

令和7年 5月分献立表

板橋区立板橋第六小学校

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 デコボン	○	もちごめ、こめ、油、ごま油、 りよくとうはるさめ、 白ごま	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、青な、 しょうが、 くだもの	593	21.9
2	金	とり 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、 こむぎご 、 バター 、さとう、 白ごま 、 練りごま	牛乳 、とりひき肉、だいず、 とうにゅう、 ピザチーズ	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、もやし、つぶコーン	656	21.6
7	水	あぶたま 并 レンズ豆のサラダ	○	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、青な、キャベツ、 にんじん、きゅうり、もやし	655	26.7
8	木	みそラーメン 大豆とポテトのフライ きよみ	○	ちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、 油、でんぶん、じゃがいも、あげ油	牛乳 、ぶたひき肉、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、 つぶコーン、青な、 長ねぎ 、 くだもの	629	26.7
9	金	菜飯 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、 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	606	28.2
12	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、 あげ油、油、でんぶん、 白すりごま 、 ねりごま 、ごま油	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、青な、 しょうが	621	21.1
13	火	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、ポイルトマト、 トマトピューレ、キャベツ、青な、 もやし	595	23.8
14	水	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ 并 ひじきサラダ セミノール	○	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	600	24.2
15	木	わかめごはん(ごまなし) 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	607	25.7
16	金	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	○	こめ、むぎ、油、 ウェーブワンタン 、ごま油	牛乳 、ぶた肉、とり肉、 フレンヨーグルト	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、 おうとう 、 パイン 、 みかん	604	21.9
19	月	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
20	火	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ デコボン	○	コッペパン 、油、じゃがいも、 こむぎご 、 バター 、 なまクリーム	牛乳 、だいず、だいずミート、 ベーコン、 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	610	25.7
21	水	マーボー豆腐 并 茎わかめと大根のピリ辛 メロン	○	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	631	25.0
22	木	開校記念日						
23	金	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ 美生柑	○	スパゲッティ 、油、 こむぎご 、 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	648	22.4
26	月	運動会振替休業日						
27	火	ダブル黒糖ミルクトースト さっぱりポトフ 美生柑	○	黒ざとう食パン 、 ソフトマーガリン、黒ざとう、 油、じゃがいも	牛乳 、コンデンスミルク、 とり肉、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 しめじ、キャベツ、 くだもの	592	20.5
28	水	【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、 バター 、油、さとう、 じゃがいも、でんぶん	牛乳 、とり肉、 むきえび 、 ベーコン、 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、 ポイルトマト、青な	592	21.7
29	木	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、 こむぎご 、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	611	26.1
30	金	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



5月の指導目標

◎給食指導：よい姿勢で食器をきちんとって食べよう

◎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、ｱｰﾓﾄﾞ、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	695	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