

令和7年 5月分献立表

板橋区立三園小学校

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	スパゲッティあけぼのソース コーンサラダ まっ茶ケーキ 【八十八夜給食】	○	スパゲッティ 油 小麦粉 バター 砂糖 生クリーム 米粉	牛乳 ぶた肉 ウィンナー たまご ピザチーズ 豆乳	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン缶	682	24.1
2	金	中華風混ぜごはん 春雨スープ くだもの(美生柑) 【こどもの日給食】	○	もち米 米 油 ごま油 緑豆春雨 白ごま	牛乳 焼き豚 とり肉 豆腐	ほししいたけ たけのこ にんじん ごぼう ★小松菜 さやいんげん 玉ねぎ コーン缶 しょうが 美生柑	595	22.0
7	水	焼きカレーパン とり肉とキャベツのスープ スティックパン	○	ショートニングパン 油 でんぷん 小麦粉 パン粉 じゃがいも	牛乳 ぶたひき肉 大豆 とり肉	にんじん 玉ねぎ しょうが キャベツ パイン缶	594	23.3
8	木	七穀ごはん 魚のにんにくみそ焼き おひたし かきたま汁	○	米 押麦 七穀 砂糖 ごま油 でんぷん	牛乳 魚 赤みそ 豆腐 花かつお わかめ たまご	にんにく 長ねぎ キャベツ ★小松菜 にんじん 大根 えのきたけ	612	29.7
9	金	みそラーメン 大豆とポテトのフライ くだもの(宇和ゴールド)	○	ちゅうかめん ごま油 白ごま 油 でんぷん じゃがいも	牛乳 ぶたひき肉 いか なると 赤みそ 白みそ 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 にんじん もやし コーン缶 ★小松菜 長ねぎ 宇和ゴールド	653	30.5
12	月	コーンピラフ 魚のハーブ焼き トマトとたまごのスープ	○	米 押麦 バター 油 オリーブ油 じゃがいも でんぷん	牛乳 とり肉 鮭 たまご	玉ねぎ コーン缶 にんにく パジル セロリー にんじん ポイルトマト ★小松菜	607	30.2
13	火	◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきのサラダ くだもの(冷凍ミカン) 【鉄分強化献立】	○	米 押麦 油 砂糖 白ごま	牛乳 高野豆腐 とりひき肉 ひじき	にんじん ほししいたけ しめじ 長ねぎ しょうが きゅうり さやいんげん キャベツ コーン缶 冷凍みかん	597	20.7
14	水	メープルトースト チリコンカン ごまドレッシングサラダ	○	食パン バター 油 メープルシロップ じゃがいも 練りごま 白ごま 砂糖	牛乳 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 ポイルトマト パセリ トマトピューレ キャベツ きゅうり ★小松菜	594	25.0
15	木	まぜまぜビビンバ 丸ごとわかめスープ スティックパン	○	米 押麦 油 砂糖 ごま油 じゃがいも でんぷん	牛乳 ぶたひき肉 大豆 とり肉 くきわかめ わかめ めかぶわかめ	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん もやし ★小松菜 たけのこ えのきたけ 長ねぎ パイン缶	598	22.2
16	金	ごはん ピリ辛ふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のからし和え	○	米 押麦 ごま油 白ごま 砂糖 じゃがいも 油 でんぷん	牛乳 刻みのり とりひき肉	にんにく 玉ねぎ たけのこ しめじ にんじん もやし 糸こんにゃく ★小松菜 さやいんげん しょうが	607	20.2
19	月	ごはん のりの佃煮 ししゃもの素焼き 春野菜のみそ汁	○	米 押麦 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 のり ししゃも とり肉 油あげ 赤みそ 白みそ	こんにゃく にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	603	26.9
20	火	マーボー豆腐丼 茎わかめと大根のピリ辛あえ くだもの(メロン)	○	米 押麦 油 白ごま 砂糖 ごま油 でんぷん	牛乳 ぶたひき肉 大豆 冷凍豆腐 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 大根 きゅうり 唐辛子 メロン	636	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(宇和ゴールド)	○	コッペパン 油 じゃがいも 小麦粉 バター 生クリーム	牛乳 大豆 大豆ミート ベーコン ピザチーズ とり肉 調理用牛乳 豆乳	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ 宇和ゴールド	613	25.8
22	木	かおりごはん ツナ入り卵焼き わかめのみそ汁	○	米 押麦 白ごま じゃがいも 油	牛乳 ツナ たまご とり肉 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	かおり 玉ねぎ にんじん 大根 白菜 長ねぎ ★小松菜	633	26.7
23	金	ごはん かつおのごまみそがらめ きゅうりの土佐酢和え じゃがいものすまし汁 【高知県給食】	○	米 押麦 油 でんぷん 砂糖 白ごま ごま油 じゃがいも	牛乳 かつお 赤みそ 花かつお とり肉	しょうが きゅうり 大根 にんじん 長ねぎ ★小松菜	592	27.2
26	月	高菜とじゃこのチャーハン 中華スープ フルーツヨーグルト	○	米 押麦 油 ごま油 じゃがいも	牛乳 ちりめんじゃこ とり肉 豆腐 プレーンヨーグルト	高菜づけ 長ねぎ コーン缶 にんじん たけのこ しょうが 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	592	20.2
27	火	ひじきごはん 赤魚の南部焼き さわにわん	○	米 押麦 油 三温糖 黒ごま 白ごま	牛乳 ひじき 大豆 さつまあげ 魚 ぶた肉	にんじん たけのこ ごぼう 大根 長ねぎ ★小松菜	625	27.7
28	水	チキンライス ★最上町産アスパラのサラダ イタリアンスープ 【とれたて村給食】	○	米 バター 油 砂糖 じゃがいも パン粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 粉チーズ たまご	にんにく 玉ねぎ ★小松菜 マッシュルーム にんじん ピーマン キャベツ ★グリーンアスパラ コーン缶	612	23.0
29	木	五目かけうどん のり和え よもぎだんご	○	うどん 油 砂糖 上新粉 白玉粉	牛乳 とり肉 油あげ 刻みのり きな粉	にんじん 長ねぎ 大根 ほししいたけ キャベツ ★小松菜 よもぎ	590	23.5
30	金	チキン勝つカレー 野菜のあますづけ 【運動会応援献立】	○	米 押麦 じゃがいも 油 小麦粉 マーガリン パン粉 砂糖	牛乳 とり肉 豆乳 とり肉 たまご	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご きゅうり 大根 黄パプリカ 唐辛子	698	25.1

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



※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。

◆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。

三園小学校の給食では、板橋区の農家の方からも野菜を仕入れています。★マークがついている野菜は、板橋区産の野菜です。

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	553	617	695	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