



令和7年 5月分献立表



板橋区立紅梅小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱効力になる	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	木	【八十八夜献立】 具だくさんかけうどん ☆ちくわのお茶の葉揚げ いちご	○	れいとううどん、油、あげ油、 こむぎこ、さといも	牛乳、ぶた肉、油あげ、なまわかめ、 やきちくわ	にんじん、青な、長ねぎ、キャベツ、 ほししいたけ、いちご	643	29.7
2	金	【こどもの日の行事食】 中華ちまき 春雨と豆腐のスープ	○	もちごめ、こめ、油、ごま油、 はるさめ、白ごま	牛乳、やきぶた、とり肉、とうふ、 なまわかめ	ほししいたけ、たけのこ、 にんじん、玉ねぎ、つぶコーン、青な、 しょうが	601	26.0
7	水	鶏ひき肉のカレーライス 糸寒天のサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ、バター、さとう、 白ごま	牛乳、とりひき肉、だいず、 とうにゅう、ピザチーズ、糸かんでん、 なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、りんご、キャベツ、 きゅうり、もやし	635	21.0
8	木	菜飯 魚(生鮭)の塩麴焼き 豚汁	○	こめ、むぎ、白ごま、油、じゃがいも	牛乳、なまぎれ、ぶた肉、とうふ、 赤みそ、白みそ	青な、こんにゃく、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ	606	28.2
9	金	W黒糖ミルクトースト さっぱりポトフ かんきつ	○	黒ざとう食パン、 ソフトマーガリン、黒ざとう、 油、じゃがいも	牛乳、コンデンスミルク、 とり肉、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 しめじ、キャベツ、かんきつ	592	20.5
12	月	キムチチャーハン ワンタンスープ フルーツヨーグルトかけ	○	こめ、むぎ、油、 ウェーブワンタン、ごま油	牛乳、ぶた肉、とり肉、 ブレンヨークルト	にんじん、ピーマン、 はくさいキムチ、玉ねぎ、もやし、 長ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、 おうとう、パイン、みかん	604	21.9
13	火	七穀ごはん 魚(おきめだい)の照り焼き おひたし かきたま汁	○	こめ、むぎ、ななこく、さとう、 ごま油、でんぶん	牛乳、おきめだい、 花かつお、とうふ、なまわかめ、 たまご	長ねぎ、キャベツ、 にんじん、えのきたけ	614	31.0
14	水	麻婆豆腐丼 茎わかめと大根のピリ辛 メロン	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぶん、白ごま	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 れいとうどうふ、赤みそ、 くきわかめ	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ、 にら、だいこん、きゅうり、 とうがらし、メロン	631	25.0
15	木	かおりごはん ツナ入り卵焼き 豆乳仕立ての野菜汁	○	こめ、むぎ、白ごま、じゃがいも、油、 さつまいも	牛乳、ツナ、たまご、とうふ、ぶた肉、 なまわかめ、白みそ、赤みそ、 とうにゅう	かおり、玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、 ごぼう、だいこん、はくさい、長ねぎ、 青な	627	24.8
16	金	抹茶トースト チリコンカン コーンサラダ	○	食パン、ソフトマーガリン、 グラニューとう、油、 じゃがいも、さとう、ごま油、白ごま	牛乳、コンデンスミルク、 白いんげん、ぶたひき肉、 ベーコン、	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ボイルトマト、 トマトピューレ、キャベツ、 つぶコーン、きゅうり、さやいんげん	625	24.3
19	月	あぶたま丼 レンズ豆のサラダ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、油	牛乳、とり肉、たまご、油あげ、 レンズまめ	玉ねぎ、青な、キャベツ、 にんじん、きゅうり、もやし	655	26.7
20	火	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、でんぶん、あげ油、 さとう、ねりごま、白すりごま	牛乳、ししゃも、ぶた肉、 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、青な、 たけのこ、えのきたけ、しょうが	621	24.7
21	水	和風スープスパゲッティ ポテトのチーズ焼き 冷凍みかん	○	スパゲッティ、油、でんぶん バター、 じゃがいも、さとう	牛乳、とり肉、ベーコン、いか ピザチーズ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、 エリンギ、しめじ、水な、 れいとうみかん	601	25.9
22	木	わかめごはん 魚(めばる)の香りソースがけ 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、めばる、 赤みそ、白みそ	りんご、にんにく、長ねぎ、しそ、 ごぼう、こんにゃく、だいこん、 にんじん、チンゲンサイ	607	25.7
23	金	Soyドッグ キャベツのクリームスープ かんきつ	○	コッペパン、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、ピザチーズ、とり肉、 ちょうりょう牛乳、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、 マッシュルーム、ピーマン、 にんじん、キャベツ、かんきつ	610	25.7
26	月	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ 冷凍パイン	○	こめ、むぎ、油、さとう、白ごま	牛乳、とりひき肉、 こうやどうふ、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、もやし、 れいとうパイン	600	24.2
27	火	【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 トマトと卵のスープ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 じゃがいも、でんぶん	牛乳、とり肉、むきえび、 ベーコン、たまご	玉ねぎ、にんじん、つぶコーン、 キャベツ、きゅうり、 ☆グリーンアスパラ、セロリ、 ボイルトマト、青な	592	21.7
28	水	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、白ごま、 油、でんぶん、じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶたひき肉、なると、 赤みそ、白みそ、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、青な、長ねぎ	626	26.0
29	木	【東京都の郷土料理】 ☆酢五目 魚(赤魚)のにんにくみそ焼き ☆あしたば麺入りすまし汁	○	こめ、むぎ、白ごま、油、さとう、ごま油	牛乳、とり肉、油あげ、あかうお、 赤みそ、とうふ	にんじん、ほししいたけ、たけのこ、 こんにゃく、さやいんげん、にんにく、 だいこん、長ねぎ、青な	649	28.7
30	金	【学習発表会 運動 おうえんメニュー】 ソースカツ丼 わかめのみそ汁 はちみつレモンゼリー	○	こめ、むぎ、さとう、油、あげ油、 パン粉、じゃがいも、水あめ、はちみつ	牛乳、ぶた肉、こうやどうふ、油あげ、 なまわかめ、赤みそ、白みそ	キャベツ、しめじ、長ねぎ、レモン	684	26.6

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をもって食べよう
◎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。
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、アモンド、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。
★マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、板橋区の農家の方々が生産した農作物を使用しています。

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	557	621	700	23.0	25.4	28.4
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