

令和8年 5月分献立表

板橋区立蓮根第二小学校

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 クラムチャウダー ごまドレサラダ	○	食パン, 乳不使用マーガリン, 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, あさり	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	【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 オレンジ	○	もちごめ, こめ, むぎ, ごま油, 油, りよくとうはるさめ, 白ごま	牛乳, やきぶた, 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, くだもの	594	22.0
8	金	かけカレーうどん 肉まん風蒸しパン	○	れいとううどん, 油, でんぷん, 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
11	月	【鉄分強化献立】 みそラーメン ◆青のりビーンズポテト	○	ちゅうかめん, ごま油, 白ごま, 油, でんぷん, 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	628	26.1
12	火	菜飯 鮭の塩麹焼き 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, こんにやく, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 長ねぎ	610	28.4
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, でんぷん, 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
14	木	中華丼 春雨のレモン酢かけ メロン	○	こめ, むぎ, 油, でんぷん, ごま油, りよくとうはるさめ, さとう	牛乳, ぶた肉,	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, レモン, くだもの	601	22.5
15	金	ピザトースト キャベツのクリームスープ ニューサマーオレンジ	○	コッペパン, 油, じゃがいも, こむぎこ, なまクリーム 乳不使用マーガリン	牛乳, 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, くだもの	615	25.3
18	月	ごはん のりの佃煮 新じゃがのそぼろ煮 ごま和え	○	こめ, むぎ, さとう, じゃがいも, あげ油, 油, でんぷん, 白すりごま, ねりごま, 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, さやいんげん, もやし, 青な, しょうが	642	21.3
19	火	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 ゆかり	608	25.9
20	水	チキンカレーライス コールスローサラダ	○	こめ, むぎ, 油, さとう,	牛乳, とり肉, 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
21	木	わかめごはん さわらの香りソース 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, こんにやく, だいこん, にんじん, 青な	608	26.0
22	金	きなこトースト ポトフ フルーツポンチ	○	食パン, 乳不使用マーガリン, 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, ハイン, みかん	594	21.2
26	火	【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
27	水	グリーンピースごはん ししゃものスパイシー揚げ 切り干し大根のナムル 丸ごとわかめスープ	○	こめ, むぎ, でんぷん, 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, グリーンピース	636	26.1
28	木	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 ひじきサラダ 清美オレンジ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, 白ごま ひじき	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, くだもの	610	25.1
29	金	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ	○	スパゲッティ, 油, こむぎこ, なまクリーム, じゃがいも, さとう 乳不使用マーガリン	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	654	23.6

毎月19日は食育の日です

※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、アモト、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。

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



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	620	699	22.4	24.7	27.6
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