

令和6年 5月献立表

板橋区立赤塚小学校

日	牛乳	こんだて	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1水	○	抹茶トースト チリコンカン ごまドレッシングサラダ お茶献立 八十八夜	牛乳, れんにゅう, だいず, ぶたにく, ベーコン	しよくパン, バター, さとう, あぶら, じゃがいも, ねりごま, しるごま	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ポイルトマト, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, コーン	627 kcal 26.2 g 29.6 g
2木	○	高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ くだもの 【鉄分強化献立 「高野豆腐」】	牛乳, とりにく, こうやどうふ, ひじき	こめ, げんまい, あぶら, さとう, しるごま	にんじん, ほししいたけ, えだまめ, キャベツ, きゅうり, もやし, くだもの	616 kcal 24.7 g 17.9 g
3金			憲法記念日			
6月			振替休日			
7火	○	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ	牛乳, ぶたにく, ウィンナー, ピザチーズ	スパゲッティ, あぶら, こむぎこ, バター, なまクリーム, じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, きゅうり, コーン	639 kcal 22.4 g 29.4 g
8水	○	梅若ごはん 和風卵焼き 糸寒天入り五目スープ	牛乳, たきこみわかめ, たまご, とりにく, とうふ, いとかんてん	こめ, げんまい, あぶら, さとう, じゃがいも, かたくりこ	カリカリ梅干し, たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, えのきたけ, こまつな	604 kcal 25.1 g 18.2 g
9木	○	中華風まぜごはん 玉米湯(1-ミ-ッ)	牛乳, やきぶた, とりにく, たまご	もち米(無洗米), こめ, あぶら, ごまあぶら, かたくりこ	ほししいたけ, たけのこ, にんじん, ごぼう, えだまめ, たまねぎ, クリームコーン缶, コーン, ながねぎ, しょうが, くだもの	578 kcal 22.3 g 14.9 g
10金	○	ごはん カツオの揚げ煮 けんちん汁	牛乳, カツオ, ぶたにく, とうふ	こめ, げんまい, かたくりこ, こむぎこ, あげあぶら, さとう, あぶら, じゃがいも	しょうが, ごぼう, こんにやく, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな	657 kcal 27.3 g 19.9 g
13月	○	あげパン ワンタンスープ くだもの	牛乳, ぶたにく	コッペパン, あげあぶら, グラニューとう, あぶら, ウェーブワンタン, ごまあぶら	にんじん, もやし, たまねぎ, ながねぎ, こまつな, しょうが, くだもの	607 kcal 22.1 g 20.9 g
14火	○	たまご丼 ビーンズサラダ	牛乳, とりにく, たまご, かまぼこ, ひよこまめ, だいず	こめ, げんまい, さとう, かたくりこ, あぶら	たまねぎ, にんじん, だいこん, こまつな, キャベツ, コーン, えだまめ	612 kcal 24.7 g 17.1 g
15水	○	ごまごはん 鱈の香りソースかけ 春野菜の豚汁	牛乳, さわら, ぶたにく, とうふ, あぶらあげ, みそ	こめ, げんまい, しるごま, さとう, あぶら, じゃがいも	りんご, にんにく, ながねぎ, しそ葉, こんにやく, にんじん, たまねぎ, キャベツ	640 kcal 29.9 g 20.4 g
16木	○	キムチチャーハン(たくあん入り) たまごスープ くだもの	牛乳, ぶたにく, とりにく, とうふ, たまご, わかめ	こめ, げんまい, あぶら, じゃがいも, ごまあぶら	にんじん, たまねぎ, ながねぎ, はくさいキムチ, たくあん, しょうが, くだもの	602 kcal 22.3 g 18.1 g
17金	○	酢五目(大島の郷土料理) 鮭の塩焼き 利休汁	牛乳, とりにく, あぶらあげ, さけ, みそ	こめ, さとう, あぶら, さんおんとう, しるごま, じゃがいも, ねりごま, ごまあぶら	ごぼう, にんじん, ほししいたけ, たけのこ, こんにやく, さやいんげん, だいこん, しめじ, ながねぎ, こまつな	616 kcal 29.0 g 22.1 g

日	牛乳	こんだて	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
20月	○	ホットドッグ 米粉のチキンクリームスープ	牛乳, ウィンナー, とりにく, ぎゅうにゅう, 白いんげん豆ペースト	コッペパン, あぶら, じゃがいも, マカロニ, こめこ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, 冷凍グリーンピース	642 kcal 24.4 g 30.0 g
21火	○	コーンごはん とり肉の梅みそ焼き ごまあえ くだもの	牛乳, とりにく, みそ	こめ, げんまい, さとう, しろごま, ねりごま	コーン, さやいんげん, うめびしお, キャベツ, にんじん, もやし, こまつな, くだもの	625 kcal 23.1 g 17.4 g
22水	○	ドライカレー 福神漬け風サラダ フルーツヨーグルト	牛乳, ぶたにく, プレーンヨーグルト	こめ, げんまい, あぶら, パ ター, こむぎこ	にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, にんにく, しょうが, たまねぎ, マッシュルーム, トマトピューレ, きゅうり, だいこん, れんこん, おうとう, パイン, みかん缶	605 kcal 20.7 g 20.9 g
23木	○	ゆかりごはん 新じゃがのそぼろ煮 野菜の甘酢和え	牛乳, とりにく	こめ, げんまい, じゃがいも, あげあぶら, あぶら, さとう, かたくりこ	ゆかり, たまねぎ, たけのこ, しめじ, コーン, にんじん, こんにゃく, さやいんげん, だいこん	600 kcal 19.0 g 14.4 g
24金	○	五目かけうどん 肉まん風蒸しパン	牛乳, とりにく, あぶらあげ, わかめ, ぶたにく, みそ	れいとううどん, あぶら, こむぎこ, さとう, ごまあぶら, かたくりこ	にんじん, こまつな, たまねぎ, キャベツ, ほししいたけ, ながねぎ, たけのこ	607 kcal 25.7 g 20.8 g
27月	○	アーモンドトースト 白いんげん豆のカレースープ くだもの	牛乳, とりにく, ベーコン, 白いんげん, 白いんげん豆ペースト, ぎゅうにゅう	しよくパン, バター, アーモンドパウダー, グラニューとう, あぶら, じゃがいも, こめこ	たまねぎ, にんじん, パセリ, くだもの	636 kcal 21.3 g 27.5 g
28火	○	ごはん ししゃもの香味焼き 切り干し大根の炒め煮 けんちん汁	牛乳, ししゃも, さつま揚げ, とうふ	こめ, げんまい, さとう, あぶら, じゃがいも	しょうが, にんにく, ながねぎ, きりほしだいこん, にんじん, ほししいたけ, さやいんげん, ごぼう, こんにゃく, だいこん, こまつな	592 kcal 25.3 g 14.7 g
29水	○	みそラーメン フレンチポテト フルーツポンチ	牛乳, ぶたにく, みそ, かんてん	ちゅうかめん, ごまあぶら, あぶら, さとう, ラード, じゃがいも, あげあぶら	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, もやし, キャベツ, たけのこ, コーン, こまつな, ながねぎ, パイン, みかん缶	621 kcal 22.6 g 21.5 g
30木	○	マーボー豆腐丼 荻わかめと大根のサラダ	牛乳, ぶたにく, レンズまめ, れいとうとうふ, みそ, くきわかめ	こめ, げんまい, あぶら, さとう, ごまあぶら, かたくりこ, しろごま	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, ながねぎ, にら, だいこん, きゅうり	608 kcal 24.0 g 17.5 g
31金	○	ごはん アジのフライ 最上町産アスパラのサラダ みそけんちん汁	牛乳, アジ, とうふ, みそ	こめ, げんまい, こむぎこ, ばんこ, あげあぶら, あぶら, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, ★グリーンアスパラ, コーン, たまねぎ, ごぼう, こんにゃく, だいこん, ながねぎ, こまつな	689 kcal 28.4 g 21.6 g

※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。

【学務課からのお知らせ】

ご自宅での給食当番用エプロンの洗濯をありがとうございます。
各家庭のご協力により、次の給食当番は清潔なエプロンで準備
に取り組めていますが、ご使用される洗剤や柔軟剤などで、食べ
物の匂いを感じにくくなることや、児童の食欲に影響を与えるこ
とが考えられます。香りの強さの感じ方には個人差がありますの
で、洗濯の際はご配慮いただきますようお願いいたします。

区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年	中学年	高学年	低学年	中学年	高学年
今月分平均	556	620	699	22.0	24.3	27.1
板橋区 学校給食摂取基準	548 ~618	611 ~689	688 ~776	17.8 ~30.9	19.9 ~34.5	22.4 ~38.8