

令和7年 5月分献立表

板橋区立板橋第四小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱ゆ力になる	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 ごまドレッシングサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、 バター 、さとう、 練りごま 、 白ごま	牛乳 、とりひき肉、だいず、 とうにゅう、 ビサチーズ	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	652	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 くだもの(かんきつ類)	○	もちごめ、こめ、油、ごま油、 りょくとうはるさめ	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、青菜、 しょうが、 くだもの(かんきつ類)	586	21.7
7	水	みそラーメン 大豆とポテトのフライ くだもの(かんきつ類)	○	ちゅうかめん 、ごま油、油、 でんぶん、じゃがいも、あげ油	牛乳 、とり肉、なると、 赤みそ、白みそ、だいず	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、もやし、はくさい、 青菜、長ねぎ、 くだもの(かんきつ類)	618	26.6
8	木	青菜とゆかりのごはん 魚の塩麴焼き 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、 油あげ、赤みそ、白みそ	青菜、こんにゃく、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、ゆかり	608	28.3
9	金	あぶたま丼 レンズ豆のサラダ くだもの(冷凍パイ)	○	こめ、むぎ、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、青菜、キャベツ、 にんじん、きゅうり、もやし、 くだもの(冷凍パイ)	691	27.1
12	月	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 、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、青菜、 もやし	595	23.8
13	火	ごはん ししゃものいそべあげ ごまあえ 丸ごとわかめスープ	○	こめ、むぎ、でんぶん、あげ油、 さとう、 ねりごま 、 白すりごま 、 こむぎこ	牛乳 、ししゃも、とり肉、 くきわかめ、なまわかめ、 めかぶわかめ、あおさ	長ねぎ、キャベツ、しょうが、 にんじん、もやし、青菜、 たけのこ、えのきたけ	595	25.6
14	水	キムチチャーハン ワントンスープ フルーツミックス	○	こめ、むぎ、油、 ウェーブワントン 、ごま油	牛乳 、ぶた肉、とり肉、	にんじん、ピーマン、 はくさいキムチ 、玉ねぎ、もやし、 長ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、 パイナップル 、 みかん缶	595	21.0
15	木	わかめごはん 魚の香りソースがけ 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、 ごぼう、こんにゃく、だいこん、 にんじん、チンゲンサイ	609	25.9
16	金	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ くだもの(冷凍みかん)	○	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、オリーブ油	牛乳 、ぶた肉、ウィンナー、 ビサチーズ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 つぶコーン、 くだもの(冷凍みかん)	648	22.4
19	月	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、 油、ごま油、でんぶん、 白すりごま 、 ねりごま	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、青菜、 しょうが	599	21.1
20	火	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、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	641	31.4
21	水	マーボー豆腐丼 茎わかめと大根のピリ辛 くだもの(冷凍パイ)	○	こめ、むぎ、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、 とうがらし、 くだもの(冷凍パイ)	631	25.0
22	木	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ くだもの(メロン)	○	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、 ツナ、 ビサチーズ 、とり肉、 ちょうりよう牛乳 、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(メロン)	601	26.0
23	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、でんぶん、 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、青菜、長ねぎ、 たけのこ	611	26.1
26	月	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ くだもの(冷凍みかん)	○	こめ、むぎ、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、もやし、 くだもの(冷凍みかん)	602	24.6
27	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 トマトとたまごのスープ	○	こめ、むぎ、オリーブ油、油、さとう、 じゃがいも、でんぶん	牛乳 、とり肉、 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、青菜	599	20.8
28	水	こぎつねごはん 魚の照り焼き さわにわん	○	こめ、むぎ、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	601	28.8
29	木	ミルクパン シェパーズパイ ひよこ豆のスープ	○	ミルクパン 、 バター 、 こむぎこ 、じゃがいも、油	牛乳 、 ちょうりようきゅうり にゅう、 ビサチーズ 、とり肉、ひよこまめ、	にんにく、しょうが、玉ねぎ、青菜、 マッシュルーム、ボイルトマト、 トマトピューレ、にんじん、キャベツ	613	26.4
30	金	とりめし ツナ入り卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、油	牛乳 、とり肉、ツナ、 たまご 、とうふ、 なまわかめ、白みそ、赤みそ	にんにく、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、 だいこん、はくさい、長ねぎ、青菜	654	28.0

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をもって食べよう

◎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、7-モド、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。
☆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	616	694	22.9	25.3	28.3
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