

令和7年 5月分献立表

板橋区立板橋第一小学校

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	鶏ひき肉のカレーライス ごまドレサラダ	○	こめ, じゃがいも, 油, こむぎこ , バター, さとう, 白ごま	牛乳, とりひき肉, だいず, ピザチーズ	玉ねぎ, 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, つぶコーン	654	21.3
2	金	【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 かんきつ系くだもの	○	もちごめ, こめ, 油, ごま油, りょくとうはるさめ, 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, かんきつ系くだもの	593	21.9
7	水	みそラーメン 大豆とポテトのフライ	○	ちゅうかめん , ごま油, 油, でんぶん, じゃがいも, あげ油	牛乳, ぶたひき肉, だいず, 赤みそ, 白みそ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, つぶコーン, 青な, 長ねぎ	626	25.7
8	木	菜飯 魚の塩麴焼き 春野菜の豚汁	○	こめ, 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, こんにゃく, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 長ねぎ	610	28.1
9	金	あぶたま丼 レンズ豆のサラダ	○	こめ, 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, きゅうり, つぶコーン	662	26.1
12	月	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, 油, ごま油, ウェーブワンタン	牛乳, ぶた肉, とり肉, ブレンヨーグルト	にんじん, ピーマン, はくさいキムチ , 玉ねぎ, キャベツ, 長ねぎ, チンゲンサイ, しょうが, パイン, みかん	605	21.4
13	火	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ くだもの	○	こめ, 油, さとう, 白ごま	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, れいとうグリーンピース, キャベツ, きゅうり, くだもの	603	23.9
14	水	わかめごはん(ごまなし) 魚の香りソースかけ 利休汁	○	こめ, 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, こんにゃく, だいこん, にんじん, チンゲンサイ	610	25.6
15	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 , 乳なしソフトマーガリン, 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, 白みそ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ボイルトマト, トマトピューレ, キャベツ, 青な, つぶコーン	599	23.4
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, 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, いとこんにゃく, さやいんげん, もやし, 青な, しょうが	624	21.0
19	月	運 動 会 振 替 休 日						
20	火	マーボー豆腐丼 茎わかめと大根のピリ辛 くだもの	○	こめ, 油, さとう, ごま油, でんぶん, 白ごま	牛乳, ぶたひき肉, だいず, れいとうどうふ, 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, くだもの	634	24.9
21	水	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 , バター , なまクリーム , じゃがいも, さとう	牛乳, ぶた肉, ウィンナー, ピザチーズ	玉ねぎ, にんじん, きゅうり, つぶコーン	612	22.1
22	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, じゃがいも, こむぎこ , バター , なまクリーム	牛乳, だいず, だいたミート, ベーコン, ピザチーズ , とり肉, ちょうりょう牛乳	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	25.7
23	金	かおりごはん ツナ入り卵焼き みそ汁	○	こめ, 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	599	24.3
26	月	こぎつねごはん 魚の照り焼き さわにわん	○	こめ, 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, さやいんげん, ごぼう, だいこん, たけのこ, 長ねぎ	604	28.7
27	火	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, こむぎこ , さとう, ごま油	牛乳, とり肉, なんと, ぶたひき肉, 赤みそ	玉ねぎ, にんじん, 青な, 長ねぎ, たけのこ	611	26.1
28	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 トマトとたまごのスープ	○	こめ, 乳なしソフトマーガリン, 油, さとう, でんぶん, じゃがいも	牛乳, とり肉, むきえび , ベーコン, たまご	玉ねぎ, にんじん, つぶコーン, キャベツ, きゅうり, ★ グリーンアスパラ , セロリー, ボイルトマト, 青な	595	21.6
29	木	ダブル黒糖ミルクトースト さっぱりポトフ くだもの	○	黒ざとう食パン , 乳なしソフトマーガリン, 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, くだもの	592	20.5
30	金	ごはん 魚のにんにくみそ焼き おひたし かきたま汁	○	こめ, 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	644	31.0

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使って食べよう

◎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、ｱｰﾎﾞｰﾄﾞ、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	552	615	694	22.1	24.4	27.2
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