

令和7年 5月分献立表

板橋区立金沢小学校

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 くだもの	○	こめ むぎ じゃがいも 油 ソフトマーガリン ごむぎこ さとう ねりごま 白ごま	牛乳 とり肉 だいす とうにゅう わかめ	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ もやし つぶコーン くだもの	677	21.6
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	○	もちごめ 白ごま ごま油 白ごま りょうとうはるさめ	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ わかめ	ほししいだけ だけのこ にんじん ごぼう 玉ねぎ つぶコーン 青な しょうが くだもの	586	21.3
7	水	あぶたま丼 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	657	26.9
8	木	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 赤みそ 白みそ	青な にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	596	28.1
9	金	みそラーメン 大豆とポテトのフライ くだもの	○	ちゅうかめん ごま油 油 ねりごま 白ごま でんぶん じゃがいも	牛乳 ぶた肉 赤みそ 白みそ だいす	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	649	27.3
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 油 でんぶん 白すりごま ごま油	牛乳 のり とり肉	玉ねぎ だけのこ しめじ にんじん いとこんにゃく もやし 青な しょうが	608	20.2
13	火	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 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 青な	604	25.7
14	水	マーボー豆腐丼 茎わかめと大根のピリ辛	○	こめ むぎ 油 さとう ごま油 でんぶん 白ごま	牛乳 ぶた肉 だいす 赤みそ れいとうとうふ くきわかめ	にんにく しょうが にんじん だけのこ ほししいだけ 長ねぎ いら だいこん きゅうり とうがらし	613	25.1
15	木	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ くだもの	○	コッペパン 油 じゃがいも こめ ソフトマーガリン なまクリーム	牛乳 ビザチーズ ベーコン だいす とり肉 だいすミート とうにゅう ちょうりょう牛乳	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ ピーマン にんじん キャベツ くだもの	594	25.3
16	金	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 油 さとう ねりごま 白すりごま	牛乳 ししゃも とり肉 くきわかめ わかめ めかぶわかめ	長ねぎ とうがらし キャベツ にんじん もやし 青な だけのこ えのきだけ しょうが	623	24.5
19	月	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 ブレンヨ-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 バイン みかん	601	21.5
20	火	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ くだもの	○	スパゲッティ 油 こむぎこ なまクリーム ソフトマーガリン じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 ウィンナー ビザチーズ	玉ねぎ にんじん きゅうり つぶコーン くだもの	625	22.0
21	水	かおりごはん 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 わかめ 白みそ 赤みそ	かおり 玉ねぎ にんじん だいこん はくさい 長ねぎ 青な	607	24.7
22	木	抹茶トースト チリコンカン コールスロー	○	食パン グラニューとう ソフトマーガリン 油 じゃがいも さとう	牛乳 コンデンスミルク 白いんげん ぶた肉 ベーコン	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 つぶコーン きゅうり	602	23.7
23	金	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 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 わかめ たまご	にんにく 長ねぎ キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ えのきだけ 青な	639	31.1
26	月	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 白ごま 油	牛乳 油あげ とり肉 さかな ぶた肉 わかめ	にんじん しょうが ごぼう だいこん だけのこ 長ねぎ	608	29.0
27	火	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ くだもの	○	こめ むぎ 油 さとう 白ごま	牛乳 とり肉 こうやとうふ ひじき	にんじん ほししいだけ 青な キャベツ きゅうり もやし くだもの	596	24.0
28	水	【とれたて村給食】 コーンといかのピラフ ★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 油 ソフトマーガリン さとう じゃがいも でんぶん	牛乳 とり肉 いか ぶた肉 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 青な	591	23.1
29	木	黒糖ハニートースト さっぱりポトフ くだもの	○	黒ざとう食パン ソフトマーガリン はちみつ 油 じゃがいも	牛乳 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	595	20.2
30	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 ぶた肉 赤みそ	玉ねぎ にんじん 青な 長ねぎ だけのこ	602	25.3

※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-メント、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	550	614	692	22.2	24.5	27.4
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

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