

令和8年 5月分献立表

板橋区立志村坂下小学校

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	【こどもの日の行事食】 中華ちまき 春雨と豆腐のスープ 冷凍みかん	○	もちごめ、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、 むきえび 、 とうふ、なまわかめ	ほししいたけ、たけのこ、にんじん、 玉ねぎ、つぶコーン、青な、 しょうが、 れいとうみかん	599	27.9
7	木	菜飯 魚の塩麹焼き 春野菜の豚汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、じゃがいも	牛乳、さわら、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	632	30.8
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	26.0
11	月	七穀ごはん 魚のにんにくみそ焼き おひたし しめじと卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、ななこく(ごまなし)、 さとう、ごま油、 白ごま 、でんぷん	牛乳、さば、白みそ、花かつお、 とり肉、とうふ、 たまご	にんにく、長ねぎ、とうがらし、 キャベツ、もやし、青な、にんじん、 しめじ、玉ねぎ、チンゲンサイ	648	31.3
12	火	きなこ揚げパン ワンタンスープ フルーツヨーグルト	○	コッペパン 、 ウェーブワンタン あげ油、油、ごま油、さとう	牛乳、きなこ、ぶた肉、 プレーンヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、もやし、長ねぎ、 チンゲンサイ、しょうが、 パイン 、 おうとう 、 みかん	591	23.5
13	水	中華丼 春雨のレモン酢かけ 清見オレンジ	○	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、 むきえび 、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、 レモン 、 きよみオレンジ	601	22.5
14	木	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	610	25.9
15	金	【鉄分強化献立】 みそラーメン ◆箸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、赤みそ、白みそ、 だいず、あおさこ	にら、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	602	27.2
18	月	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、きざみのり	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	675	27.2
19	火	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ オレンジゼリー	○	コッペパン 、油、じゃがいも、さとう、 こむぎこ 、 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、こなかんでん、 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、 オレンジジュース	627	26.0
20	水	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、でんぷん、 白すりごま 、 ねりごま 、ごま油	牛乳、きざみのり、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
21	木	関西風かけわかめうどん たこべったん	○	れいとううどん 、油、 白ごま 、 こむぎこ 、さとう、あげ油	牛乳、わかめ、油あげ、ぶた肉、 だいず、 たまご 、 ちょうりょう牛乳 、 こなかつお、あおさこ	にんじん、青な、長ねぎ、はくさい、 つぶコーン、ほししいたけ、キャベツ、 べにしょうが	602	27.5
22	金	【鉄分強化献立&坂スポ応援給食】 レンズ豆のカレー ごまドレッシングサラダ メロン	○	こめ、おしむぎ、油、さとう、 せいかようこめこ、じゃがいも、 白すりごま 、 ねりごま	牛乳、とり肉、なまわかめ、 レンズまめ	にんにく、しょうが、ポイルトマト、 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、 りんご、つぶコーン、 メロン	680	21.2
26	火	抹茶ミルクトースト ポークビーンズ ひじきとパプリカのサラダ	○	食パン 、ソフトマーガリン(乳不使用)、 グラニューとう、油、じゃがいも、 赤ざらめ、さとう、 白ごま	牛乳、 コンデンスミルク 、ひじき、 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、きゅうり、だいこん、 つぶコーン、赤パプリカ、黄パプリカ	640	27.1
27	水	【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、 バター 、 さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、 むきえび 、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	596	22.4
28	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、 くさわかめ、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	642	27.2
29	金	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ 美生柑	○	スパゲッティ 、油、 こむぎこ 、 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、 みしょうかん	654	23.6

※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、アーモンド、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	562	627	707	23.3	25.8	28.8
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