

# 令和8年 5月分献立表

板橋区立中根橋小学校

日	曜日	こ ン 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	【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(セミノール)	○	もちごめ、こめ、むぎ、ごま油、油、 りよくとうはるさめ、 <b>白ごま</b>	牛乳、やきふた、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、玉ねぎ、つぶコーン、青な、 しょうが、 <b>くだもの</b>	594	22.0
7	木	ドライカレー アーモンドサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 <b>アーモンドほそぎり</b>	牛乳、ぶたひき肉、だいず	にんにく、しょうが、セロリー、 マッシュルーム、玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、キャベツ、きゅうり、もやし、 つぶコーン	626	23.3
8	金	菜飯 あじの塩麹焼き 春野菜の豚汁	○	こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、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	610	28.4
11	月	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、 <b>たまご</b> 、油あげ、 なまわかめ	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	673	27.0
12	火	きなこトースト ポトフ フルーツポンチ	○	<b>食パン</b> 、ソフトマーガリン、 グラニューとう、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、 <b>パイン</b> 、 <b>おうとう</b> 、 <b>みかん</b>	594	21.2
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(りんごシロップ漬け缶)	○	こめ、むぎ、油、さとう、 <b>白ごま</b>	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、さやいんげん、 キャベツ、きゅうり、つぶコーン、 <b>くだもの</b>	610	25.1
14	木	七穀ごはん さば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、 <b>白ごま</b> 、 <b>しらたまふ</b> 、でんぶん	牛乳、さかな、赤みそ、花かつお、 とり肉、とうふ、 <b>たまご</b>	にんにく、長ねぎ、とうがらし、 キャベツ、もやし、青な、にんじん、 えのきたけ、チンゲンサイ	668	33.1
15	金	【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(ニューサマーオレンジ)	○	<b>ちゅうかめん</b> 、ごま油、 <b>白ごま</b> 、油、 でんぶん、じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶたひき肉、なまわかめ、 赤みそ、白みそ、だいず、あおきこ	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、長ねぎ、 青な、 <b>くだもの</b>	628	26.1
18	月	中華丼 春雨のレモン酢かけ くだもの(清美オレンジ)	○	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、 <b>むきえび</b> 、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、 <b>レモン</b> 、 <b>くだもの</b>	668	33.1
19	火	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ フルーツミックス	○	<b>コッペパン</b> 、油、じゃがいも、 <b>ごむぎこ</b> 、 <b>バター</b> 、 <b>なまクリーム</b>	牛乳、だいず、だいずミート、ベーコン、 <b>ピザチーズ</b> 、とり肉、 <b>ちょうりょう牛乳</b> 、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、 <b>パイン</b> ・ <b>おうとう</b> ・ <b>みかん</b>	615	25.3
20	水	【2年生生活科：グリーンピースのさやむき】 グリーンピースごはん 新じゃがのそぼろ煮 野菜のごまからし和え	○	こめ、むぎ、じゃがいも、あげ油、 油、さとう、でんぶん、 <b>白すりごま</b> 、 <b>ねりごま</b> 、ごま油	牛乳、たきこみわかめ、ぶたひき肉	グリーンピース、たまねぎ、たけのこ、 にんじん、しめじ、さやいんげん、もやし、 あおな、しょうが	633	21.0
21	木	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、あげ油、さとう、 <b>ねりごま</b> 、 <b>白すりごま</b>	牛乳、ししゃも、ぶた肉、とうふ、 くきわかめ、なまわかめ、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、たけのこ、 えのきたけ、しょうが	636	26.1
22	金	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ くだもの(メロン)	○	<b>スパゲッティ</b> 、油、 <b>ごむぎこ</b> 、 <b>バター</b> 、 <b>なまクリーム</b> 、じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 <b>ピザチーズ</b>	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 つぶコーン、 <b>くだもの</b>	654	23.6
25	月	青菜とゆかりのごはん ツナ入り卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油	牛乳、ツナ、 <b>たまご</b> 、とうふ、油あげ、 なまわかめ、白みそ、赤みそ	青な、ゆかり、玉ねぎ、にんじん、 だいこん、はくさい、長ねぎ	608	25.9
26	火	抹茶ミルクトースト ポークビーンズ ごまだれサラダ	○	<b>食パン</b> 、ソフトマーガリン、 グラニューとう、油、じゃがいも、 赤ざらめ、さとう、 <b>白すりごま</b>	牛乳、 <b>コンデンスミルク</b> 、ぶた肉、 だいず	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、もやし、さやいんげん	633	27.8
27	水	わかめごはん(ごまなし) かれの香りソース 利休汁	○	こめ、むぎ、さとう、油、じゃがいも、 <b>ねりごま</b>	牛乳、たきこみわかめ、さかな、 赤みそ、白みそ	<b>りんご</b> 、にんにく、長ねぎ、しそ葉、 ごぼう、こんにゃく、だいこん、 にんじん、青な	594	22.4
28	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 トマトスープ	○	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、 <b>むきえび</b> 、ベーコン、 ぶた肉、ひよこ豆	玉ねぎ、にんじん、つぶコーン、 ピーマン、キャベツ、きゅうり、 ☆ <b>グリーンアスパラ</b> 、にんにく、 ポイルトマト	636	26.1
29	金	かけカレーうどん 肉まん風蒸しパン 冷凍みかん	○	<b>れいとううどん</b> 、油、でんぶん、 <b>ごむぎこ</b> 、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、 <b>れいとうみかん</b>	612	26.2

※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。

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。

毎月19日は食育の日です

## 5月の指導目標

◎給食指導：背筋をのばして食器を手を持って食べよう

◎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	562	627	708	23.3	25.8	28.8
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