

令和7年 5月分献立表

板橋区立舟渡小学校

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	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、めばる、 赤みそ、白みそ、なまわかめ	りんご 、にんにく、長ねぎ、しそ、 ごぼう、こんにゃく、だいこん、 にんじん、青な	594	25.5
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 くだもの	○	もちごめ、こめ、油、ごま油、 りよくとうはるさめ、 白ごま	牛乳 、とり肉、とうふ、 なまわかめ、しろちくわ	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、 オレンジ	597	21.5
7	水	みそラーメン 大豆とポテトのフライ 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、にら、長ねぎ、 甘夏みかん	622	27.0
8	木	菜飯 魚の塩麴焼き 春野菜の豚汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、じゃがいも	牛乳 、さわら、ぶた肉、とうふ、 赤みそ、白みそ、ちりめんじゃこ	青な、こんにゃく、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、もやし	606	30.8
9	金	あぶたま丼 レンズ豆のサラダ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、油	牛乳 、とり肉、 たまご 、油あげ、 レンズまめ	玉ねぎ、青な、キャベツ、 にんじん、きゅうり、もやし	637	26.3
12	月	キムチチャーハン ワンタンスープ フルーツヨーグルトかけ	○	こめ、むぎ、油、 ウェーブワンタン 、ごま油	牛乳 、とり肉、 フレンチヨーグルト	にんじん、ピーマン、たけのこ、 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(缶) 、 パイン(缶) 、 みかん(缶)	606	22.1
13	火	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ じゃがいものみそ汁 くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白ごま 、 じゃがいも	牛乳 、とりひき肉、 こうやどうふ、ひじき、なまわかめ、 白みそ、赤みそ	にんじん、ほししいたけ、 れいとうグリーンピース、長ねぎ、青な、 キャベツ、きゅうり、もやし、 河内晩柑	614	25.7
14	水	とり鶏ひき肉のカレーライス ごまだれサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、 バター 、さとう、 白すりごま	牛乳 、とりひき肉、だいず、 ビザチース	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、青な	657	21.0
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	○	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 、のり、とりひき肉	玉ねぎ、たけのこ、しめじ、 にんじん、いとこんにゃく、 さやいんげん、もやし、青な、 しょうが	601	21.2
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 、 白いんげんまめ、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、 トマトピューレ、キャベツ、青な、 もやし	606	23.7
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、とり肉、 くきわかめ、なまわかめ、 めかぶわかめ、きざみこんぶ	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	592	23.8
20	火	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、 オレンジ	633	24.9
21	水	七穀ごはん(ごまなし) 魚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、でんぶん	牛乳 、たら、赤みそ、 花かつお、とうふ、なまわかめ、 たまご 、なると	にんにく、長ねぎ、キャベツ、 にんじん、えのきたけ、青な	618	29.3
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、 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、ウィンナー、 ビザチース	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 つぶコーン、 河内晩柑	629	21.6
23	金	ダブル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 、 ソフトマーガリン 、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、 きよみオレンジ	595	20.2
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、 こむぎこ 、さとう、ごま油	牛乳 、とり肉、なると、とりひき肉、 赤みそ、油あげ	玉ねぎ、にんじん、青な、長ねぎ、 たけのこ、キャベツ、ほししいたけ	633	27.3
29	木	かおりごはん ツナ入り卵焼き 大根のみそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、じゃがいも、油	牛乳 、ツナ、 たまご 、とうふ、 なまわかめ、白みそ、赤みそ、 ビザチース	かおり、玉ねぎ、にんじん、 だいこん、長ねぎ、青な	615	26.0
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	○	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 、 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	593	22.8

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、ﾌｰﾄﾞ」、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	551	615	693	22.1	24.4	27.2
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