

5月分献立表



2026.4.30

板橋区立板橋第一中学校

	献立名	血や肉になる 赤の仲間	熱や力の元になる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	エネルギー たんぱく質 脂質	コメント
1 (金)	桃太郎ご飯 牛乳 卵焼き 揚げシシャモ お茶すいとん	牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ シシャモ	米 きび 砂糖 油 でんぷん 小麦粉	人参 小松菜 ごぼう 大根 長葱 玉葱	787kcal 33.3g 25.2g	明日は茶摘みの歌詞で有名な十八夜で茶摘みの最盛期です。
4 (月)	みどりの日					
5 (火)	こどもの日					
6 (水)	振替休日					
7 (木)	二色揚げパン(竹コ・コア) 牛乳 ポークシチュー オレシドレッシングサラダ	牛乳 きなこ 豚肉	パン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 バター	玉葱 人参 セロリ きゃべつ きゅうり オレシジュース	789kcal 27.9g 37.1g	揚げパンは栄養補給の工夫から生まれた、日本独自の菓子パンとして位置づけられています。
8 (金)	豆腐めし 牛乳 10の香味焼き 焼きシシャモ ほうとう汁 きゃべつの辛子醤油	牛乳 豆腐 イカ シシャモ 豚肉 油揚げ	米 麦 三温糖 ほうとう 里芋 油	人参 かぼちゃ 白菜 小松菜 しめじ 生姜 長葱 きゃべつ 大根	750kcal 36.5g 17.8g	豆腐めしは、群馬県の郷土料理で、大豆加工品である豆腐は貴重なタンパク源だったそうです。
11 (月)	かおりご飯 牛乳 魚のあずま煮 土佐漬け 味噌けんちん汁	牛乳 カツオ 鶏肉 豆腐 かつお節	米 麦 砂糖 油 でんぷん 白ごま じゃがいも	人参 きゅうり もやし 大根 長葱 ごぼう 生姜	763kcal 36.2g 20.6g	あずま煮は学校給食のために考案された料理といわれ、あずまは関東風を意味しています。
12 (火)	ごまさばそぼろ丼 牛乳 こまつな豆腐ナゲット ひじきのマリネ かきたま汁	牛乳 サバ水煮 ツナ水煮 豆腐 鶏卵	米 油 でんぷん 砂糖 麦 白ごま	小松菜 人参 玉葱 きゅうり 長葱 生姜	778kcal 36.1g 26.7g	ナゲットとは小さなかたまりを意味しています。小松菜とツナを合わせた揚げ物です。
13 (水)	ポークカレー 牛乳 ジャコ入り海藻サラダ みかんヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 豚肉 ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 白ごま ごま油	玉葱 人参 生姜 にんにく きゃべつ きゅうり	812kcal 27.7g 25.1g	チリメンジャコはイワシの稚魚を塩ゆでして干したものです。
14 (木)	ショートニングパン 牛乳 チキンのケバブ ポテトサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	パン 小麦粉 油 じゃがいも バター オリブ油	にんにく 玉葱 きゅうり パセリ 人参	756kcal 29.1g 37.5g	今日のパンは料理がはさめる形になっています。種や粉がなど好みではさんでみてください。
15 (金)	沖縄風混ぜご飯 牛乳 豚肉のみそ煮 サターアングギー 果物	牛乳 豚肉 鶏卵 刻み昆布	米 じゃがいも 油 小麦粉 黒砂糖 砂糖 三温糖	人参 にんにく 玉葱 たけのこ水煮 万能ねぎ 干し椎茸	841kcal 30.4g 20.1g	今日は「沖縄本土復帰記念日」です。太平洋戦争後、沖縄はアメリカに占領されていました。
18 (月)	みそビビンバ 牛乳 ビーフンスープ 牛乳かん	牛乳 豚肉 豚ひき肉 粉寒天	米 砂糖 ビーフン ごま油 油	人参 小松菜 大豆もやし きくらげ	748kcal 28.0g 22.3g	ビーフンとは米粉で作ったライスヌードルの一種です。
19 (火)	麦ご飯 牛乳 中華うま煮 ワカサギの甘露煮 茎わかめの炒め煮	牛乳 ワカサギ 豚肉 高野豆腐 さつま揚げ 茎わかめ	米 砂糖 油 じゃがいも でんぷん 三温糖	さやいんげん 人参 きゃべつ 生姜 たけのこ水煮	717kcal 23.9g 19.5g	ワカサギは江戸時代、年貢として徳川家に納められていたこともある魚です。
20 (水)	麻婆焼きそば 牛乳 さつまいものくずもち揚げ 中華風コーンスープ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 鶏肉 鶏卵	中華麺 さつまいも 油 でんぷん ごま油 黒ごま	生姜 にんにく 干し椎茸 長葱 人参 小松菜	824kcal 35.6g 30.7g	さつまいもは地中で養分をため込んで肥大した根の部分です。食物繊維が豊富です。
21 (木)	エビピラフ 牛乳 鶏肉と青大豆の甘辛 オニオンスープ	牛乳 ムキエビ 青大豆 鶏肉 ベーコン	米 でんぷん 砂糖 バター 油	人参 ピーマン 玉葱 セロリ 生姜 マッシュルーム水煮	781kcal 32.7g 27.3g	ピラフは生米を炒めてからスープで炊く炊き込みご飯でチャーハンと調理法が異なります。
22 (金)	いなりご飯 牛乳 魚の若草揚げ 利休汁 もやしの和風煮浸し	牛乳 油揚げ 鶏卵 豆腐 タラ 豚肉	米 砂糖 油 小麦粉 練りごま	パセリ 人参 小松菜 もやし ごぼう 大根	819kcal 36.3g 26.0g	利休汁の利休は茶人である千利休にちなんでいます。利休はごまを好んで食していました。
25 (月)	麦ご飯 韓国風ふりかけ 牛乳 鱈の味噌焼き カラフルサラダ むらくも汁	牛乳 サワラ 鶏肉 鶏卵 刻みのり	米 麦 砂糖 油 でんぷん 白ごま ごま油	ピーマン 人参 にんにく きゃべつ 白菜 きゅうり 長葱	773kcal 35.0g 29.1g	むらくも汁は、卵が群がる雲のように見えることから名付けられた、とろみのある汁物です。
26 (火)	豆乳タンタンうどん 牛乳 チーズポテトの包み揚げ ホワイトボンチ	牛乳 大豆 豆乳 チーズ 豚ひき肉 鶏ひき肉	うどん じゃがいも 香巻きの皮 小麦粉 バター ねりごま	小松菜 にんにく 生姜 もやし 長葱 黄桃缶 パイン缶	811kcal 34.0g 26.6g	豆乳はイソフラボンや植物性たんぱく質を含み、美容、腸内環境改善に役立ちます。
27 (水)	麦ご飯 牛乳 魚のごま醤油焼き 煮浸し じんだ味噌汁 果物	牛乳 鮭 油揚げ 大豆	米 麦 じゃがいも 砂糖 ねりごま	小松菜 にんにく 生姜 大根 長葱	779kcal 37.3g 20.2g	今日は語呂合わせで「小松菜の日」です。小松菜は鉄分、カルシウムが多いです。
28 (木)	鮭のカレーフライ野菜丼 牛乳 塩豚汁 果物	牛乳 鮭 鶏卵 豚肉	米 小麦粉 パン粉 でんぷん	グリーンアスパラ しめじ 人参 玉葱 えのきたけ もやし	786kcal 37.3g 18.8g	板橋区食育推進事業で山形県最上町のグリーンアスパラを使用します。
29 (金)	切干大根ご飯 発酵乳 鶏肉の揚げしんじょ こんにゃくのおかか煮 果物	発酵乳 油揚げ 豆腐 鶏卵 鶏肉 豚ひき肉 鶏ひき肉	米 砂糖 油 でんぷん パン粉	人参 さやいんげん 玉葱 たけのこ 切干大根	801kcal 34.6g 23.5g	今日は語呂合わせで「こんにゃくの日」です。こんにゃくは群馬県の名産です。

熱中症の季節だっちい！
しっかり食べて体力つけるっちい！



区 分	エネルギー	たんぱく質
板橋第一中学校5月平均	784Kcal	31.9g
板橋区中学校給食摂取基準	772~889Kcal	26.9~41.6g