

令和7年 5月分献立表

板橋区立成増小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	木	【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 ぶどうゼリー	○	★牛乳、ふた肉、焼き豚、とり肉、 とうふ、なまわかれ、アガー	もち米、こめ、油、ごま油、 はちみつ、白ごま、さとう	干し椎茸、にんじん、だけのこ水煮、 たまねぎ、つぶコーン、こまつな、 しょうが、ぶどうジュース	585	21.1
2	金	全校遠足(お弁当のご用意をよろしくお願いします。延期の場合もお弁当になります。)						
7	水	ミルクパン たらのハーブパン粉焼き ポトフ	○	★牛乳、★たら、ベーコン、とり肉、 ウィンナー	★ミルクパン、オリーブ油、 ソフトばんこ、油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、かぶ、かぶ(葉)	580	30.8
8	木	みそラーメン 大豆とポテトのフライ 美生柑	○	★牛乳、★ふた肉、赤みそ(辛)、 白みそ(甘)、だいず	ちゅうかめん、油、ごま油、でんぶん、 じゃがいも、揚げ油	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、ちやし、キャベツ、 つぶコーン、こまつな、長ねぎ、美生柑	615	27.8
9	金	ごはん 鮭の花園焼き 野菜のからし和え 若竹汁	○	★牛乳、★鮭、とうふ、なまわかれ	こめ、マヨネーズ(卵不使用)、 さとう、ごま油	ピーマン、赤ピーマン、つぶコーン、 キャベツ、ちやし、こまつな、 にんじん、しょうが、だいこん、 だけのこ水煮、長ねぎ	611	27.1
12	月	ごはん かつおの揚げ煮 ゆでそらまめ 生揚げのみそ汁	○	★牛乳、★かつお、なまあげ、 白みそ(辛)、赤みそ(辛)	こめ、でんぶん、こむぎこ、 揚げ油、さとう、白ごま	しょうが、そらまめ、にんじん、 だいこん、長ねぎ、こまつな	619	32.6
13	火	ポークカレーライス バジルドレッシングサラダ	○	★牛乳、ふた肉	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 はちみつ、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、りんご、キャベツ、 つぶコーン	637	18.5
14	水	抹茶トースト チリコンカン レモンレサラダ	○	★牛乳、★コンデンスミルク、 白いんげん、ふた肉、だいずミート、 ベーコン	★しょくパン、グラニューとう、 ソフトマーガリン(乳不使用)、油、 じゃがいも、さとう	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、ちやし、 つぶコーン、レモン果汁	601	23.1
15	木	ごまじゃこごはん 和風卵焼き すまし汁	○	★牛乳、★ちりめんじゃこ、ふた肉、 ★たまご、とうふ	こめ、むぎ、白ごま、じゃがいも、 油、さとう	たまねぎ、にんじん、だいこん、 長ねぎ、えのきたけ、こまつな	615	26.7
16	金	チキンクリームスバゲティ ピーンズサラダ オレンジ	○	★牛乳、とり肉、ベーコン、 ★調理用牛乳、とうにゅう、 ★粉チーズ、だいず、白いんげん	スパゲッティ、油、こむぎこ、 オリーブ油、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、さやいんげん、 キャベツ、赤パプリカ、オレンジ	643	27.6
19	月	ひじきごはん ししゃものピリ辛焼き 塩豚汁	○	★牛乳、とり肉、ひじき、油あげ、 ★ししゃも、豚ばら、とうふ	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも	にんじん、干し椎茸、糸こんにゃく、 しょうが、にんにく、こぼろ、 こんにゃく、だいこん、長ねぎ	618	26.9
20	火	マーボー豆腐丼 荳わかめと大根のピリ辛	○	★牛乳、ふた肉、だいずミート、 れいとうとうふ、赤みそ(甘)、 赤みそ(辛)、くさわかめ	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぶん、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 干し椎茸、たまねぎ、長ねぎ、にら、 だいこん、ちやし	629	25.9
21	水	ピザトースト ジャーマンポテト ABCスープ	○	★牛乳、ベーコン、★ピザチーズ、 とり肉	★しょくパン、油、じゃがいも、 マカロニ	にんにく、たまねぎ、エリンギ、 ピーマン、トマトピューレ、 にんじん、キャベツ	574	23.7
22	木	ごはん 鶏肉の味噌焼き 青菜ともやしのごま醤油 五目汁	○	★牛乳、とり肉、とり肉、とり肉、 赤みそ(辛)、とうふ	こめ、さとう、白ごま、じゃがいも、 ちくわぶ	しょうが、こまつな、ちやし、 だいこん、にんじん、しめじ、 万能ねぎ	596	25.2
23	金	【学びのエリア献立】 ゆかりごはん 新じゃがのそぼろ煮 野菜のにんにく醤油ドレッシング オレンジ	○	★牛乳、とり肉、なまわかれ	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、 でんぶん	ゆかり、しょうが、にんじん、 たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、 ちやし、つぶコーン、にんにく、 オレンジ	626	19.8
26	月	ごはん さばの玉ねぎソース 野菜と油揚げの炒め物 臭だくさんみそ汁	○	★牛乳、★さば、油あげ、とうふ、 白みそ(辛)、赤みそ(辛)	こめ、さとう、油、じゃがいも	たまねぎ、しょうが、にんじん、 ちやし、こまつな、だいこん、 えのきたけ、万能ねぎ	626	27.8
27	火	【とれたて村給食】 ジャンバラヤ ☆農上町産アスパラのサラダ トマトとたまごのスープ	○	★牛乳、ウィンナー、とり肉、 ベーコン、★たまご	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも、 でんぶん	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ピーマン、 ポイルトマト、キャベツ、 グリーンアスパラ、セロリ、 こまつな	595	19.8
28	水	五目かけうどん 肉まん風蒸しパン	○	★牛乳、とり肉、油あげ、 なまわかれ、ふた肉、赤みそ(甘)	うどん、油、こむぎこ、さとう、 ごま油、でんぶん	にんじん、こまつな、たまねぎ、 キャベツ、干し椎茸、長ねぎ、 だけのこ水煮	614	25.4
29	木	【鉄分強化】 ◆変わり親子丼 切り干し大根のナムル	○	★牛乳、とり肉、 こうやとうふ、きざみ、 ★たまご、なまわかれ	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、ごま油	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 きりぼし、だいこん、キャベツ、 ちやし、こまつな、しょうが	636	26.4
30	金	キムチチャーハン ワンタンスープ サイダーボンチ	○	★牛乳、ふた肉、ふた肉、かんでん	こめ、むぎ、油、白ごま、 ウェーブワンタン、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、 長ねぎ、ピーマン、はくさい、キムチ、 だいこん、ちやし、チンゲンサイ、 もも缶、りんご缶、みかん缶	589	18.9

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。

※アレルギー対応のある食材に★をつけています。

※学びのエリア献立…成増ヶ丘小学校と赤塚第二中学校と共通の献立です。

◆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。

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	689	22.6	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

給食当番はマスクをします。ランドセルの中に予備のマスクを複数枚入れておきましょう！