ, しょうが, キャベツ, きゅうり, つぶコーン, もやし, <b>レモン</b> , <b>くだもの</b>	601	22.5
13	水	ドライカレー アーモンドサラダ	○	米, 麦, 油, さとう, <b>アーモンド細切り</b>	牛乳, ぶたひき肉, 大豆	にんにく, しょうが, セロリ, 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
14	木	わかめごはん 魚の香りソース 利休汁	○	米, 麦, さとう, 油, じゃがいも, <b>練りごま</b>	牛乳, たきこみわかめ, 魚(さけ), 赤みそ, 白みそ	<b>りんご</b> , にんにく, 長ねぎ, しそ葉, ごぼう, こんにゃく, 大根, にんじん, 青菜	608	26.0
15	金	【鉄分強化献立】 みそラーメン ◆青のりビーンズポテト くだもの	○	<b>ちゅうかめん</b> , ごま油, <b>白ごま</b> , 油, でんぷん, じゃがいも, あげ油	牛乳, ぶたひき肉, 生わかめ, 赤みそ, 白みそ, 大豆, 青さ粉	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, 長ねぎ, 青菜, <b>くだもの</b>	628	26.1
18	月	かけカレーうどん 肉まん風蒸しパン	○	<b>冷とううどん</b> , 油, でんぷん, <b>小麦粉</b> , さとう, ごま油	牛乳, とり肉, なんと, ぶたひき肉, 赤みそ	玉ねぎ, にんじん, 青菜, 長ねぎ, たけのこ	612	26.2
19	火	きなこトースト ポトフ フルーツポンチ	○	<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	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, <b>パインかん</b> , <b>おうとうかん</b> , <b>みかんかん</b>	594	21.2
20	水	あぶたま丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング	○	米, 麦, さとう, でんぷん, 油	牛乳, とり肉, <b>たまご</b> , 油あげ, 生わかめ	玉ねぎ, 青菜, 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
21	木	ごはん ひじきふりかけ 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, あげ油, 油, でんぷん, <b>白すりごま</b> , <b>練りごま</b> , ごま油, <b>白ごま</b>	牛乳, ひじき, 花かつお, ぶたひき肉	玉ねぎ, たけのこ, にんじん, しめじ, 冷とうグリーンピース, もやし, 青菜, しょうが	650	21.2
22	金	菜飯 ツナ入り卵焼き みそ汁	○	米, 麦, じゃがいも, 油, <b>白ごま</b>	牛乳, ツナ, <b>たまご</b> , とうふ, 油あげ, 生わかめ, 白みそ, 赤みそ	青菜, 玉ねぎ, にんじん, 大根, 白菜, 長ねぎ	608	25.9
25	月	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ くだもの	○	<b>スパゲッティ</b> , 油, <b>小麦粉</b> , <b>バター</b> , <b>生クリーム</b> , じゃがいも, さとう	牛乳, ぶた肉, ベーコン, <b>ピザチーズ</b>	玉ねぎ, にんじん, きゅうり, つぶコーン, <b>くだもの</b>	654	23.6
26	火	【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, でんぷん, あげ油, さとう, <b>練りごま</b> , <b>白すりごま</b>	牛乳, ししゃも, ぶた肉, とうふ, くきわかめ, 生わかめ, 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	636	26.1
27	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, 七こく, さとう, ごま油, <b>白ごま</b> , <b>白玉ふ</b> , でんぷん	牛乳, 魚(さば), 赤みそ, 花かつお, とり肉, とうふ, <b>たまご</b>	にんにく, 長ねぎ, とうがらし, キャベツ, もやし, 青菜, にんじん, えのきたけ	668	33.1
28	木	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ くだもの	○	<b>コッペパン</b> , 油, じゃがいも, <b>小麦粉</b> , <b>バター</b> , <b>生クリーム</b>	牛乳, 大豆, 大豆ミート, ベーコン, <b>ピザチーズ</b> , 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, <b>くだもの</b>	615	25.3
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	○	米, 麦, 油, さとう, じゃがいも	牛乳, とり肉, <b>むきえび</b> , 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。

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持って食べよう

◎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	560	625	704	22.6	25.0	27.9
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