



令和7年 5月分献立表



板橋区立上板橋小学校

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	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、油、ごま油 りよくとうはるさめ、 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 玉ねぎ、つぶコーン、青な しょうが、 かんきつ るい	593	21.9
2	金	開 校 記 念 日						
7	水	〈開校記念日の行事食〉 五目ちらし寿司 魚の塩麴焼き、紅白なます かきたま汁		こめ、むぎ、 ごま さとう、でんぷん	牛乳 、さけ、とうふ 油あげ、 たまご なまわかめ	にんじん、たけのこ、青な ほししいたけ、れんこん だいこん、長ねぎ、えのきたけ	605	31.7
8	木	鶏ひき肉のカレーライス 海藻サラダ		こめ、むぎ、じゃがいも、油 こむぎこ 、バター、さとう ごま 、ごま油	牛乳 、とり肉、だいず とうにゅう、 こなチーズ かいそうミックス	玉ねぎ、にんじん、しょうが にんにく、 りんご 、キャベツ つぶコーン	657	21.1
9	金	キムチチャーハン ワンタンスープ くだもの		こめ、むぎ、油 ウェーブワンタン 、ごま油	牛乳 、ぶた肉、とり肉	にんじん、ピーマン、もやし はくさいキムチ 、玉ねぎ 長ねぎ、チンゲンサイ しょうが、 かんきつ るい	594	22.0
12	月	わかめごはん(ごまなし) 魚の韓国風焼き 春野菜の豚汁		こめ、むぎ、さとう、油 じゃがいも、 ごま 、ごま油	牛乳 、たきこみわかめ、みそ めばる、ぶた肉、とうふ	にんにく、しょうが、長ねぎ こんにゃく、玉ねぎ にんじん、キャベツ	595	27.4
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、ぶた肉 ベーコン、なまわかめ、みそ	にんにく、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト トマトピューレ、キャベツ 青な、もやし	595	23.8
14	水	みそラーメン 大豆とポテトのフライ		ちゅうかめん 、ごま油、 ごま 油、でんぷん、じゃがいも	牛乳 、ぶた肉、なると みそ、だいず	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、青な、長ねぎ	602	26.8
15	木	〈鉄分強化〉 あぶたま丼 レンズ豆のサラダ		こめ、むぎ、さとう でんぷん、油	牛乳 、とり肉、 たまご 油あげ、レンズまめ	玉ねぎ、キャベツ、青な にんじん、きゅうり、もやし	655	26.7
16	金	菜飯 魚の照り焼き 利休汁		こめ、むぎ、 ねりごま 油、じゃがいも	牛乳 、さば、みそ	青な、しょうが、ごぼう こんにゃく、にんじん、長ねぎ だいこん、チンゲンサイ	608	25.5
19	月	振 替 休 業 日						
20	火	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 こむぎこ 、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 ちょうりよう牛乳	にんにく、玉ねぎ、キャベツ マッシュルーム、ピーマン にんじん、 かんきつ るい	615	25.7
21	水	ごまごはん ツナ入り卵焼き、みそ汁		こめ、むぎ、 白ごま 黒ごま 、じゃがいも、油	牛乳 、ツナ、 たまご 、とうふ なまわかめ、みそ	玉ねぎ、にんじん、青な だいこん、はくさい、長ねぎ	615	25.1
22	木	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ		スパゲッティ 、油、 こむぎこ バター、なまクリーム じゃがいも、さとう	牛乳 、ぶた肉、 えび 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	619	25.8
23	金	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、でんぷん、 ごま	牛乳 、ぶた肉、だいず れいとうどうふ、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	595	24.7
26	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、油 じゃがいも、でんぷん すりごま 、 ねりごま 、ごま油	牛乳 、のり、とり肉	玉ねぎ、たけのこ、しめじ にんじん、いとこんにゃく れいとうグリーンピース もやし、青な、しょうが	624	21.3
27	火	〈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、でんぷん	牛乳 、とり肉、 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、青な ★グリーンアスパラ、セロリー トマト	597	22.9
28	水	かけカレーうどん 肉まん風蒸しパン		れいとううどん 、油、でんぷん こむぎこ 、さとう、ごま油	牛乳 、とり肉、なると ぶた肉、みそ	玉ねぎ、にんじん、青な 長ねぎ、たけのこ	611	26.1
29	木	ダブル黒糖ミルクトースト さっぱりポトフ くだもの		黒ざとう食パン 、油 ソフトマーガリン 黒ざとう、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、 メロン	592	20.5
30	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、でんぷん さとう、 ねりごま すりごま 、油	牛乳 、ししゃも、ぶた肉 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	621	24.7

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

※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-mond、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	548	611	688	22.3	24.7	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