

令和8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	金	抹茶ミルクトースト ポークビーンズ 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
7	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, 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
8	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(きよみ)	○	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, とりひき肉, 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, きよみ	628	26.1
11	月	菜飯 魚(あかうお)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, さかな, ぶた肉, とうふ, 赤みそ, 白みそ	青な, こんにゃく, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 長ねぎ	610	28.4
12	火	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
13	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, なた, 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
14	木	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, 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, 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	636	26.1
15	金	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ くだもの(美生柑)	○	コッペパン, 油, じゃがいも, こめこ, 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, みしょうかん	615	25.3
18	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(すいか)	○	スパゲッティ, 油, こめこ, 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, すいか	654	23.6
19	火	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
20	水	中華風混ぜごはん 春雨と豆腐のスープ くだもの(きよみ)	○	もちごめ, こめ, むぎ, ごま油, 油, りよくとうはるさめ	牛乳, 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, きよみ	594	22.0
21	木	わかめごはん(ごまなし) 魚(さば)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, こんにゃく, だいこん, にんじん, 青な	608	26.0
22	金	ドライカレー 海藻サラダ	○	こめ, むぎ, 油, 白ごま, さとう	牛乳, ぶたひき肉, だいず, かいそうミックス, いとかんてん	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, にんじん, つぶコーン	626	23.3
27	水	【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, メロン	610	25.1
28	木	【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	594	22.4
29	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

※デザート、使用食材は変更になる可能性があります。  
 ※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	557	621	700	22.5	24.9	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