

令和8年度 5月分献立表

板橋区立桜川小学校

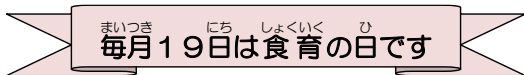
日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱や力のもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	金	【こどもの日の行事食】 中華風おこわ 春雨と豆腐のスープ くだもの(柑橘)	○	もちごめ 油 白ごま こめ 油 緑豆春雨	牛乳 焼き豚 鶏肉 豆腐 生わかめ	干し椎茸 たけのこ水煮 人参 ごぼう 玉ねぎ 粒コーン缶 青菜 生姜 くだもの(柑橘)	594	23.8
4	月	みどりの日						
5	火	こどもの日						
6	水	振替休日						
7	木	そばろごはん 高野豆腐と野菜のうま煮 くだもの(柑橘)	○	こめ 油 じゃがいも むぎ さとう	牛乳 鶏ひき肉 さつま揚げ 高野豆腐	人参 生姜 青菜 ごぼう こんにやく たけのこ水煮 大根 干し椎茸 さやいんげん くだもの(柑橘)	594	23.0
8	金	菜飯 赤魚の塩麹焼き 春野菜の豚汁	○	こめ 油 白ごま むぎ じゃがいも	牛乳 赤魚 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	青菜 こんにやく 人参 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	612	28.5
11	月	【鉄分強化献立】 みそラーメン ◆青のりビーンズポテト 干しブルーベリー	○	中華めん 油 揚げ油 でんぶん じゃがいも	牛乳 豚ひき肉 生わかめ 赤みそ 白みそ 大豆 あおさ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 粒コーン缶 長ねぎ 青菜 干しブルーベリー	602	25.6
12	火	ごはん さばのんにくみそ焼き おひたし かきたま汁	○	こめ 油 白ごま 揚げ油 むぎ さとう でんぶん	牛乳 さば 赤みそ 花かつお(ソフト削り) 鶏肉 豆腐 たまご	にんにく 長ねぎ キャベツ もやし 青菜 人参 えのきたけ チンゲンサイ	662	30.8
13	水	カレーライス ひじきサラダ	○	こめ 油 小麦粉 じゃがいも むぎ 小麦粉 バター	牛乳 豚肉 ひじき	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ きゅうり	623	21.1
14	木	きなこトースト ポトフ フルーツポンチ	○	食パン ソフトマーガリン グラニュー糖 油 じゃがいも バター さとう	牛乳 きな粉 ウィンナー 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	598	21.2
15	金	ごはん のりの佃煮 新じゃがのそばろ煮 ごまからし和え	○	こめ 油 揚げ油 白すりごま むぎ さとう 練りごま	牛乳 のり 豚ひき肉	玉ねぎ たけのこ水煮 人参 しめじ さやいんげん もやし 青菜 生姜	641	21.2
18	月	中華丼 春雨のレモン酢かけ りんご	○	こめ 油 揚げ油 白すりごま むぎ 油 でんぶん	牛乳 豚肉 むきえび いか	人参 玉ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 きくらげ 白菜 チンゲンサイ エリンギ 生姜 キャベツ きゅうり 粒コーン缶 もやし レモン りんご	605	23.5
19	火	七穀ごはん かつおの揚げ煮 利休汁	○	こめ 油 揚げ油 練りごま むぎ 七穀 小麦粉	牛乳 かつお 赤みそ 白みそ	生姜 ごぼう こんにやく 大根 人参 長ねぎ 青菜	600	26.1
20	水	ゆかりごはん 擬製豆腐 みそ汁	○	こめ 油 さとう	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 たまご 揚げ油 生わかめ 白みそ 赤みそ	ゆかり 人参 干し椎茸 青菜 大根 白菜 長ねぎ	595	26.3
21	木	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ くだもの(柑橘)	○	コッペパン 油 小麦粉 じゃがいも 小麦粉	牛乳 大豆 大豆ミート ベーコン ピザチーズ 鶏肉 調理用牛乳 豆乳	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム水煮 ピーマン 人参 キャベツ くだもの(柑橘)	602	25.6
22	金	かけカレーうどん 肉まん風蒸しパン	○	うどん 油 揚げ油 白すりごま 小麦粉 さとう	牛乳 鶏肉 なた豆 豚ひき肉 赤みそ	玉ねぎ 人参 青菜 長ねぎ たけのこ水煮	612	26.1
25	月	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ スティックパイン	○	スパゲッティ 油 小麦粉 小麦粉 バター	牛乳 豚肉 ベーコン ピザチーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり 粒コーン缶 パイン缶	645	23.4
26	火	あぶたま丼 野菜のんにくしょうゆドレッシング	○	こめ 油 揚げ油 むぎ さとう でんぶん	牛乳 鶏肉 たまご 揚げ油 生わかめ	玉ねぎ 青菜 キャベツ きゅうり 人参 もやし 粒コーン缶 にんにく	673	27.0
27	水	ごはん ししゃもの南蛮づけ 青菜ともやしのごましょうゆ丸ごとわかめスープ	○	こめ 油 揚げ油 白すりごま むぎ さとう	牛乳 ししゃも 鶏肉 豆腐 くきわかめ 生わかめ めかぶわかめ	長ねぎ 青菜 もやし 人参 たけのこ水煮 えのきたけ 生姜	617	25.7
28	木	抹茶ミルクトースト ポークビーンズ ごまだれツナサラダ	○	食パン ソフトマーガリン グラニュー糖 油 赤ざらめ じゃがいも 白すりごま	牛乳 コンデンスミルク 豚肉 大豆 ツナ油漬	セロリー 玉ねぎ 人参 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	654	29.2
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 油 揚げ油 むぎ 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 むきえび ベーコン 豚肉 ひよこ豆	玉ねぎ 人参 粒コーン缶 ピーマン キャベツ きゅうり ☆グリーンアスパラ にんにく ポイルトマト	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。

◆ 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。



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	554	618	697	22.7	25.0	27.9
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