

令和8年 5月分献立表

板橋区立蓮根小学校

日	曜日	こ ン 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	【こどもの白の行事食】 中華風混ぜごはん 春雨と豆腐のスープ 清美みかん	○	もちごめ、こめ、むぎ、ごま油、油、 りょくとうはるさめ、 <b>白ごま</b>	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、玉ねぎ、つぶコーン、青な、 しょうが、 <b>きよみみかん</b>	596	22.2
7	木	【鉄分強化献立】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ でこぼん	○	こめ、むぎ、油、さとう、 <b>白ごま</b>	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、きやいんげん、 キャベツ、青な、つぶコーン、 <b>でこぼん</b>	630	26.1
8	金	全校遠足	○					
11	月	ドライカレー アーモンドサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 <b>アーモンドほそぎり</b>	牛乳、ぶたひき肉、だいず	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、きゅうり、もやし、 つぶコーン	626	23.3
12	火	【鉄分強化献立】 みそラーメン ◆青のりビーンズポテト でこぼん	○	<b>ちゅうかめん</b> 、ごま油、 <b>白ごま</b> 、油、 でんぶん、じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶたひき肉、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、 <b>でこぼん</b>	616	26.0
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、でんぶん、油	牛乳、とり肉、 <b>たまご</b> 、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
14	木	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ 美生柑	○	<b>コッパン</b> 、油、じゃがいも、 <b>こむぎこ</b> 、マーガリン(乳無)、 <b>なまクリーム</b>	牛乳、だいず、だいずミート、ベーコン、 <b>ピザチーズ</b> 、とり肉、 <b>ちようりよう牛乳</b> 、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、 <b>みしょうかん</b>	615	26.0
15	金	菜飯 魚の塩麹焼き 着野菜の豚汁	○	こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、油、じゃがいも	牛乳、さかな(ます)、ぶた肉、とうふ、 赤みそ、白みそ	青な、にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、長ねぎ	612	28.4
18	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、ななこく、さとう、ごま油、 <b>白ごま</b> 、 <b>しらたまふ</b> 、でんぶん	牛乳、さかな(さば)、赤みそ、 花かつお、とり肉、とうふ、 <b>たまご</b>	にんにく、長ねぎ、とうがらし、 キャベツ、青な、にんじん、 えのきたけ、チンゲンサイ	648	31.1
19	火	中華丼 春雨のレモン酢かけ 美生柑	○	こめ、むぎ、油、でんぶん、ごま油、 りょくとうはるさめ、さとう	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、いか	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、 もやし、 <b>レモン</b> 、 <b>みしょうかん</b>	604	22.5
20	水	カレーうどん 肉まん風蒸しパン	○	<b>れいとううどん</b> 、油、でんぶん、 <b>こむぎこ</b> 、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	612	26.1
21	木	抹茶ミルクトースト ポークビーンズ コールスロー	○	<b>食パン</b> 、マーガリン(乳無)、 グラニューとう、油、じゃがいも、 赤ざらめ、さとう	牛乳、 <b>コンデンスミルク</b> 、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、つぶコーン	590	26.4
22	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、でんぶん、 <b>白すりごま</b> 、 <b>ねりごま</b> 、ごま油	牛乳、のり、ぶたひき肉	玉ねぎ、たけのこ、にんじん、しめじ、 きやいんげん、もやし、青な、しょうが	632	21.4
25	月	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、 <b>たまご</b> 、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、長ねぎ	607	25.7
26	火	【とれたて村給食】 スパゲティあけぼのソース ◆最上町産アスパラとポテトのサラダ メロン	○	<b>スパゲッティ</b> 、油、 <b>こむぎこ</b> 、 マーガリン(乳無)、 <b>なまクリーム</b> 、じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 <b>ピザチーズ</b>	玉ねぎ、にんじん、つぶコーン、 ☆ <b>グリーンアスパラ</b> 、 <b>メロン</b>	655	23.7
27	水	わかめごはん(ごまなし) 魚の香りソース 利休汁	○	こめ、むぎ、さとう、油、じゃがいも、 <b>ねりごま</b>	牛乳、たきこみわかめ、 さかな(メルルーサ)、 赤みそ、白みそ	<b>りんご</b> 、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	610	26.0
28	木	きなこトースト ポトフ フルーツポンチ	○	<b>食パン</b> 、マーガリン(乳無)、 グラニューとう、油、じゃがいも、 サイダー	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、 <b>パイン</b> 、 <b>おうとう</b> 、 <b>みかん</b>	590	21.2
29	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、 <b>ねりごま</b> 、 <b>白すりごま</b>	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、だいこん、青な、たけのこ、 えのきたけ、しょうが	636	25.8

※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	556	621	700	22.8	25.2	28.2
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