

令和8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	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、油、じゃがいも、 ごむぎこ、練りごま、白ごま、 バター、さとう	牛乳、とりひき肉、だいず、 とうにゅう、ピザチーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 りんご	661	22.0
7	木	【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、むぎ、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、青菜、 しょうが、くだもの(かんきつ類)	592	22.0
8	金	わかめごはん 魚の香りソース 利休汁	○	こめ、むぎ、さとう、油、じゃがいも、 練りごま	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、青菜	600	25.7
11	月	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ くだもの(かんきつ類)	○	コッペパン、油、じゃがいも、 ごむぎこ、バター、なまクリーム	牛乳、だいず、だいずミート、 ピザチーズ、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(かんきつ類)	603	26.0
12	火	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、 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	621	29.2
13	水	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、でんぶん、油	牛乳、とり肉、たまご、油あげ、 なまわかめ	玉ねぎ、青菜、キャベツ、きゅうり、 にんじん、もやし、にんにく	661	27.0
14	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、でんぶん、白すりごま、 練りごま、ごま油	牛乳、のり、とりひき肉	玉ねぎ、たけのこ、にんじん、しめじ、 さやいんげん、もやし、青菜、しょうが	622	20.3
15	金	【鉄分強化献立】 みそラーメン ◆青のりビーンズポテト 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、長ねぎ、青菜、 くだもの(かんきつ類)	621	26.8
18	月	野菜たっぷりねぎ塩とり丼 かりかり揚げのサラダ くだもの(冷凍みかん)	○	こめ、むぎ、油、でんぶん、ごま油、 りよくとうはるさめ、さとう、白ごま	牛乳、とり肉、かまぼこ、油あげ	にんじん、玉ねぎ、にんにく、 しょうが、糸こんにゃく、もやし、 長ねぎ、きゅうり、キャベツ、 レモン、くだもの(冷凍みかん)	624	21.2
19	火	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	青菜、ゆかり、玉ねぎ、にんじん、 だいこん、はくさい、長ねぎ	608	26.0
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、でんぶん、あげ油、さとう、 練りごま、白すりごま	牛乳、ししゃも、とり肉、とうふ、 くきわかめ、なまわかめ、めかぶわかめ	長ねぎ、キャベツ、青菜、 にんじん、もやし、たけのこ、 えのきたけ、しょうが	633	25.5
21	木	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、 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	632	27.7
22	金	スパゲッティあげぼのソース さいころサラダ くだもの(メロン)	○	スパゲッティ、油、ごむぎこ、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、くだもの(メロン)	658	27.8
25	月	練りごまトースト ポトフ フルーツポンチ	○	食パン、ソフトマーガリン、 練りごま、白ごま、グラニューとう、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、 パイン缶、みかん缶	602	21.1
26	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、 白ごま、しらたまふ、でんぶん	牛乳、さかな、赤みそ、花かつお、 とり肉、とうふ、たまご	にんにく、長ねぎ、青菜、 キャベツ、もやし、にんじん、 えのきたけ、チンゲンサイ	662	32.8
27	水	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、 ごむぎこ、さとう、ごま油	牛乳、とり肉、なると、ぶたひき肉、 赤みそ、油あげ	玉ねぎ、にんじん、青菜、長ねぎ、 たけのこ	622	26.8
28	木	【とれたて村給食】 ツナコーンピラフ ◆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、ツナ、レンズ豆	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	599	21.8
29	金	【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(冷凍パイン)	○	こめ、むぎ、油、さとう、白ごま	牛乳、とりひき肉、こうやどふ、 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、 くだもの(冷凍パイン)	638	28.0

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몬드、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	561	626	705	23.0	25.4	28.4
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