

令和8年 4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)
9	木	わかめと青菜のごはん 五目肉じゃが いちご	○	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	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、油、 じゃがいも、さとう	牛乳、レンズまめ、とり肉	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	591	20.4
13	月	たけのごはん 魚のしょうが風味焼き 苦野汁(うどん入り)	○	こめ、さとう、じゃがいも、 干しうどん 、でんぶん	牛乳、油あげ、さかな(さわら)	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	612	27.2
14	火	ツナドック 春野菜のクリームシチュー かんきつ類	○	コッペパン 、油、 マヨネーズ 、 じゃがいも、 ごむぎこ 、 バター	牛乳、ツナ、とり肉、 ちょうりよう牛乳 、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 かぶ、しめじ、青な、 かんきつ類	596	24.6
15	水	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	613	25.1
16	木	カレーライス 和風サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 ごむぎこ 、 バター 、さとう	牛乳、とり肉、 ちょうりよう牛乳 、 ピザチーズ 、なまわかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、 りんご 、キャベツ、 青な、つぶコーン	626	19.2
17	金	【鉄分強化献立】 醤油ラーメン ◆大豆とポテトのフライ いちご	○	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、とり肉、いか、 なまわかめ、だいず	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	612	27.6
20	月	【入学と進級のお祝いの行事食】 ごはん 魚の西京味噌焼 野菜の甘酢あえ お祝いすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう、ごま油	牛乳、さかな(さけ)、白みそ、 とうふ、なまわかめ、いわいなると	キャベツ、だいこん、にんじん、 長ねぎ、青な	607	27.2
21	火	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、 かいそうミックス	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
22	水	【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、 こうやとうふきざみ、 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
23	木	磯おこわ 小魚のから揚げ 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、こぎかな(めひかり)、 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	セサミトースト チリコンカン フレンチサラダ(玉葱入り)	○	食パン 、ソフトマーガリン、 白すりごま 、さとう、油、 じゃがいも	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、 トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり、つぶコーン	618	24.4
27	月	【あまつこ給食】 ごまごはん 魚のレモン風味(あまつ) みそ汁 かんきつ類	○	こめ、むぎ、 白ごま 、 黒ごま 、 さとう、でんぶん	牛乳、さかな(たら)、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、えのきたけ、 青な、 かんきつ類	624	26.3
28	火	わかめうどん ヨーグルトケーキ	○	れいとううどん 、油、はくりきこ、 さとう、 バター	牛乳、とり肉、油あげ、 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、 レモン	586	23.7
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 、とり肉	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	600	24.7

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。

※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。

◎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



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	612	690	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