

令和8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	かつお飯 ごまだれサラダ みそけんちん汁	○	こめ むぎ油 でんぶん 油 さとう 白すりごま じゃがいも	牛乳 かつお とうふ 油揚げ 白みそ 赤みそ	しょうが キャベツ にんじん もやし ごぼう だいこん 長ねぎ 青な	605	25.3
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	○	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 ぶた肉 とり肉 とうふ 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 青な しょうが くだもの	593	22.6
8	金	ツナカレーピラフ イタリアンスープ コールスローサラダ	○	こめ むぎ油 ソフトマーガリン じゃがいも ソフトパン粉	牛乳 ツナ とり肉 こなチーズ たまご	にんじん つぶコーン にんにく 玉ねぎ 青な キャベツ もやし	595	21.6
11	月	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 わかめ 白みそ 赤みそ	ゆかり 玉ねぎ にんじん だいこん はくさい 長ねぎ 青な	607	25.6
12	火	菜飯 魚の照り焼き 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 しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	598	28.1
13	水	【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	○	こめ むぎ 油 さとう 白ごま	牛乳 とり肉 こうやどうふ ひじき	にんじん ほししいたけ きやいんげん キャベツ きゅうり つぶコーン くだもの	608	25.0
14	木	きなこトースト ポトフ フルーツ和え	○	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 きなこ ウィンナー ぶた肉	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ バイン おとう りんご	598	21.2
15	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 ごむぎこ 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 たけのこ	612	26.1
18	月	スパゲッティあけぼのソース じゃがいも入りサラダ くだもの	○	スパゲッティ 油 こめこ なまクリーム じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 ベーコン 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	639	22.9
19	火	ごはん ししゃもの南蛮焼き おひたし かきたま汁	○	こめ むぎ さとう でんぶん	牛乳 ししゃも 花かつお とり肉 とうふ たまご	長ねぎ キャベツ もやし 青な にんじん 玉ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	598	29.3
20	水	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 ねりごま ごま油	牛乳 のり ぶた肉	玉ねぎ たけのこ にんじん しめじ きやいんげん もやし 青な しょうが	629	20.9
21	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 こめこ なまクリーム	牛乳 ベーコン だいず だいずミート ピザチーズ とり肉 ちゅうりょう牛乳 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	592	25.0
22	金	わかめごはん 魚の香りソース 利休汁	○	こめ むぎ さとう じゃがいも 油 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 しそ葉 ごぼう だいこん にんじん 青な	607	25.8
25	月	中華丼 春雨のレモン酢かけ くだもの	○	こめ むぎ 油 でんぶん ごま油 りよくとうはるさめ さとう	牛乳 ぶた肉 いか	にんじん 玉ねぎ たけのこ ほししいたけ きくらげ はくさい チンゲンサイ エリンギ しょうが キャベツ きゅうり つぶコーン もやし レモン くだもの	594	20.9
26	火	【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	○	ちゅうかめん ごま油 油 白ごま ねりごま でんぶん じゃがいも	牛乳 ぶた肉 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 キャベツ つぶコーン 長ねぎ 青な くだもの	643	26.6
27	水	七穀ごはん 魚のにんにくみそ焼き ごまあえ まるごとわかめスープ	○	こめ むぎ ななこく さとう ごま油 白ごま ねりごま でんぶん	牛乳 さかな 赤みそ ぶた肉 とうふ くきわかめ なまわかめ めかぶわかめ	にんにく 長ねぎ キャベツ にんじん もやし 青な たけのこ えのきたけ しょうが	629	28.5
28	木	【とれたて村給食】 抹茶ミルクトースト ポークビーンズ ★最上町産アスパラのサラダ	○	食パン 油 ソフトマーガリン グラニューとう じゃがいも 赤ざらめ さとう	牛乳 コンデンスミルク ぶた肉 だいず れんずまめ	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 きゅうり ★グリーンアスパラ	621	25.1
29	金	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 わかめ	玉ねぎ 青な キャベツ きゅうり にんじん もやし つぶコーン にんにく	671	26.8

※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。  
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、アーモンド、ごま、くだもの」を太字で表記しています。  
5月の魚は「サワラ、メバル、マス」くだものは「りんご、きよみ、デコポン、みしょうかん」の予定です。  
◆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。

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	550	613	691	22.5	24.9	27.7
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