

令和8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	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 くだもの	○	もちごめ, こめ, 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, 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	596	21.5
7	木	抹茶ミルクトースト ポークビーンズ フレンチサラダ	○	食パン, ソフトマーガリン, グラニューとう, 油, じゃがいも, 赤ざらめ, さとう	牛乳, コンデンスミルク, ぶた肉, きんときまめ	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, グリーンアスパラ, つぶコーン	609	23.3
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, さとう, ごま油	牛乳, とり肉, ぶたひき肉, 赤みそ	玉ねぎ, にんじん, 青な, 長ねぎ, たけのこ	607	25.3
11	月	菜飯 魚の塩麹焼き 豆乳仕立ての春野菜汁	○	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, とうにゅう	青な, こんにやく, ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 長ねぎ	597	27.3
12	火	あぶたま丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング	○	こめ, 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	676	26.9
13	水	【鉄分強化献立】 みそラーメン ◆青のりビーンズポテト	○	鉄 ちゅうかめん, 白ごま , 油, でんぷん, じゃがいも, あげ油	牛乳, ぶたひき肉, ほたてがい, ベーコン, ピザチーズ , とり肉, ちょうりょう牛乳	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, ほうきい, つぶコーン, 長ねぎ	614	28.7
14	木	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ	○	ショートニングパン, 油, じゃがいも, こむぎ , バター , なまクリーム	牛乳, だいた, 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	624	25.0
15	金	中華丼 春雨のレモン酢かけ くだもの	○	こめ, 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, ほたてがい, いか	にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, ほししいたけ, きくらげ, ほうきい, チンゲンサイ, エリンギ, しょうが, キャベツ, つぶコーン, レモン , くだもの	615	23.9
18	月	ドライカレー キャベツとコーンのサラダ	○	こめ, 油, さとう	牛乳, ぶたひき肉, なまわかめ	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, 青な, つぶコーン	592	21.5
19	火	ゆかりとごまのごはん 切り干し大根の卵焼き みそ汁	○	こめ, むぎ, 白ごま , じゃがいも, 油	牛乳, ぶたひき肉, たまご , とうふ, 油あげ, なまわかめ, 白みそ, 赤みそ	ゆかり, きりぼしだいこん, 玉ねぎ, にんじん, にんにく, さやいんげん, だいこん, 青な, 長ねぎ	623	25.9
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, さとう, じゃがいも, 油, あげ油, 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	645	21.2
21	木	ハニートースト ポトフ フルーツポンチ	○	食パン, ソフトマーガリン, はちみつ, 油, じゃがいも, さとう	牛乳, ウィンナー, ぶた肉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, パイン , みかん , ぶどう	621	21.1
22	金	わかめごはん(ごまなし) 魚の香りソース 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, シルバー, 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	611	25.9
25	月	振替休日						
26	火	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ くだもの	○	スパゲッティ, 油, こむぎ , 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, だいこん, つぶコーン, くだもの	655	23.6
27	水	【鉄分強化献立】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ くだもの	○	鉄 こめ, むぎ, 油, さとう	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, キャベツ, さやいんげん, だいこん, つぶコーン, くだもの	605	24.9
28	木	【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, さくらえび, 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	593	21.4
29	金	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, しらたまふ , でんぷん	牛乳, めばる, 赤みそ, 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, 青な, にんじん, えのきたけ, チンゲンサイ	654	32.6

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。

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



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