

令和8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	抹茶ミルクトースト ポークビーンズ コールスローサラダ	○	食パン, ソフトマーガリン(乳不使用), グラニューとう, 油, じゃがいも, 赤ごらめ, さとう	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, トマトビュレ, キャベツ, つぶコーン, きゅうり	633	25.4
7	木	中華風混ぜごはん かきたまスープ フルーツヨーグルト	○	もちごめ, こめ, むぎ, ごま油, でんぶん	牛乳, ぶた肉, とり肉, たまご, とうふ, なまわかめ, プレーンヨーグルト	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, えのきたけ, 青な, しょうが, おうとう缶, バイン缶, みかん缶	602	24.2
8	金	七穀ごはん 魚のんにくみそ焼き おひたし 丸ごとわかめスープ	○	こめ, むぎ, ななこ, さとう, ごま油, 白ごま, 油	牛乳, さかな, 赤みそ, 花かつお, とり肉, とうふ, くきわかめ, なまわかめ, めかぶわかめ	にんにく, 長ねぎ, キャベツ, もやし, 青な, にんじん, たけのこ, えのきたけ, しょうが	611	30.5
11	月	【鉄分強化献立】 あんかけ焼きそば ◆大豆とポテトのみそがらめ	○	ちゅうかめん, ごま油, 油, でんぶん, じゃがいも, あげ油, さとう, 白ごま	牛乳, いか, えび, ぶた肉, だいず, 白みそ	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ほししいたけ, たけのこ, もやし, キャベツ, 青な	633	32.2
12	火	ホイコーロー丼 春雨ととうふのスープ くだもの	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぶん, ごま油, りよくとうはるさめ, 白ごま	牛乳, ぶた肉, 赤みそ, とり肉, とうふ, なまわかめ	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ほししいたけ, 長ねぎ, ホールコーン, 青な, くだもの	625	23.3
13	水	ごはん のりの佃煮 魚の塩麹焼き 利休汁	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, 油, こんにやく, じゃがいも, ねりごま	牛乳, もみのり, さかな, なまあげ, 赤みそ, 白みそ	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ, 青な	589	26.9
14	木	ゆかりごはん 新じゃがのそぼろ煮 ごまあえ	○	こめ, むぎ, じゃがいも, あげ油, 油, さとう, でんぶん, 白すりごま	牛乳, ぶたひき肉	ゆかり, 玉ねぎ, たけのこ, にんじん, しめじ, さやいんげん, キャベツ, 青な, もやし	590	19.4
15	金	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ くだもの	○	コッペパン, 油, じゃがいも, こむぎこ, パター	牛乳, だいず, ベーコン, ピザチーズ, とり肉, ちょうりょう牛乳, 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, くだもの	623	25.0
18	月	ドライカレー さいころサラダ	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, さとう	牛乳, ぶたひき肉, 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, きゅうりつぶコーン	609	21.6
19	火	ごはん 骨太ふりかけ ツナ入り卵焼き みそ汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, さとう, じゃがいも, 油	牛乳, きざみこんぶ, ちりめんじゃこ, 花かつお, ツナ油揚げ, たまご, とうふ, 油あげ, なまわかめ, 白みそ, 赤みそ	玉ねぎ, にんじん, だいこん, 長ねぎ, 青な	645	30.7
20	水	五目わかめうどん きな粉豆乳蒸しパン	○	れいとううどん, 油, こむぎこ, さとう, パター	牛乳, ぶた肉, あぶらあげ, いたなしかまぼこ, わかめ, きな粉, たまご, とうにゅう	にんじん, 長ねぎ, キャベツ, ほししいたけ	598	25.4
21	木	菜飯 魚のピリ辛焼き けんちん汁	○	こめ, むぎ, 油, さとう, ごま油, 白ごま, こんにやく, じゃがいも	牛乳, ぶた肉, さかな, 赤みそ, とり肉, とうふ	青な, にんにく, しょうが, 長ねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん	595	27.7
22	金	ハニートースト ハンガリアンシチュー オニオンドレッシングサラダ	○	食パン, はちみつ, さとう, ソフトマーガリン(乳不使用), じゃがいも, 油, パター, こむぎこ	牛乳, ぶた肉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトビュレ, 冷凍グリーンピース, キャベツ, もやし, 青な, つぶコーン	607	21.4
25	月	あぶたま丼 野菜の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, 冷凍グリーンピース, キャベツ, 青な, もやし, にんじん, にんにく	618	25.6
26	火	こぎつねごはん ししゃもの磯辺揚げ みそ汁	○	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, あぶらあげ, とりひき肉, ししゃも, たまご, あおのり, とうふ, なまわかめ, 白みそ, 赤みそ	にんじん, しょうが, だいこん, えのきたけ, 長ねぎ, 青な	613	27.9
27	水	【とれたて村給食】 スパゲッティーあけぼのソース ★最上町産アスパラのサラダ くだもの	○	スパゲッティー, 油, こむぎこ, パター, さとう	牛乳, ぶた肉, ベーコン, むきえび, 生クリーム, こなチーズ	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, ★グリーンアスパラ, くだもの	601	25.3
28	木	【鉄分強化献立】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ くだもの	○	こめ, むぎ, 油, さとう, 白ごま	牛乳, ぶたひき肉, こうやどうふ, ひじき	しょうが, にんじん, ほししいたけ, さやいんげん, きゅうり, キャベツ, つぶコーン, くだもの	602	24.3
29	金	黒砂糖パン 魚のムニエル 野菜スープ	○	黒砂糖パン, こむぎこ, パター, 油, じゃがいも, マカロニ	牛乳, さかな, とり肉, ベーコン	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, エリンギ, 青な,	613	29.8

毎月19日は食育の日です

※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もって食べよう
- ◎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	689	23.2	25.7	28.7
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