

令和8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	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 かんきつ類	○	もちごめ, こめ, むぎ, ごま油, 油, りよくとうはるさめ, 白ごま	牛乳, やきぶた, 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, 玉ねぎ, つぶコーン, 青な, しょうが, かんきつ類	594	22.0
7	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, にんじん, しめじ, さやいんげん, もやし, 青な, しょうが	637	21.2
8	金	【開校記念日お祝い給食】 青菜とゆかりのごはん ツナ入り卵焼き みそ汁 シュークリーム	○	こめ, むぎ, じゃがいも, 油	牛乳, ツナ, たまご , とうふ, 油あげ, なまわかめ, 白みそ, 赤みそ	青な, ゆかり, 玉ねぎ, にんじん, だいこん, はくさい, 長ねぎ	672	27.6
11	月	【鉄分強化献立】 みそラーメン ◆青のりビーンズポテト かんきつ類	○	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, とりひき肉, なまわかめ, 赤みそ, 白みそ, だいず, あおきこ	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, 長ねぎ, 青な, かんきつ類	621	26.0
12	火	あぶたま丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, 油	牛乳, とり肉, たまご , 油あげ, なまわかめ	玉ねぎ, 青な, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, つぶコーン, にんにく	673	27.0
13	水	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(ます), 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	612	28.4
14	木	中華丼 春雨のレモン酢かけ パイン缶	○	こめ, むぎ, 油, でんぶん, ごま油, りよくとうはるさめ, さとう	牛乳, ぶた肉, むきえび , いか	にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, ほししいたけ, きくらげ, はくさい, チンゲンサイ, エリンギ, しょうが, キャベツ, きゅうり, つぶコーン, もやし, レモン , パイン缶	614	25.5
15	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, ごむぎこ , 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, ベーコン , ちようりよう牛乳 , 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	610	25.5
18	月	シーフードピラフ アーモンドサラダ トマトスープ	○	こめ, むぎ, バター , 油, さとう, アーモンド , じゃがいも	牛乳, とり肉, むきえび , いか, ベーコン, ぶた肉, ひよこ豆	玉ねぎ, にんじん, つぶコーン, ピーマン, キャベツ, きゅうり, もやし, にんにく, ポイルトマト	600	24.8
19	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, ごむぎこ , 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	593	25.3
20	水	【鉄分強化献立】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ 冷凍みかん	○	こめ, むぎ, 油, さとう, 白ごま	牛乳, とりひき肉, こうやどうふ, ひじき	にんじん, ほししいたけ, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, つぶコーン, 冷凍みかん	610	25.1
21	木	わかめごはん(ごまなし) 魚の香りソース 和休汁	○	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(さば), 赤みそ, 白みそ	りんご , にんにく, 長ねぎ, しそ葉, ごぼう, こんにゃく, だいこん, にんじん, 青な	610	26.0
22	金	きなこトースト ポトフ フルーツポンチ	○	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	牛乳, きなこ, ウィンナー, ぶた肉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, パイン , おうとう , みかん	594	21.2
26	火	抹茶ミルクトースト ポークビーンズ ごまだれサラダ	○	食パン , ソフトマーガリン , グラニューとう, 油, じゃがいも, 赤ざらめ, さとう, 白すりごま	牛乳, コンデンスミルク , ぶた肉, だいず	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト, トマトピューレ, キャベツ, もやし, さやいんげん	633	27.8
27	水	【とれたて村給食】 ドライカレー ★最上町産アスパラのサラダ	○	こめ, むぎ, 油, さとう	牛乳, とりひき肉, だいず	にんにく, しょうが, セロリー, マッシュルーム, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, キャベツ, きゅうり, ★グリーンアスパラ	596	22.3
28	木	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, とり肉, とうふ, くきわかめ, なまわかめ, めかぶわかめ, たまご	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	663	28.2
29	金	スパゲッティあけほのソース さいころサラダ かんきつ類	○	スパゲッティ , 油, ごむぎこ , バター , なまクリーム , じゃがいも, さとう	牛乳, とり肉, ピザチーズ	玉ねぎ, にんじん, きゅうり, つぶコーン, かんきつ類	649	22.8

※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。

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使って食べよう
◎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	558	622	702	22.7	25.1	28.0
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