

令和7年 5月分献立表

板橋区立板橋第五小学校

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	🍷 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 いちご	○	もち米,米,油,ごま油,緑豆春雨,白ごま	★牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,生わかめ	干し椎茸,たけのこ水煮,人参,ごぼう,さやいんげん,玉葱,粒コーン缶,青菜,生姜,★くだもの	593	21.9
2	金	和風キーマカレー丼 コールスロー	○	米,★米粒麦,油,砂糖,でんぷん	★牛乳,鶏ひき肉,大豆	にんにく,生姜,玉葱,人参,粒コーン缶,さやいんげん,キャベツ,きゅうり	657	21.6
7	水	あぶたま丼 さわにわん	○	米,★米粒麦,砂糖,でんぷん,油	★牛乳,鶏肉,★たまご,揚げ油,豚肉,生わかめ	玉葱,冷凍グリーンピース,ごぼう,人参,大根,たけのこ水煮,長葱,水菜	655	26.7
8	木	みそラーメン 大豆とポテトのフライ 晩柑	○	★中華めん,ごま油,白ごま,油,でんぷん,じゃがいも,揚げ油	★牛乳,豚ひき肉,なると,赤みそ,白みそ,大豆	にんにく,生姜,玉葱,人参,もやし,白菜,粒コーン缶,青菜,長葱,★くだもの	629	26.7
9	金	彩り菜めし さけの塩麹焼き 春野菜の豚汁	○	米,きび,油,じゃがいも	★牛乳,★魚,豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ	人参,青菜,こんにゃく,玉葱,キャベツ	606	28.2
12	月	旬のこんだて★新じゃが 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	○	米,★米粒麦,砂糖,じゃがいも,揚げ油,油,でんぷん,白すりごま,練りごま,ごま油	★牛乳,のり,鶏ひき肉	玉葱,たけのこ水煮,しめじ,人参,系こんにゃく,さやいんげん,もやし,青菜,生姜	621	21.1
13	火	ハニーロールトースト チリコンカン ひじきのサラダ	○	★胚芽食パン,はちみつ,★ソフトマーガリン,油,じゃがいも,白ごま,砂糖	★牛乳,大豆,豚ひき肉,ベーコン,ひじき	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム水煮,ポイルトマト,トマトピューレ,れんこん,きゅうり,大根,キャベツ,粒コーン缶	595	23.8
14	水	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	○	米,油,米粉ワンタン,ごま油	★牛乳,豚肉,鶏肉,★フレンヨーグルト	人参,ピーマン,★白菜キムチ,玉葱,もやし,長葱,チンゲンサイ,生姜,★黄桃缶,★パイナップル缶,★みかん缶	600	24.2
15	木	にんじんごはん さばの香煎焼き 利休汁	○	米,★米粒麦,砂糖,油,じゃがいも,練りごま	★牛乳,★魚,赤みそ,白みそ	人参,生姜,にんにく,ごぼう,こんにゃく,大根,長葱,チンゲンサイ	607	25.7
16	金	🍷 鉄分強化メニュー ◆高野豆腐のそぼろ丼 みそドレッシングサラダ ミニトマト	🍷	米,★米粒麦,油,砂糖,ごま油	★牛乳,鶏ひき肉,高野豆腐,生わかめ,白みそ	人参,干し椎茸,冷凍グリーンピース,キャベツ,青菜,もやし,★ミニトマト	604	21.9
19	月	🍷 19日は食育の日★香川県の郷土料理 ごはん たくあん入りきんぴら 豆あじの三杯(から揚げの甘酢) さわさわ(千切り野菜のさっと煮)	○	米,★米粒麦,でんぷん,揚げ油,砂糖,油,ごま油,さつまいも	★牛乳,豆あじ	長葱,唐辛子,たくあん,切干し大根,大根,人参,ごぼう,干し椎茸,系こんにゃく,さやいんげん,生姜	641	31.4
20	火	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ パイナップル	○	★コッペパン,油,じゃがいも,★小麦粉,★バター,★生クリーム	★牛乳,大豆,大豆ミート,ベーコン,★ピザチーズ,鶏肉,★調理用牛乳,豆乳	にんにく,玉葱,マッシュルーム水煮,ピーマン,人参,キャベツ,★くだもの	610	25.7
21	水	旬のこんだて★グリーンピース グリーンピースごはん ツナ入り卵焼き みそ汁	○	米,★米粒麦,じゃがいも,油	★牛乳,炊き込みわかめ,ツナ油漬,★たまご,豆腐,生わかめ,白みそ,赤みそ	グリーンピース,玉葱,人参,大根,白菜,長葱,青菜	596	24.4
22	木	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ ミニトマト	○	★スパゲッティ,油,★小麦粉,★バター,★生クリーム,じゃがいも,砂糖	★牛乳,豚肉,ベーコン,★ピザチーズ	玉葱,人参,きゅうり,粒コーン缶,★ミニトマト	612	22.1
23	金	七穀ごはん さわらのにんにくみそ焼き おひたし かきたま汁	○	米,★米粒麦,★七穀,砂糖,ごま油,でんぷん	★牛乳,魚,赤みそ,花かつお,豆腐,生わかめ,★たまご	にんにく,長葱,キャベツ,人参,えのきたけ	621	24.7
26	月	マーボー豆腐丼 野菜のごま酢和え	○	米,★米粒麦,油,砂糖,ごま油,でんぷん,白すりごま	★牛乳,豚ひき肉,大豆,冷凍豆腐,赤みそ,生わかめ	にんにく,生姜,人参,たけのこ水煮,干し椎茸,長葱,にら,キャベツ,青菜,もやし	631	25.0
27	火	ダブル黒糖ミルクトースト さっぱりポトフ メロン	○	★黒砂糖食パン,★ソフトマーガリン,黒砂糖,油,じゃがいも	★牛乳,★コンデンスミルク,鶏肉,ベーコン	にんにく,玉葱,人参,しめじ,キャベツ,★くだもの	592	20.5
28	水	カレーうどん さつまいものごまだんご	○	★うどん,油,でんぷん,さつまいも,白玉粉,砂糖,白ごま,揚げ油	★牛乳,鶏肉,なると	玉葱,人参,青菜	592	21.7
29	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 トマトとたまごのスープ	○	米,★米粒麦,★バター,油,砂糖,じゃがいも,でんぷん	★牛乳,鶏肉,★むきえび,ベーコン,★たまご	玉葱,人参,粒コーン缶,キャベツ,きゅうり,グリーンアスパラ,セロリー,ポイルトマト,青菜	611	26.1
30	金	こぎつねごはん 赤魚のてり焼き もずく汁	○	米,★米粒麦,砂糖,ごま油	★牛乳,油揚げ,鶏ひき肉,魚,もずく,豆腐	人参,生姜,さやいんげん,大根,長葱,みつば	601	28.8

※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。調味料および加工品については各学校で異なります。

- ★マークは、アレルギー対象食材です。
- ◆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。



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	550	614	692	22.3	24.6	27.5
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