

令和7年 5月分献立表

板橋区立下赤塚小学校

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	鶏ひき肉のカレーライス 切干し大根入りサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎご 、ソフトマーガリン、 さとう、 白ごま	牛乳 、とり肉、だいず、とうにゅう、 ビザチーズ 、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、きりぼしだいこん	652	21.1
2	金	【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 くだもの(柑橘:ニューサマーオレンジ)	○	もちごめ、こめ、油、ごま油、 はるさめ、 白ごま	牛乳 、ぶた肉、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、ごぼう、玉ねぎ、 つぶコーン、青な、しょうが、 くだもの(ニューサマーオレンジ)	563	21.7
7	水	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
8	木	みそラーメン 大豆とポテトのフライ くだもの(スティックパイン缶)	○	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、 くだもの(パイン缶)	618	26.5
9	金	菜飯 白糸たらの塩麴焼き 春野菜の豚汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、じゃがいも	牛乳 、さかな(白糸たら)、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
12	月	【しもあかエコアイデア研究所 献立】 ごはん のりの佃煮 ★新じゃがのそぼろ煮 野菜のごまからし和え	○	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、 あげ油、油、でんぶん、 白すりごま 、 ねりごま 、ごま油	牛乳 、のり、とりひき肉	玉ねぎ、たけのこ、しめじ、 にんじん、いとこんにゃく、 もやし、青な、しょうが	621	21.1
13	火	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ くだもの(バナナ)	○	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、 くだもの(バナナ)	629	24.7
14	水	抹茶トースト チリコンカン みそドレッシングサラダ	○	しょくパン 、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	牛乳 、 コンデンスミルク 、 白いんげん、ぶた肉、ベーコン、 なまわかめ、白みそ	にんにく、たまねぎ、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、 青な、もやし	595	23.8
15	木	わかめごはん(ごまなし) 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、 さかな(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
16	金	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、 フレンチヨーグルト	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
19	月	七穀ごはん ふかのにんにくみそ焼き 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 、さかな(ふか)、赤みそ、 花かつお、とうふ、なまわかめ、 たまご	にんにく、長ねぎ、キャベツ、 にんじん、えのきたけ	641	31.4
20	火	マーボー豆腐丼 茎わかめと大根のピリ辛 くだもの(冷凍みかん)	○	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、 くだもの(みかん)	632	25.3
21	水	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ くだもの(黄桃缶)		コッペパン 、油、じゃがいも、 こむぎご 、ソフトマーガリン、 生クリーム	牛乳 、だいず、だいたミート、 ベーコン、 ビザチーズ 、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、 くだもの(おうとう)	624	25.7
22	木	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ くだもの(メロン)	○	スパゲッティ 、油、 こむぎご 、 ソフトマーガリン、 なまクリーム 、 じゃがいも、さとう	牛乳 、ぶた肉、ウィンナー、 ビザチーズ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 つぶコーン、 くだもの(メロン)	648	23.1
23	金	【しもあかエコアイデア研究所 献立】 ごはん ししやもの南蛮づけ ごまあえ ★丸ごとスープ	○	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 、ししやも、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
26	月	かおりごはん ツナ入り卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、じゃがいも、油	牛乳 、ツナ、 たまご 、とうふ、 なまわかめ、白みそ、赤みそ	かおり、玉ねぎ、にんじん、 だいこん、はくさい、長ねぎ、青な	596	24.4
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 トマトとたまごのスープ	○	こめ、むぎ、ソフトマーガリン、 油、さとう、じゃがいも、でんぶん	牛乳 、とり肉、いか、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、セロリー、 ボイルトマト、青な	592	21.6
28	水	ダブル黒糖ミルクトースト さっぱりポトフ くだもの(黄桃缶)		くろざとうしょくパン 、 ソフトマーガリン、黒さとう、 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、 くだもの(おうとう)	606	20.5
29	木	かけカレーうどん 肉まん風蒸しパン	○	れいとううどん 、油、でんぶん、 こむぎご 、さとう、ごま油	牛乳 、とり肉、なると、ぶたひき肉、 赤みそ	玉ねぎ、にんじん、青な、長ねぎ、 たけのこ	611	26.1
30	金	こぎつねごはん あじの照り焼き さわにわん	○	こめ、むぎ、さとう、油	牛乳、油あげ、とりひき肉、 さかな(あじ)、ぶた肉、 なまわかめ	にんじん、しょうが、ごぼう、 だいこん、たけのこ、長ねぎ	601	28.8

※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、7-mond、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。

まいづき

にち

しよくいく

ひ

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

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	552	616	695	22.3	24.7	27.5
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