

令和8年5月 献立表

板橋区立中台小学校

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】 中華風ませごはん 春雨と豆腐のスープ みかんゼリー	○	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、ぶた肉、とり肉、とうふ	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、 みかん	598	22.3
7	木	菜めし 魚(さけ)の塩こうじ焼き 春野菜の豚汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、じゃがいも	牛乳、さけ、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	631	30.4
8	金	みそラーメン 青のりピーズポテト	○	ちゅうかめん 、ごま油、油、でんぷん、じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶた肉、赤みそ、白みそ、だいた、青のり	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	598	25.9
11	月	【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(メロン)	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白ごま	牛乳、とり肉、こうやとうふ、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、 メロン	610	25.1
12	火	抹茶ミルクトースト ポトフ フルーツポンチ	○	食パン 、マーガリン、グラニューとう、油、じゃがいも、さとう	牛乳、コンデンスミルク、ウインナー、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 、 りんご	631	21.5
13	水	あぶたま丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、油	牛乳、とり肉、 たまご 、油あげ	玉ねぎ、青な、キャベツ、きゅうり、にんじん、つぶコーン、にんにく	670	26.6
14	木	カレーうどん 肉まん風蒸しパン	○	れいとううどん 、油、でんぷん、 ごむぎこ 、さとう、ごま油	牛乳、とり肉、なると、ぶた肉、赤みそ	玉ねぎ、にんじん、青な、長ねぎ、たけのこ	619	26.3
15	金	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、でんぷん、 白すりごま 、 ねりごま 、ごま油	牛乳、のり、ぶた肉	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
18	月	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	610	25.9
19	火	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ くだもの(きよみ)	○	コッペパン 、油、じゃがいも、こめこ	牛乳、 だいた 、 ピザチーズ 、とり肉、ベーコン、 ちようりよう牛乳 、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、 きよみ	601	24.2
20	水	七穀ごはん 魚(さば)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、 白ごま 、でんぷん	牛乳、さば、赤みそ、かつおぶし、とうふ、 たまご	にんにく、長ねぎ、キャベツ、もやし、青な、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ	639	29.9
21	木	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ	○	スパゲッティ 、油、こめこ、 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	642	23.8
22	金	ドライカレー コールスロー くだもの(さくらんぼ)	○	こめ、むぎ、油、さとう	牛乳、ぶた肉、だいた	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、つぶコーン、きゅうり、 さくらんぼ	641	22.7
25	月	わかめごはん 魚(あかうお)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、あかうお、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	610	26.0
26	火	【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、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	600	19.9
27	水	中華丼 春雨のレモン酢かけ くだもの(みしょうかん)	○	こめ、むぎ、油、でんぷん、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、なまわかめ	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、 レモン 、 みしょうかん	604	23.5
28	木	きなこトースト チリコンカン フレンチサラダ	○	食パン 、マーガリン、グラニューとう、油、じゃがいも、さとう	牛乳、きなこ、白いんげん、ぶた肉、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ポイルトマト、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、つぶコーン	601	24.5
29	金	ごはん ししゃもの南蛮づけ ごまあえ まるごとわかめスープ	○	こめ、むぎ、でんぷん、あげ油、さとう、 ねりごま 、 白すりごま	牛乳、ししゃも、ぶた肉、とうふ、くきわかめ、なまわかめ、めかぶわかめ	長ねぎ、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	681	32.4

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。

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	559	624	703	22.7	25.1	28.1
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