

令和7年 5月分献立表

板橋区立高島第一小学校

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	菜飯 しろいとたらの塩麹焼き 春野菜の豚汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、じゃがいも	牛乳、しろいとたら、ぶた肉、冷凍とうふ、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
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 オレンジ	○	もちごめ、こめ、油、ごま油、りよくとうはるさめ、 白ごま	牛乳、ぶた肉、とり肉、冷凍とうふ、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、 オレンジ	593	21.9
7	水	みそラーメン 大豆とポテのフライ	○	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	629	26.7
8	木	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 、冷凍とうふ、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
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、 フレンヨーグルト	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 、 バイン 、 みかん	604	21.9
13	火	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ 黄桃ハーフ缶	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白ごま	牛乳、とりひき肉、こうや豆腐、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、 黄桃ハーフ缶	600	24.2
14	水	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、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
15	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
16	金	抹茶トースト チリコンカン みそドレッシングサラダ	○	食パン 、ソフトマーガリン(乳不使用)、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、ぶたひき肉、ベーコン、なまわかめ、白みそ	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ポイルトマト、トマトピューレ、キャベツ、青な、もやし	595	23.8
19	月	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
20	火	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、 こむぎこ 、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
21	水	こぎつねごはん アジの照り焼き さわにわん	○	こめ、むぎ、さとう、油	牛乳、油あげ、とりひき肉、アジ、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
22	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、でんぶん	牛乳、サバ、赤みそ、花かつお、冷凍とうふ、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
23	金	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ スティックパイン缶	○	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、 ビザチーズ 、とり肉、 ちゅうりよう牛乳	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、 スティックパイン缶	610	25.7
27	火	マーボー豆腐丼 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、冷凍とうふ、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
28	水	【鉄分強化】 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、レンズマメ	玉ねぎ、青な、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし	655	26.7
29	木	【とれたて村給食】 鶏ひき肉のカレーライス ★最上町産アスパラのサラダ	ジョ ア	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、 バター 、さとう	ジョアマスカット、とりひき肉、 ビザチーズ	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、グリーンアスパラ	657	21.6
30	金	ダブル黒糖ミルクトースト さっぱりポトフ スライスパイン缶	○	黒ざとう食パン 、ソフトマーガリン(乳不使用)、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、 スライスパイン缶	592	20.5

※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-モド、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、板橋区の農家の方が生産した農作物を使用しています。

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	694	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