

令和7年 5月分献立表

板橋区立高島第三小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱ゆかになる	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	【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 くだもの	○	もちごめ、こめ、油、ごま油、 りよくとうはるさめ、 白ごま	牛乳、焼き豚、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、冷凍グリーンピース、 玉ねぎ、つぶコーンレトルト、青な、 しょうが、 美生柑	593	21.9
2	金	抹茶トースト チリコンカン ごま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、 練りごま 、 白すりごま 、さとう	牛乳、コンデンスミルク、 大豆、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、粒コーンレトルト	595	23.8
7	水	【鉄分強化】 みそラーメン ◆青のりビーンズポテト	○	ちゅうかめん 、ごま油、油、 白すりごま 、でんぷん、 じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶたひき肉、 赤みそ、白みそ、だいた、 青さ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、もやし、キャベツ、 つぶコーンレトルト、青な、 長ねぎ、	629	26.7
8	木	ごはん 魚の香味焼き じゃが芋のきんぴら みそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、じゃがいも、 さとう	牛乳、さかな、とうふ、油揚げ、 生わかめ、赤みそ、白みそ	しょうが、長ねぎ、にんじん、 ごぼう、えのきだけ、青な	610	28.2
12	月	ドライカレー さいころサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 さとう	牛乳、ぶたひき肉、だいた、 ごなチーズ	玉ねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、きゅうり、 つぶコーンレトルト	612	22.0
13	火	キムチチャーハン 中華たまごスープ くだもの	○	こめ、むぎ、油、 でんぷん、ごま油	牛乳、ぶた肉、とり肉、 たまご 、とうふ	にんじん、ピーマン、 はくさいキムチ、玉ねぎ、 長ねぎ、青な、しょうが、 たけのこ、 美生柑	604	23.0
14	水	こぎつねごはん ししゃもの南蛮漬け さわにわん	○	こめ、むぎ、さとう、油、 白ごま 、でんぷん、あげ油	牛乳、油あげ、とりひき肉、 ししゃも、ぶた肉、なまわかめ	にんじん、長ねぎ、ごぼう、 だいこん、たけのこ、	639	27.5
15	木	ごはん ひじきのふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 じゃこサラダ	○	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、 あげ油、油、でんぷん、 白ごま 、ごま油、糸こんにゃく	牛乳、芽ひじき、花かつお、 とりひき肉、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、たけのこ、しめじ、 にんじん、冷凍グリーンピース、 キャベツ、もやし、青な	623	22.5
16	金	ココアパン 魚のムニエル マカロニ野菜スープ	○	ココアパン 、小麦粉、バター、 油、じゃがいも、 シェルマカロニ	牛乳、さけ、粉チーズ、 とり肉、ベーコン	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 エリンギ、青な	595	31.3
19	月	五目かけうどん セサミマフィン	○	れいとううどん 、油、 ごむぎご 、 練りごま 、 さとう、はちみつ、 ごま油	牛乳、とり肉、油揚げ、かまぼこ、 なまわかめ、 たまご	玉ねぎ、にんじん、青な、キャベツ、 ほししいたけ	626	23.3
20	火	えびピラフ トマトたまごのスープ フルーツヨーグルト	○	こめ、むぎ、 バター 、 じゃがいも、でんぷん	牛乳、とり肉、 むきえび 、 ベーコン、 たまご 、 プレーンヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、粒コーンレトルト、 マッシュルーム水煮、ピーマン、 セロリ、ポイルトマト、青な、 黄桃缶 、 パイン缶 、 みかん缶	602	22.2
21	水	切り干し大根のピピンパ まるごとわかめスープ くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白ごま 、 ごま油	牛乳、ぶたひき肉、くきわかめ、 なまわかめ、めかぶわかめ	切り干し大根、にんじん、しょうが、 にんにく、青な、もやし、たけのこ、 えのきだけ、長ねぎ、 美生柑	605	21.8
22	木	七穀ごはん 魚の香りソース けんちん汁	○	こめ、むぎ、ななこく、さとう、 でんぷん、 ごむぎご 、あげ油、 こんにゃく、油、じゃがいも	牛乳、めばる、赤みそ、 とり肉、とうふ、	りんご、にんにく、長ねぎ、 しそ葉、ごぼう、にんじん、 だいこん、青な	620	25.1
23	金	ダブル黒糖ミルクトースト チキンクリームスープ オニオンドレッシングサラダ	○	黒ごとう食パン 、 ソフトマーガリン、黒ごとう、 油、じゃがいも、米粉、さとう	牛乳、コンデンスミルク、 とり肉、いんげん豆ペースト、 ちゅうりょう牛乳 、豆乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム水煮、キャベツ、 クリームコーン缶、キャベツ、 もやし、きゅうり、 粒コーンレトルト	590	21.6
26	月	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、さとう、ごま油、 でんぷん	牛乳、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、きゃべつ、 もやし、青な、にんじん、 えのきだけ	641	30.5
27	火	【とれたて村給食】 スパゲッティあけぼのソース ◆最上町産アスパラのサラダ くだもの	○	スパゲッティ 、油、 ごむぎご 、 バター 、さとう	牛乳、ぶた肉、ウィンナー、 なまクリーム 、 ごなチーズ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、グリーンアスパラ、 メロン	593	22.5
28	水	マーボー豆腐丼 蓬わかめと大根のあえもの	○	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、だいた、 れいとうとうふ、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	609	24.6
29	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 、油揚げ、 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、長ねぎ、青な	611	25.4
30	金	Soy(ソイ)ドッグ さっぱりポトフ くだもの	○	コッペパン 、油、じゃがいも	牛乳、だいた、だいたミート、 ベーコン、 ピザチーズ 、とり肉	にんにく、玉ねぎ、 マッシュルーム、ピーマン、 にんじん、しめじ、きゃべつ、 パイン缶	610	26.9

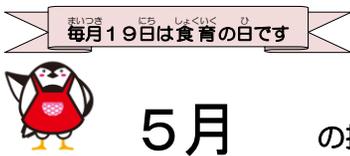
※物資の購入状況や学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。

※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。



5月の指導目標

◎給食指導：よい姿勢で食器をきちんと持って食べよう

◎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	548	611	688	22.4	24.8	27.7
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