

# 令和8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	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)	○	もちごめ, こめ, むぎ, ごま油, 油, はるさめ, <b>白ごま</b>	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, ごぼう, 玉ねぎ, つぶコーン, 青な, しょうが, <b>くだもの(かんきつ)</b>	594	22.0
7	木	ドライカレー 千切りポテトのパリパリサラダ	○	こめ, むぎ, 油, あげ油, じゃがいも, さとう, <b>白ごま</b>	牛乳, ぶたひき肉, だいた	にんにく, しょうが, セロリー, マッシュルーム, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, キャベツ, きゅうり	636	23.1
8	金	パンネ・あけぼのソース さいころサラダ くだもの(柑橘)	○	<b>ペンネマカロニ</b> , 油, <b>こむぎこ</b> , <b>バター</b> , <b>なまクリーム</b> , じゃがいも, さとう	牛乳, ぶた肉, ベーコン, <b>ピザチーズ</b>	玉ねぎ, にんじん, きゅうり, つぶコーン, <b>くだもの(かんきつ)</b>	651	23.0
11	月	抹茶ミルクトースト ポークビーンズ ごまだれサラダ	○	<b>食パン</b> , マーガリン(乳不使用), グラニューとう, 油, じゃがいも, 赤ざらめ, さとう, <b>白すりごま</b>	牛乳, <b>コンデンスミルク</b> , ぶた肉, だいた	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト, トマトピューレ, キャベツ, もやし, さやいんげん	633	27.8
12	火	中華丼 春雨のレモン酢かけ くだもの(メロン)	○	こめ, むぎ, 油, でんぷん, ごま油, りょうとうはるさめ, さとう	牛乳, ぶた肉, いか	にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, ほししいたけ, きくらげ, はくさい, チンゲンサイ, エリンギ, しょうが, キャベツ, きゅうり, つぶコーン, もやし, <b>レモン, くだもの(メロン)</b>	607	22.6
13	水	あぶたま丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング	○	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, 油	牛乳, とり肉, <b>たまご</b> , 油あげ, なまわかめ	玉ねぎ, 青な, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, つぶコーン, にんにく	673	27.0
14	木	菜飯 サワラの塩麹焼き 春野菜の豚汁	○	こめ, むぎ, <b>白ごま</b> , 油, じゃがいも	牛乳, さかな(サワラ), ぶた肉, とうふ, 赤みそ, 白みそ	青な, こんにやく, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 長ねぎ	612	28.4
15	金	【鉄分強化献立】 みそラーメン ◆青のりビーンズポテト くだもの(冷凍みかん)	○	<b>ちゅうかめん</b> , ごま油, <b>白ごま</b> , 油, でんぷん, じゃがいも, あげ油	牛乳, ぶたひき肉, なまわかめ, 赤みそ, 白みそ, だいた, あおさこ	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, 長ねぎ, 青な, <b>くだもの(みかん)</b>	627	26.0
18	月	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ くだもの(スティックパイン缶)	○	<b>コッペパン</b> , 油, じゃがいも, <b>こむぎこ</b> , マーガリン(乳不使用), <b>なまクリーム</b>	牛乳, だいた, だいたミート, ベーコン, <b>ピザチーズ</b> , とり肉, <b>ちょうりょう牛乳</b> , 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, <b>くだもの(パイン缶)</b>	615	25.3
19	火	青菜とゆかりのごはん ツナ入り卵焼き みそ汁	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油	牛乳, ツナ, <b>たまご</b> , とうふ, 油あげ, なまわかめ, 白みそ, 赤みそ	青な, ゆかり, 玉ねぎ, にんじん, だいこん, はくさい, 長ねぎ	610	25.9
20	水	わかめごはん(ごまなし) メバルの香りソース 利休汁	○	こめ, むぎ, さとう, 油, じゃがいも, <b>ねりごま</b>	牛乳, たきこみわかめ, さかな(メバル), 赤みそ, 白みそ	<b>りんご</b> , にんにく, 長ねぎ, しそ葉, ごぼう, こんにやく, だいこん, にんじん, 青な	610	26.0
21	木	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, でんぷん, <b>白すりごま</b> , <b>ねりごま</b> , ごま油	牛乳, のり, ぶたひき肉	玉ねぎ, たけのこ, にんじん, しめじ, さやいんげん, もやし, キャベツ, しょうが	643	21.3
22	金	かけカレーうどん 肉まん風蒸しパン	○	<b>れいとううどん</b> , 油, でんぷん, <b>こむぎこ</b> , さとう, ごま油	牛乳, とり肉, なた, ぶたひき肉, 赤みそ	玉ねぎ, にんじん, 青な, 長ねぎ, たけのこ	612	26.1
25	月	きなこトースト ポトフ オレンジポンチ	○	<b>食パン</b> , マーガリン(乳不使用), グラニューとう, 油, じゃがいも	牛乳, きなこ, ウィナー, ぶた肉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, <b>パイン, おうとう, みかん,</b> <b>オレンジジュース</b>	579	21.6
26	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, でんぷん, あげ油, さとう, <b>ねりごま</b> , <b>白すりごま</b>	牛乳, ししゃも, ぶた肉, とうふ, 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	636	26.1
27	水	【とれたて村給食】 シーフードピラフ ◆最上町産アスパラのサラダ トマトスープ	○	こめ, むぎ, <b>バター</b> , さとう, じゃがいも	牛乳, とり肉, いか, <b>むきえび</b> , ベーコン, ぶた肉, ひよこ豆	玉ねぎ, にんじん, つぶコーン, ピーマン, キャベツ, きゅうり, <b>☆グリーンアスパラ</b> , にんにく, ポイルトマト	594	22.8
28	木	七穀ごはん サバ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, <b>白ごま</b> , <b>しらたまふ</b> , でんぷん	牛乳, さかな(サバ), 赤みそ, 花かつお, とり肉, とうふ, <b>たまご</b>	にんにく, 長ねぎ, とうがらし, キャベツ, もやし, 青な, にんじん, えのきたけ, チンゲンサイ	667	33.0
29	金	【鉄分強化献立】 ◆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, <b>白ごま</b>	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, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, つぶコーン, <b>くだもの(バナナ), レモン</b>	639	25.6

※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、アーモンド、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。

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	560	624	704	22.8	25.2	28.1
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