

令和8年 4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	わかめごはん 五目肉じゃが 野菜の辛子和え	○	こめ、むぎ、 白ごま 、 糸こんにゃく油、 じゃがいも、さとう、ごま油	牛乳、たきこみわかめ、 ぶた肉、生あげ	玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、 たけのこ、冷凍グリーンピース、 もやし、青な、キャベツ、しょうが	600	24.0
10	金	セサミトースト レンズ豆のスープ 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、レンズ豆、 ぶた肉、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 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	590	21.3
13	月	カレーライス 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 油、 ごむぎこ 、 バター 、 白ごま 、 さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、 ちゅうりょう牛乳 、 こなチーズ 、かいそうミックス	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、 りんご 、キャベツ、 もやし、つぶコーン、きゅうり	591	19.4
14	火	ごはん おかかふりかけ あんかけ卵焼き 豚汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 じゃがいも、油、でんぶん、 こんにゃく	牛乳、花かつお、とりひき肉、 たまご 、ぶた肉、とうふ、生あげ、 赤みそ、白みそ	玉ねぎ、ほししいたけ、ごぼう、 にんじん、だいこん、長ねぎ	647	30.0
15	水	【鉄分強化献立】 醤油ラーメン ◆大豆とポテトのフライ くだもの	○	ちゅうかめん 、ごま油、 油、でんぶん、じゃがいも、 あげ油	牛乳、ぶた肉、 生わかめ、だいず	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、長ねぎ、つぶコーン、 ほししいたけ、 くだもの	620	28.4
16	木	ごはん 魚の西京味噌焼き 野菜のごま酢あえ うどん入り吉野汁	○	こめ、むぎ、さとう、白すりごま、 じゃがいも、 干しうどん 、 でんぶん	牛乳、さかな、白みそ、 なまわかめ	キャベツ、きゅうり、もやし、 にんじん、だいこん、はくさい、 えのきたけ、青な	601	25.9
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、 ごむぎこ 、 バター	牛乳、ツナ、とり肉、 ちゅうりょう牛乳 、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 かぶ、しめじ、青な、 くだもの	606	24.4
20	月	ごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ くだもの	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 さとう、でんぶん、ごま油、 はるさめ、 白ごま	牛乳、ぶた肉、とうふ	にんにく、しょうが、にんじん、 ほししいたけ、たけのこ、たまねぎ、 長ねぎ、青な、きゅうり、キャベツ、 もやし、つぶコーン、 くだもの	614	24.4
21	火	【入学・進級祝い給食】 たけのこごはん 魚の三味焼き お祝いすまし汁	○	こめ、油、さとう、 ねりごま 、 白ごま	牛乳、とり肉、油あげ、さかな、 白みそ、とうふ、生わかめ、 いわいなると	生たけのこ、にんじん、しょうが、 長ねぎ、えのきだけ、だいこん、青な	589	29.7
22	水	【鉄分強化献立】 ◆変わり親子丼 和風サラダ くだもの	○	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん、油	牛乳、とり肉、 こうどうふきざみ、 たまご 、生わかめ	玉ねぎ、にんじん、 れいとうグリーンピース、 キャベツ、きゅうり、 くだもの	635	25.6
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、ししやも、 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	610	28.7
24	金	ガーリックトースト チリコンカン 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、だいず、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、 パイン缶 、 おうとう缶 、 みかん缶	613	25.1
27	月	【あまつこ給食】 ごまごはん 魚のレモン風味(あまつ) きゅうりとかぶのあえもの みそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、 黒ごま 、 でんぶん、あげ油、さとう、 ごま油	牛乳、さかな、生あげ、 赤みそ、白みそ	しょうが、 レモン 、きゅうり、かぶ、 にんじん、たまねぎ、キャベツ、 青な、えのきだけ	646	26.8
28	火	山菜うどん ツナとわかめのサラダ ヨーグルトケーキ	○	れいとううどん 、油、 ごま油、さとう、 ごむぎこ	牛乳、とり肉、油あげ、ツナ油づけ、 なまわかめ、 たまご 、 とうにゅうバター、 プレーンヨーグルト	たけのこ、ふき、ゆでわらび、 ほししいたけ、にんじん、青な、 長ねぎ、もやし、キャベツ、 きゅうり、つぶコーン、 レモン	656	27.8
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、ベーコン、とりもも肉、 プレーンヨーグルト 、ぶた肉	にんじん、たまねぎ、にんにく、 つぶコーン、しょうが、 トマトピューレ、キャベツ、 えのきだけ	599	25.2

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。

※物資の納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。

◎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	551	614	693	23.3	25.8	28.8
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