

令和8年 5月分献立表

板橋区立成増小学校

日	曜日	こ ン 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	金	全校遠足(お弁当のご用意をお願いします。延期の場合もお弁当になります。)								
7	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 パインゼリー	○	★牛乳,ぶた肉,焼き豚,とり肉, とうふ,なまわかめ,粉寒天	もち米,こめ,油,ごま油,はるさめ, さとう	干し椎茸,にんじん,たけのこ水煮, たまねぎ,つぶコーン,こまつな, しょうが,パイン缶,パインジュース	570	21.6		
8	金	ポークカレーライス 海藻サラダ	○	★牛乳,ぶた肉,海藻ミックス	こめ,むぎ,じゃがいも,油,はちみつ, こむぎこ,さとう,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,キャベツ,つぶコーン	630	18.4		
11	月	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ 美生柑	○	★牛乳,ぶた肉,ベーコン, ★生クリーム,★ピザチーズ	スパゲッティ,油,こむぎこ, じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,★きゅうり, つぶコーン,美生柑	627	23.3		
12	火	ごはん かつおの揚げ煮 ゆでそらめめ 生揚げのみそ汁	○	★牛乳,★かつお,なまあげ, 白みそ,赤みそ	こめ,でんぷん,こむぎこ,揚げ油, さとう	しょうが,そらめめ,にんじん, だいこん,長ねぎ,こまつな	623	32.9		
13	水	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ オレンジ	○	★牛乳,だいたい,だいたいミート, ベーコン,★ピザチーズ,とり肉, ★調理用牛乳,とうにゅう	★コッペパン,油,じゃがいも, こむぎこ	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム, ピーマン,にんじん,キャベツ, オレンジ	581	25.3		
14	木	【学びのエリア献立】 ごはん のりの佃煮 新じゃがのそぼろ煮 ごまドレッシングサラダ	○	★牛乳,のり,とり肉	こめ,さとう,じゃがいも,揚げ油, 油,でんぷん,★ねりごま, ★白すりごま	たまねぎ,たけのこ水煮,にんじん, しめじ,さやいんげん,キャベツ, つぶコーン	626	20.1		
15	金	青菜とゆかりのごはん ツナ入りオムレツ 春野菜のみそ汁	○	★牛乳,★ツナ水煮,★たまご, とうふ,白みそ,赤みそ	こめ,むぎ,じゃがいも,油	こまつな,ゆかり,たまねぎ,にんじん, キャベツ	593	26.4		
18	月	抹茶ミルクトースト ポークビーンズ レモンドレッシング	○	★牛乳,★コンデンスミルク,だいたい, ぶた肉	★しよくパン,グラニューとう,油, ソフトマーガリン(乳不使用), じゃがいも,さとう,こむぎこ	にんにく,たまねぎ,にんじん, トマトピューレ,キャベツ,つぶコーン, レモン果汁	657	26.2		
19	火	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 切り干し大根のサラダ りんご	○	★牛乳,とり肉,こうやどうふきざみ, ★たまご	こめ,むぎ,さとう,でんぷん,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,もやし, こまつな,しょうが,★りんご	668	25.7		
20	水	【鉄分強化献立】 みそラーメン ◆青のりビーンズポテト	○	★牛乳,ぶた肉,なまわかめ, 赤みそ,白みそ,だいたい,あおさこ	ちゅうかめん,油,ごま油,でんぷん, じゃがいも,揚げ油	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,干し椎茸,もやし,キャベツ, つぶコーン,こまつな,長ねぎ	621	29.5		
21	木	ごはん あかうおの花園焼き 野菜のからし和え 利休汁	○	★牛乳,★あかう,とうふ, 赤みそ,白みそ	こめ,マヨネーズ(卵不使用),さとう, ごま油,じゃがいも,★ねりごま	ピーマン,赤ピーマン,つぶコーン, キャベツ,もやし,こまつな,にんじん, しょうが,だいこん,こんにゃく,葉ねぎ	610	24.8		
22	金	キムチチャーハン ワンタンスープ サイダーポンチ	○	★牛乳,ぶた肉,ぶた肉,かんてん	こめ,むぎ,油,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 干し椎茸,ピーマン,はくさいキムチ, だいこん,もやし,チンゲンサイ, もも缶,りんご缶,みかん缶	591	19.0		
25	月	練りごまトースト ポトフ もやしサラダ	○	★牛乳,ベーコン,とり肉,ウィンナー	★しよくパン,★ねりごま, ★白すりごま,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,キャベツ, かぶ,かぶ(葉),もやし	602	22.3		
26	火	ごはん 鮭の南部焼き カリカリ揚げのサラダ 若竹汁	○	★牛乳,★鮭,油あげ,とうふ, なまわかめ	こめ,★黒ごま,★白ごま,さとう, ごま油,油	キャベツ,にんじん,だいこん, たけのこ水煮,長ねぎ	587	29.1		
27	水	【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	○	★牛乳,とり肉,ベーコン,★たまご	こめ,むぎ,油,さとう,じゃがいも, でんぷん	たまねぎ,にんじん,エリンギ, つぶコーン,ピーマン,キャベツ, グリーンアスパラ,セロリ, ポイルトマト,こまつな	591	20.4		
28	木	かけカレーうどん 肉まん風蒸しパン	○	★牛乳,とり肉,油あげ,ぶた肉, 赤みそ	うどん,油,でんぷん,こむぎこ, さとう,ごま油	たまねぎ,にんじん,長ねぎ,こまつな, たけのこ水煮	633	26.2		
29	金	こぎつねごはん ししゃものピリ辛焼き 塩豚汁	○	★牛乳,油あげ,★ししゃも,ぶた肉, とうふ	こめ,もち米,油,さとう,じゃがいも	にんじん,しょうが,にんにく, ごぼう,こんにゃく,だいこん,長ねぎ	601	28.9		

※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。

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持って食べよう

◎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	549	612	690	22.4	24.7	27.6
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！