

令和7年 5月分献立表

板橋区立高島第二小学校

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	ガパオライス ひじきサラダ かんきつ類	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、 ごま油、 白ごま	牛乳 、とり肉、ひじき	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 赤パプリカ、キャベツ、きゅうり、 もやし、 かんきつ類	594	20.7
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 パイン缶	○	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、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、さやいんげん、 玉ねぎ、つぶコーン、青な、 しょうが、 パイン缶	593	21.9
7	水	みそラーメン 大豆とポテのフライ かんきつ類	○	ちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、 油、でんぷん、じゃがいも、あげ油	牛乳 、とりひき肉、 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	617	26.3
8	木	菜飯 魚の塩麹焼き 春野菜の豚汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、じゃがいも	牛乳 、さかな（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	キムチチャーハン ワントンスープ フルーツヨーグルトかけ	○	こめ、むぎ、油、 ウェーブワントン 、ごま油	牛乳 、とり肉、 プレーンヨーグルト	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、パイン、みかん	604	21.9
13	火	黒砂糖コッペパン ポテトエッグ ミネストラスープ	○	黒ざとうパン 、油、じゃがいも、 でんぷん、 バター 、 なまクリーム	牛乳 、 たまご 、 ピザチーズ 、 ちょうりよう牛乳 、とうにゅう、 とり肉、ベーコン、白いんげん	玉ねぎ、セロリ、 にんじん、ボイルトマト	606	26.3
14	水	わかめごはん(ごまなし) 魚の香りソースがけ 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（ソイ）、 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、でんぷん、 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、 さやいんげん、もやし、青な、 しょうが	621	21.1
16	金	鶏ひき肉のカレーライス アーモンドサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、 バター 、さとう、 アーモンド	牛乳 、とりひき肉、だいず、 とうにゅう、 ピザチーズ	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、もやし、つぶコーン	657	21.6
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、でんぷん、あげ油、 さとう、 ねりごま 、 白すりごま	牛乳 、ししゃも、とり肉、 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	622	24.4
20	火	マーボー豆腐丼 茎わかめと大根のピリ辛 かんきつ類	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぷん、 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、 かんきつ類	631	25.0
21	水	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ メロン	○	スパゲッティ 、油、 こむぎこ 、 バター 、 なまクリーム 、 じゃがいも、さとう	牛乳 、ぶた肉、ウィンナー、 ピザチーズ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 つぶコーン、 メロン	648	22.4
22	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	○	こめ、むぎ、ななこく、さとう、 ごま油、でんぷん	牛乳 、さかな（さば）、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	636	30.3
23	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、 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、とりひき肉、 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、ボイルトマト、 トマトピューレ、キャベツ、青な、 もやし	590	23.7
26	月	こぎつねごはん 魚の照り焼き 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（シルバー）、なまわかめ	にんじん、しょうが、 さやいんげん、ごぼう、だいこん、 たけのこ、長ねぎ、えのきたけ	598	28.4
27	火	【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 トマトとたまごのスープ	○	こめ、むぎ、 バター 、油、さとう、 じゃがいも、でんぷん	牛乳 、とり肉、 むきえび 、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	23.8
28	水	かけカレーうどん 肉まん風蒸しパン	○	れいとううどん 、油、でんぷん、 こむぎこ 、さとう、ごま油	牛乳 、とり肉、とりひき肉、 赤みそ	玉ねぎ、にんじん、青な、長ねぎ、 たけのこ	591	25.3
29	木	あぶたま丼 レンズ豆のサラダ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、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
30	金	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ かんきつ類	○	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、 ピザチーズ 、とり肉、 ちょうりよう牛乳 、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、 かんきつ類	606	25.8

まいつき

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もって食べよう

◎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。
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、ア-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。
★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。

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	22.6	24.9	27.8
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