

令和7年 5月分献立表

板橋区立富士見台小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	さいりょう名			栄養価(中学年)		
				熱や力になる	体を作るものになる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1	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 ジャガイモ こむぎこ パター 生クリーム	牛乳 大豆 大豆加工品 ベーコン ピザチーズ 鶏肉 豆乳	にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 ピーマン にんじん キャベツ 柑橘類	613	25.7	
2	金	【こどもの日の行事食】 中華風おこわ もやしのごまじょうゆあえ 春雨と豆腐のスープ	○	もち米 こめ 油 ごま油 さとう 白ごま 緑豆春雨	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	干し椎茸 たけのこ水煮 にんじん ごぼう さやいんげん もやし にら 玉葱 ホルモン こまつな しょうが	592	22.3	
5	月	こどもの日							
6	火	振替休日							
7	水	みそラーメン 中華麺 ごま油 白ごま 大豆とポテトのフライ	○	ちゅうかめん しょうろ 油 でんぷん ジャガイモ	牛乳 豚肉 なたと 大豆	にんにく しょうが 玉葱 にんじん もやし 白菜 ホルモン こまつな ねぎ	601	27.5	
8	木	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 グラニュー糖 油 ジャガイモ さとう ごま油	牛乳 コンデンスミルク 白いんげん豆 豚肉 ベーコン わかめ	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム水煮 ホルモン ビューレ キャベツ こまつな もやし	580	23.4	
9	金	粟飯 魚の塩麹焼き 春野菜の豚汁	○	こめ むぎ 白ごま 油 ジャガイモ	牛乳 さば 豚肉 豆腐	こまつな こんにやく にんじん 玉葱 キャベツ ねぎ	608	28.4	
12	月	カレーうどん 肉まん風蒸しパン	○	冷凍うどん 油 でんぷん こむぎこ さとう ごま油	牛乳 鶏肉 なたと 豚肉	玉葱 にんじん こまつな ねぎ たけのこ水煮	600	25.6	
13	火	【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	○	こめ むぎ 油 さとう 白ごま	牛乳 鶏肉 高野豆腐 ひじき	にんじん 干し椎茸 冷凍グリーンピース キャベツ きゅうり もやし 柑橘類	599	24.0	
14	水	マーボー豆腐丼 荳わかめと大根のピリ辛	○	こめ むぎ 油 さとう ごま油 でんぷん 白ごま	牛乳 豚肉 大豆 冷凍豆腐 くきわかめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 ねぎ にら 大根 きゅうり	580	23.7	
15	木	わかめごはん 魚の香りソースがけ 利休汁(練りごま入りみそ汁)	○	こめ むぎ さとう 油 ジャガイモ 練りごま	牛乳 炊き込みわかめ さば	りんご にんにく ねぎ しそ ごぼう こんにやく 大根 にんじん 青梗菜	605	25.8	
16	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 ジャガイモ 油 でんぷん 白ごま 練りごま ごま油	牛乳 刻み海苔 鶏肉	玉葱 たけのこ水煮 しめじ にんじん 糸こんにやく 冷凍グリーンピース もやし こまつな しょうが	617	21.3	
19	月	七穀ごはん 魚のにんにくみそ焼き おひたし かきたま汁	○	こめ むぎ 雑穀ミックス さとう ごま油 でんぷん	牛乳 あじ かつおぶし 豆腐 わかめ たまご	にんにく ねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	638	31.2	
20	火	キムチチャーハン 参鶏湯風スープ フルーツヨーグルト	○	こめ むぎ 油 米粉 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 プレーンヨーグルト	にんじん ピーマン 白菜キムチ 大根 ねぎ しょうが 万能ねぎ もも缶 パイン缶 みかん缶	608	23.4	
21	水	えびとコーンのピラフ グリーンサラダ トマトとたまごのスープ	○	こめ むぎ パター 油 さとう ジャガイモ でんぷん	牛乳 鶏肉 むきえび ベーコン たまご	玉葱 にんじん ホルモン キャベツ きゅうり 水菜 セロリ ホルモン こまつな	595	21.5	
22	木	ガーリックトースト ポークビーンズ コールスロー	○	食パン ソフトマーガリン 油 ジャガイモ ざらめ さとう	牛乳 豚肉 大豆	にんにく セロリ 玉葱 にんじん ホルモン トマトピューレ キャベツ ホルモン きゅうり	599	26.4	
23	金	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 でんぷん 油 さとう 練りごま すりごま	牛乳 ししゃも 豚肉 わかめ くきわかめ めかぶわかめ	ねぎ キャベツ にんじん もやし こまつな しょうが たけのこ水煮 えのきだけ	611	24.6	
26	月	チキンキーマカレー 野菜サラダ	○	こめ むぎ ジャガイモ 油 こむぎこ パター さとう	牛乳 鶏肉 大豆 ピザチーズ	玉葱 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 ホルモン	645	21.7	
27	火	こぎつねごはん 魚の照り焼き 沢煮椀	○	こめ むぎ さとう 油	牛乳 油揚げ 鶏肉 さば 豚肉 わかめ	にんじん しょうが さやいんげん ごぼう 大根 たけのこ水煮 ねぎ	594	28.4	
28	水	【とれたて村給食】 スパゲティミートソース ★最上町産アスパラのサラダ	○	スパゲティ 油 ざらめ こむぎこ パター さとう	牛乳 豚肉 大豆 ピザチーズ	にんにく セロリ 玉葱 にんじん マッシュルーム水煮 トマトソース トマトピューレ キャベツ きゅうり グリーンアスパラ	591	24.2	
29	木	黒糖ミルクトースト さっぱりポトフ フルーツミックス	○	黒砂糖パン ソフトマーガリン さとう 油 ジャガイモ	牛乳 コンデンスミルク 鶏肉 ベーコン	にんにく 玉葱 にんじん しめじ キャベツ もも缶 パイン缶 みかん缶	589	19.4	
30	金	かおりごはん ツナ入り卵焼き みそ汁	○	こめ むぎ 白ごま 油 ジャガイモ	牛乳 ツナ たまご 豆腐 わかめ	しそ風味ふりかけ 玉葱 にんじん 大根 白菜 ねぎ こまつな	595	24.4	

※ 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。
 ◆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(アンテナショップ)」を通して購入した食材を使用しています。



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	541	602	679	22.3	24.6	27.4
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