

令和8年 5月分献立表

板橋区立板橋第二小学校

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	青菜とゆかりのごはん 魚のにんにくみそ焼き かきたま汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、ごま油、 しらたまふ 、でんぷん	牛乳 、さかな、赤みそ、とり肉、 うふ、 たまご	青な、ゆかり、にんにく、長ねぎ、 うがらし、にんじん、 えのきたけ、チンゲンサイ	643	31.0
7	木	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
8	金	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	28.4
11	月	【鉄分強化献立】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ デコボン	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白ごま	牛乳 、とりひき肉、こやどうふ、 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
12	火	きなこトースト ポトフ フルーツポンチ	○	食パン 、ソフトマーガリン、 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、 パイン 、 おうとう 、 みかん	594	21.2
13	水	ドライカレー ごまドレッシングサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 ねりごま 、 白ごま	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、 つぶコーン	628	23.1
14	木	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、 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、こんにゃく、だいこん、 にんじん、青な	608	26.0
15	金	【鉄分強化献立】 みそラーメン ◆青のりビーンズポテト セミノール	○	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、 くだもの	628	26.1
18	月	中華風混ぜごはん 春雨と豆腐のスープ ニューサマーオレンジ	○	もちごめ、こめ、むぎ、ごま油、油、 りょうとうはるさめ、 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
19	火	S o y (ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ 小玉すいか	○	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、だいずミート、ベーコン、 ビザチーズ 、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
20	水	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	601	22.5
21	木	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 、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
22	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	26.2
25	月	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	608	25.9
26	火	抹茶ミルクトースト ポークビーンズ ごまだれサラダ	○	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、 白すりごま	牛乳 、 コンデンスミルク 、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、もやし、さやいんげん	633	27.8
27	水	中華丼 春雨のレモン酢かけ 清美オレンジ	○	こめ、むぎ、油、でんぷん、ごま油、 りょうとうはるさめ、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 、 くだもの	601	22.5
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、 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	594	22.4
29	金	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ 甘夏	○	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、 ビザチーズ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 つぶコーン、 くだもの	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、7-mond、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	555	619	698	22.5	24.9	27.7
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