

令和7年 5月分献立表

板橋区立蓮根小学校

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	【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 りんご	○	もちごめ、こめ、油、ごま油、 りよくとうはるさめ、 白ごま	牛乳 、ぶた肉、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、さやいんげん、 玉ねぎ、つぶコーン、青な、 しょうが、 りんご	593	21.8
2	金	とり 鶏ひき肉のカレーライス アーモンドサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎご 、マーガリン(乳無)、 さとう、 アーモンド	牛乳 、とりひき肉、だいず、 とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、 りんご 、キャベツ、 もやし、つぶコーン	657	21.8
7	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	○	こめ、むぎ、ななこく、さとう、 ごま油、でんぶん	牛乳 、さかな、赤みそ、 花かつお、とうふ、なまわかめ、 たまご	にんにく、長ねぎ、キャベツ、 にんじん、えのきたけ	641	31.4
8	木	みそラーメン 大豆とポテトのフライ 清美みかん	○	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、青な、長ねぎ、 きよみみかん	629	26.7
9	金	全校遠足						
12	月	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、いとこんにやく、 もやし、青な、しょうが	625	21.2
13	火	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、さかな、 赤みそ、白みそ	りんご 、にんにく、長ねぎ、しそ、 ごぼう、こんにやく、だいこん、 にんじん、チンゲンサイ	607	25.7
14	水	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 みそドレッシングサラダ 河内晩柑	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油	牛乳 、とりひき肉、 こうやとうふ、ひじき、白みそ	にんじん、ほししいたけ、 れいとうグリーンピース、 キャベツ、青な、もやし、 かわちばんかん	624	24.5
15	木	抹茶トースト チリコンカン わかめサラダ	○	食パン 、マーガリン(乳無)、 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、ぶたひき肉、 ベーコン、なまわかめ	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ボイルトマト、 トマトビュレ、キャベツ、 つぶコーン	585	23.0
16	金	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 、ぶた肉、とり肉、 フレンチヨーグルト	にんじん、ピーマン、 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 、 りんご 、 みかん	600	21.8
19	月	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、もやし	655	26.7
20	火	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 、さかな、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、しょうが	608	28.4
21	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、 こむぎご 、さとう、ごま油	牛乳 、とり肉、なると、ぶたひき肉、 赤みそ	玉ねぎ、にんじん、青な、長ねぎ、 たけのこ	618	26.3
22	木	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ 河内晩柑	○	コッペパン 、油、じゃがいも、 こむぎご 、マーガリン(乳無)、 なまクリーム	牛乳 、だいず、だいずミート、 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、 かわちばんかん	604	25.8
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、 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	621	24.7
26	月	こぎつねごはん 魚の照り焼き さわにわん	○	こめ、むぎ、さとう、油	牛乳、油あげ、とりひき肉、 さかな、ぶた肉、なまわかめ	にんじん、しょうが、 ごぼう、だいこん、 たけのこ、長ねぎ	601	28.7
27	火	【とれたて村給食】 コーンとチキンのピラフ 🌟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、マーガリン(乳無)、 油、さとう、 じゃがいも、でんぶん	牛乳 、とり肉、ベーコン、 たまご	玉ねぎ、にんじん、つぶコーン、 キャベツ、だいこん、 🌟グリーンアスパラ、セロリー、 ボイルトマト、青な	595	20.1
28	水	マーボー豆腐丼 きわかめと大根のピリ辛	○	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、 れいとうとうふ、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	595	24.7
29	木	ダブル黒糖ミルクトースト さっぱりポトフ メロン	○	黒ざとう食パン 、 マーガリン(乳無)、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、 メロン	592	20.5
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 、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	かおり、玉ねぎ、にんじん、 だいこん、はくさい、長ねぎ、青な	596	24.4

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、7-モド」、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。
☆マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、板橋区の農家の方々が生産した農作物を使用しています。

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	550	613	691	22.3	24.6	27.5
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