

令和8年 5月分献立表

板橋区立高島第六小学校

日	曜日	こ ン 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 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
7	木	かけカレーうどん 肉まん風蒸しパン くだもの(柑橘類)	○	れいとううどん、油、でんぷん、 ごむぎこ、さとう、ごま油	牛乳、とり肉、なると、ぶたひき肉、 赤みそ	玉ねぎ、にんじん、青な、長ねぎ、 たけのこ、かんきつ	622	26.4
8	金	中華風混ぜごはん 春雨と豆腐のスープ ちくわの磯辺揚げ	○	もちごめ、こめ、むぎ、ごま油、油、 りよくとうはるさめ、白ごま、小麦粉	牛乳、やきぶた、とり肉、とうふ、 なまわかめ、ちくわ、青のり、たまご	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	606	24.2
11	月	中華丼 春雨のレモン酢かけ くだもの(柑橘類)	○	こめ、むぎ、油、でんぷん、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、かんきつ	601	22.5
12	火	【鉄分強化献立】 みそラーメン ◆菁のりビーンズポテト くだもの(柑橘類)	○	ちゅうかめん、ごま油、白ごま、油、 でんぷん、じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶたひき肉、なまわかめ、 赤みそ、白みそ、だいず、あおさこ	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	598	25.9
13	水	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、でんぷん、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	637	26.4
14	木	七穀ごはん シルバーのにんにくみそ焼き おひたし かきたま汁	○	こめ、むぎ、ななこく、さとう、ごま油、 白ごま、しらたまふ、でんぷん	牛乳、さかな、赤みそ、花かつお、 とり肉、とうふ、たまご	にんにく、長ねぎ、とうがらし、 キャベツ、もやし、青な、にんじん、 えのきたけ、チンゲンサイ	658	32.5
15	金	Soy(ソイ)ドッグ キャベツのクリームスープ くだもの(黄桃)	○	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、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、 おうとう	615	25.3
18	月	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、でんぷん、白すりごま、 ねりごま、ごま油	牛乳、のり、ぶたひき肉	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	641	21.3
19	火	菁菜とゆかりのごはん ツナ入り卵焼き みそ汁	○	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	608	25.9
20	水	ドライカレー アーモンドサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 アーモンドほそぎり	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、キャベツ、きゅうり、もやし、 つぶコーン	626	23.3
21	木	こぎつねごはん さばのみそ風味焼き 利休汁	○	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、 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	631	29.0
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
25	月	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、でんぷん、あげ油、さとう、 ねりごま、白すりごま	牛乳、ししゃも、ぶた肉、とうふ、 くきわかめ、なまわかめ、めかぶわかめ	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	636	26.1
26	火	【とれたて村給食】 コーンピラフ ★最上町産アスパラのサラダ トマトスープ	○	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、むきえび、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、 ★グリーンアスパラ、にんにく、 ポイルトマト	592	22.2
27	水	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ くだもの(冷凍みかん)	○	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、ぶた肉、ベーコン、ピザチーズ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 つぶコーン、みかん	654	23.6
28	木	菜飯 めばるの塩麹焼き 春野菜の豚汁	○	こめ、むぎ、白ごま、油、じゃがいも	牛乳、さかな、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	589	27.0
29	金	【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(メロン)	○	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、 メロン	610	25.7

※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	555	620	698	22.9	25.4	28.3
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