

令和8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	金	※ 子どもの日の行事食 中華おこわ 春雨と豆腐のスープ いちご	○	もち米,米,ごま油,油,緑豆春雨, 白ごま	★牛乳,焼き豚,鶏肉,豆腐,生わかめ	干し椎茸,たけのこ水煮,人参,ごぼう, 玉葱,粒コーン缶,チンゲンサイ,生姜, くだもの	594	22.0
7	木	ひじきごはん 赤魚のてり焼き 利休汁	○	米,★米粒麦,油,砂糖,じゃがいも, 練りごま	★牛乳,鶏ひき肉,ひじき,油揚げ, 魚,赤みそ,白みそ	人参,生姜,ごぼう,こんにゃく,大根, 長葱,青菜	610	25.1
8	金	あんかけたまご丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング	○	米,油,砂糖,でんぷん,ごま油	★牛乳,鶏ひき肉,★たまご,生わかめ	玉葱,人参,たけのこ水煮,干し椎茸, キャベツ,きゅうり,もやし, 粒コーン缶,にんにく	610	28.4
11	月	ドライカレー フレンチサラダ	○	米,油,砂糖	★牛乳,豚ひき肉,大豆	にんにく,生姜,セロリー, マッシュルーム水煮,玉葱,人参, ピーマン,キャベツ,きゅうり, 粒コーン缶	673	27.0
12	火	黒糖きなこトースト 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,黒砂糖, 油,じゃがいも,赤ざらめ,砂糖, 白すりごま	★牛乳,きな粉,豚肉,大豆	セロリー,玉葱,人参,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	594	21.2
13	水	◆ 鉄分強化メニュー ◆ みそラーメン 菁のりビーンズポテト かんきつ	○	★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,生わかめ,赤みそ, 白みそ,赤みそ,白みそ,大豆,あおさ	にんにく,生姜,玉葱,人参,もやし, 白菜,粒コーン缶,長葱,青菜,くだもの	626	23.3
14	木	◆ 鉄分強化メニュー ◆ ◆ 高野豆腐のそぼろ丼 ◆ 和風サラダ ミニトマト	○	米,★米粒麦,油,砂糖,白ごま	★牛乳,鶏ひき肉,高野豆腐,生わかめ	人参,干し椎茸,さやいんげん, キャベツ,きゅうり,粒コーン缶, ミニトマト	608	26.0
15	金	くきわかめと青菜のごはん 鮭の塩麹焼き 春野菜の豚汁	○	米,★米粒麦,油,じゃがいも	★牛乳,炊き込みくきわかめ,魚, 豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ	青菜,こんにゃく,人参,玉葱, キャベツ,長葱	628	26.1
18	月	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, 白ごま,でんぷん	★牛乳,魚,赤みそ,花かつお,鶏肉, 豆腐,★たまご	にんにく,長葱,唐辛子,キャベツ, もやし,青菜,人参,えのきたけ, チンゲンサイ	668	33.1
19	火	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ メロン	○	★コッパン,油,じゃがいも,米粉, 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	615	25.3
20	水	● 季節の食材に触れよう ● 中華丼 春雨のレモン酢かけ ●そらまめ	○	米,★米粒麦,油,でんぷん,ごま油, 緑豆春雨,砂糖	★牛乳,豚肉,★むきえび,★いか	人参,玉葱,たけのこ水煮,干し椎茸, さくらげ,白菜,チンゲンサイ, エリンギ,生姜,キャベツ,きゅうり, 粒コーン缶,もやし,レモン,そらまめ	601	22.5
21	木	かけカレーうどん 肉まん風蒸しパン	○	★うどん,油,でんぷん,小麦粉,砂糖, ごま油	★牛乳,鶏肉,なると,豚ひき肉,赤みそ	玉葱,人参,青菜,長葱,たけのこ水煮	642	21.3
22	金	● 季節の食材を味わおう ● 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,豚ひき肉	玉葱,たけのこ水煮,人参,しめじ, さやいんげん,もやし,青菜,生姜	612	26.2
25	月	たきこみごはん ツナ入り卵焼き みそ汁	○	米,★米粒麦,砂糖,じゃがいも,油, マヨネーズ風調味料	★牛乳,鶏ひき肉,ツナ油漬,★たまご, 豆腐,油揚げ,生わかめ,白みそ,赤みそ	人参,たけのこ水煮,さやいんげん, 玉葱,大根,白菜,長葱	608	25.9
26	火	セサミチーズトースト ポトフ フルーツボンチ	○	★食パン,ソフトマーガリン,白ごま, 白すりごま,油,じゃがいも,砂糖	★牛乳,粉チーズ,ウィンナー,豚肉	にんにく,玉葱,人参,キャベツ, パイン缶,黄桃缶,みかん缶	633	27.8
27	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	○	米,★米粒麦,でんぷん,揚げ油,砂糖, 練りごま,白すりごま	★牛乳,★ししゃも,豚肉,豆腐, くきわかめ,生わかめ,めかぶわかめ	長葱,唐辛子,キャベツ,人参,もやし, 青菜,たけのこ水煮,えのきたけ,生姜	594	22.4
28	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	636	26.1
29	金	とれたて村給食☆アスパラ コーンピラフ ☆ 最上町産アスパラのサラダ トマトスープ	○	米,バター,油,砂糖,じゃがいも	★牛乳,鶏肉,★むきえび,ベーコン, 豚肉,ひよこ豆	にんにく,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,ポイルトマト	654	23.6

※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。
 ★マークの食材は、アレルギー対象食材です。

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
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	558	623	702	22.8	25.2	28.1
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