


令和8年 4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)
9	木	わかめと青菜のごはん 五目肉じゃが くだもの	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、 じゃがいも、さとう	牛乳、たきこみわかめ、 ぶた肉、油あげ	青な、玉ねぎ、いとこんにやく、 にんじん、しめじ、たけのこ、 さやいんげん、いちご	623	22.4
10	金	カレーライス フレンチサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、 バター 、さとう	牛乳、ぶた肉、 ちようりよう牛乳 、 ピザチーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、 りんご 、キャベツ、 きゅうり、つぶコーン	622	20.0
13	月	ごはん 豆腐の中華煮 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、 ごま油、 白ごま	牛乳、ぶた肉、とうふ、 かいぞうミックス	にんにく、しょうが、にんじん、 ほししいたけ、たけのこ、 玉ねぎ、長ねぎ、チンゲンサイ、 キャベツ、つぶコーン	623	26.9
14	火	ごはん おかかふりかけ あんかけ卵焼き かぶのみそ汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 じゃがいも、油、でんぶん	牛乳、花かつお、とりひき肉、 たまご 、とうふ、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、ほししいたけ、にんじん、 長ねぎ、かぶ、青な	621	27.4
15	水	わかめうどん もやしのごま醤油和え ヨーグルトケーキ	○	れいとううどん 、油、さとう、 ごま油、白すりごま、 はくりきこ 、 バター	牛乳、ぶた肉、油あげ、 さつまあげ、なまわかめ、 たまご 、 ブレンヨーグルト	キャベツ、にんじん、長ねぎ、 青な、もやし、とうがらし、 レモン	585	24.9
16	木	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 野菜のからし和え	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 ごま油	牛乳、とり肉、 こうやどうふきざみ、 たまご	玉ねぎ、にんじん、 れいとうグリーンピース、もやし、 青な、しょうが	614	26.4
17	金	ツナドック 春野菜のクリームシチュー くだもの	○	コッペパン 、油、 マヨネーズ(卵不使用) 、 じゃがいも、 こむぎこ 、 バター	牛乳、ツナ、とり肉、 ちようりよう牛乳 、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 かぶ、しめじ、青な、 りんご	596	24.6
20	月	たけのごはん サワラのしょうが風味焼き 吉野汁(うどん入り)	○	こめ、こめぬか、さとう、じゃがいも、 ごま油、白すりごま、 はくりきこ 、 バター	牛乳、油あげ、サワラ	生たけのこ、にんじん、しょうが、 長ねぎ、だいこん、はくさい、青な、とうがらし	612	27.2
21	火	【鉄分強化献立】 醤油ラーメン ◆鉄ちゃんビーンズ(ｽﾊﾟｲﾝ)  くだもの	○	ちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、 油、でんぶん、あげ油	牛乳、ぶた肉、白ちくわ、 なまわかめ、 だいず 、 こうやどうふきざみ	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、 キャベツ、長ねぎ、青な、 いちご	623	28.5
22	水	【入学と進級のお祝いの行事食】 ごはん めばるの西京味噌焼き 野菜の甘酢あえ お祝いすまし汁	ジョア	こめ、むぎ、さとう、ごま油	ジョアストロベリー 、めばる、白みそ、 とうふ、 なまわかめ、いわいなと	キャベツ、だいこん、にんじん、 長ねぎ、えのきたけ、青な	610	27.5
23	木	磯おこわ ワカサギのから揚げ かきたま汁	○	こめ、もちごめ、さとう、 でんぶん、あげ油	牛乳、ひじき、とり肉、油あげ、 きざみこんぶ、 ワカサギ 、 たまご	にんじん、しょうが、長ねぎ、 はくさい、えのきたけ、青な	638	28.7
24	金	ガーリックトースト レンズ豆のスープ フルーツポンチ	○	食パン 、 ソフトマーガリン(乳不使用) 、 油、 じゃがいも、さとう	牛乳、レンズまめ、ぶた肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト、 パイン 、 おうとう 、 みかん	588	21.0
27	月	【あまつっこ給食】 ごまごはん 魚(シルバー)のレモン風味焼き(あまつ) みそ汁 くだもの	○	こめ、むぎ、 白ごま 、 黒ごま 、 さとう、でんぶん	牛乳、さかな、とうふ、 赤みそ、白みそ	しょうが、 レモン 、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、青な、 りんご	619	26.1
28	火	スパゲッティミートソース レンズ豆のサラダ	○	スパゲッティ 、油、赤さらめ、 こむぎこ 、 バター 、さとう	牛乳、ぶたひき肉、 だいず 、 ピザチーズ 、 レンズまめ、なまわかめ	にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム水煮、トマトジュース、 トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、もやし	618	24.4
30	木	コーンライス タンドリーチキン マカロニスープ	○	こめ、むぎ、 バター 、油、 マカロニ	牛乳、とりもも肉、 ブレンヨーグルト 、ぶた肉	にんにく、つぶコーン、しょうが、 トマトピューレ、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ	598	25.1

毎月19日は食育の白です

お願い：食べたことのある食材でも、食物アレルギー症状が出る場合があります。食べた後に違和感があったら、食べるのをやめて先生などに声をかけるよう、ご家庭でお子さんと話をしてください。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

4月の指導目標

- ◎給食指導：係を決めてじょうずに準備・片付けをしよう
- ◎栄養指導：食べ物の仲間を知ろう



※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、アモード、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。

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)
4月分平均	549	613	691	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