



# 令和8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	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、油 さとう、でんぷん	牛乳、とり肉、たまご、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
7	木	〈鉄分強化の献立〉 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、なまわかめ 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、長ねぎ、青な	630	29.2
8	金	わかめごはん(ごまなし) 魚の香りソース 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 さわら、みそ	りんご、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	592	25.6
11	月	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、りょくとうはるさめ、ごま	牛乳、やきぶた、とり肉 とうふ	ほししいたけ、たけのこ、青な にんじん、しょうが、ごぼう 玉ねぎ、つぶコーン、かんきつ類	594	22.0
12	火	抹茶ミルクトースト ポークビーンズ ごまだれサラダ		食パン、ソフトマーガリン グラニューとう、油、じゃがいも 赤ざらめ、さとう、すりごま	牛乳、コンデンスミルク ぶた肉、だいず	セロリー、玉ねぎ、にんじん トマト、トマトピューレ キャベツ、もやし、青な	633	27.9
13	水	ドライカレー アーモンドサラダ		こめ、むぎ、油、さとう アーモンドほそぎり	牛乳、ぶた肉、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、つぶコーン	638	23.4
14	木	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、ごま、でんぷん	牛乳、さば、みそ、花かつお とり肉、とうふ、たまご	にんにく、長ねぎ、とうがらし キャベツ、もやし、にんじん 青な、えのきたけ、チンゲンサイ	658	32.1
15	金	〈鉄分強化の献立〉 ◆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、ごま	牛乳、とり肉 こうやとうふ、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 つぶコーン、おうとう(かんづめ)	612	25.2
18	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、たまご、とうふ 油あげ、なまわかめ、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	610	25.9
19	火	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ くだもの		ミルクパン、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、とうにゅう、とり肉 ピザチーズ、ちょうりょう牛乳	にんにく、玉ねぎ、ピーマン にんじん、とうにゅう、キャベツ かんきつ類	650	26.6
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、でんぷん、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、れいとうグリーンピース もやし、青な、しょうが	643	21.4
21	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、たけのこ、にんじん 青な、長ねぎ	612	26.1
22	金	菜飯 魚の塩麹焼き 春野菜の豚汁		こめ、むぎ、ごま 油、じゃがいも	牛乳、さけ、ぶた肉 とうふ、みそ	青な、こんにゃく、にんじん 玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ	584	30.1
25	月	中華丼 春雨のレモン酢かけ		こめ、むぎ、油、でんぷん ごま油、さとう りょくとうはるさめ	牛乳、ぶた肉 えび、いか	にんじん、玉ねぎ、たけのこ ほししいたけ、きくらげ、もやし 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、レモン	583	22.5
26	火	きなこトースト ポトフ フルーツヨーグルトかけ		食パン、ソフトマーガリン グラニューとう、油 じゃがいも	牛乳、きなこ、ウィンナー ぶた肉、プレーンヨーグルト	にんにく、玉ねぎ、にんじん キャベツ、パイン、りんご みかん(かんづめ)	585	22.3
27	水	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、油 さとう、ねりごま、すりごま	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、しょうが 青な、たけのこ、えのきたけ	636	26.1
28	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 ベーコン、ピザチーズ	玉ねぎ、にんじ、きゅうり つぶコーン	618	23.3
29	金	〈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、えび、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 ◆グリーンアスパラ、にんにく トマト	594	22.4

※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：よい姿勢で食器をきちんと使って食べよう  
 ◎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	555	619	698	23.1	25.5	28.5
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