

# 令和7年 5月献立表

板橋第二中学校

★…黒星印のついている食材は、本校でアレルギー除去対応を行っている食材です。

日曜日	献立	主な材料名	栄養価			備考
			体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	
1 木	あぶたま井 野菜の中華醤油和え 抹茶ケーキ	 ★牛乳, 鶏肉, ★たまご, ★油揚げ, 生わかめ, ★調理用牛乳, ★豆乳	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, でんぷん, ごま油, 薄力粉, ★バター, ★生クリーム	玉葱, さやいんげん, キャベツ, 青菜, もやし, 人参	875 32.0 31.7	今年の八十八夜は5/1なので、抹茶ケーキを出します！
2 金	中華おこわ ワンタンスープ パンチビーンズ	 ★牛乳, 焼き豚, 豚肉, ★油揚げ, 鶏肉, ★大豆	学校給食用無洗米, もち米(無洗米), ごま油, 炒め油, ウェーブワンタン, でんぷん, 揚げ油	生姜, たけのこ水煮, 人参, 長葱, 干し椎茸, もやし, 玉葱, チンゲンサイ	774 32.7 25.2	
5 月	こどもの日	×	5月5日のこどもの日(端午の節句)には菖蒲湯(しょうぶゆ)に入る習慣があるっちい！			
6 火	振替休業日	×				
7 水	回鍋肉丼 アーモンドサラダ フルーツヨーグルト	 ★牛乳, 豚肉, 八丁みそ, ★プレーンヨーグルト	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, でんぷん, ごま油, ★アーモンド細切り, ひまわり油	キャベツ, にんにく, 生姜, 長葱, 赤ピーマン, ピーマン, 玉葱, 干し椎茸, 人参, もやし, 粒コーン缶, 黄桃缶, みかん缶, ★パイン缶	809 30.5 24.0	
8 木	きなこ揚げパン ポークビーンズ 糸寒天入りサラダ	 ★牛乳, ★きなこ, 豚肉, ベーコン, 白いんげん, 糸寒天	★米粉ミックス粉, パン, 揚げ油, 砂糖, 炒め油, じゃがいも, ひまわり油	にんにく, セロリー, 人参, 玉葱, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, 粒コーン缶	772 38.4 28.5	
9 金	ピラフ 白身魚のピザ風焼き 野菜スープ	 ★牛乳, 鶏肉, ★ホキ60g, ★ピザチーズ, 豚肉, ベーコン	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ★バター, じゃがいも	玉葱, 人参, 粒コーン缶, ピーマン, 赤ピーマン, マッシュルーム水煮, トマトピューレ, セロリー, キャベツ	775 37.1 28.6	
12 月	ひじきチャーハン あんかけ卵焼き 中華スープ	 ★牛乳, ベーコン, 豚肉, ひじき, 鶏ひき肉, ★たまご, 鶏肉, ★豆腐	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, じゃがいも, ごま油, 砂糖, でんぷん	人参, 長葱, 玉葱, えのきたけ, 白菜, 青菜	772 34.1 27.7	
13 火	和風スープスパゲティ コールスローサラダ おさつスティック	 ★牛乳, ベーコン, 鶏肉, いか	スパゲッティ, ひまわり油, 炒め油, ★バター, でんぷん, 砂糖, さつまいも, 揚げ油, 水あめ, はちみつ	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, 長葱, エリンギ, しめじ, 粒コーン缶, きゅうり, キャベツ	772 29.8 25.1	
14 水	豚キムチ丼 卵スープ 果物	 ★牛乳, 豚肉, 鶏肉, ★豆腐, ★たまご	学校給食用無洗米, 米粒麦, ごま油, 砂糖, でんぷん, ★白ごま	にんにく, 生姜, 白菜キムチ, 玉葱, 人参, なら, 長葱, もやし, 青菜, かんきつ類	780 33.4 21.2	
15 木	セサミトースト 鶏肉のブラウンシチュー シーフードマリネ	 ★牛乳, 鶏肉, 白いんげん, いか, ★むきえび	★食パン, ソフトマーガリン, ★練りごま, ★白すりごま, グラニュー糖, 炒め油, じゃがいも, 薄力粉, 油, ★バター, 赤ざらめ, ★生クリーム, ひまわり油, 砂糖	にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム水煮, トマトペースト, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり	776 29.0 36.0	

日曜日	献立	主な材料名			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	備考		
		体のもとを作る	熱ゆ力になる	体の調子を整える				
16金	<b>勝つ!</b> カツカレーライス オニドレサラダ		★牛乳, 豚モモ肉40g, ★たまご, 鶏肉, ★ピザチーズ	学校給食用無洗米, 米粒麦, 小麦粉, 生パン粉, ソフトパン粉, 揚げ油, 炒め油, じゃがいも, 薄力粉, ★バター, ルー用油, 砂糖, ひまわり油	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, キャベツ, きゅうり	862 31.4 28.1	<b>翌日は運動会!            どのクラスも力を合わせて頑張らしましょう!</b>	
19月	<b>運動会の振替休日</b>	×						
20火	ビビンバ トックスープ りんごゼリー		★牛乳, 豚肉, 鶏肉, 粉寒天	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, ごま油, トック, でんぶん	生姜, にんにく, 長葱, 小松菜, 人参, もやし, 玉葱, えのきたけ, 大根, 白菜, りんごジュース	781 31.2 22.4		
21水	かつお飯 お浸し 油揚げとえのきの味噌汁		★牛乳, ★かつお角切り, ★油揚げ, ★豆腐, 白みそ(辛), 赤みそ(辛)	学校給食用無洗米, 米粒麦, 薄力粉, でんぶん, 揚げ油, 三温糖, 砂糖	生姜, 青菜, もやし, 人参, キャベツ, えのきたけ, こんにゃく, 長葱	775 34.9 20.4		
22木	鶏おこわ 新じゃがのそぼろ煮 アーモンドじゃこ		★牛乳, 鶏肉, ★油揚げ, 鶏ひき肉, ★ちりめんじゃこ	学校給食用無洗米, もち米(無洗米), 砂糖, 炒め油, じゃがいも, でんぶん, ★アーモンド細切り	人参, 干し椎茸, ごぼう, たけのこ水煮, 糸こんにゃく, 玉葱, さやいんげん	773 32.6 23.8		
23金	あんかけ焼きそば チーズポテトの包み揚げ 果物		★牛乳, 豚肉, いか, ★むきえび, ★うずら卵水煮, ★ピザチーズ	中華めん, ごま油, 炒め油, でんぶん, 春巻きの皮(生), じゃがいも, ★バター, 薄力粉, 揚げ油	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, たけのこ水煮, 青菜, 白菜, もやし, 干し椎茸, かんきつ類	790 33.8 28.2		
26月	二色フランスパン ハンガリアンシチュー 昆布茶サラダ		★牛乳, 鶏肉	★ソフトフランスパン70g, ソフトマーガリン, 砂糖, 炒め油, じゃがいも, ルー用油, ★バター, 小麦粉, ★生クリーム, ひまわり油	にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム水煮, トマトピューレ, 青菜, 白菜, きゅうり, 粒コーン缶	799 27.3 38.4		
27火	奈良菜飯 肉じゃが キャベツときゅうりの生姜風味		★牛乳, 鶏肉, 豚肉	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, じゃがいも, 砂糖, ごま油	生姜, 小松菜, 糸こんにゃく, 玉葱, 人参, さやいんげん, キャベツ, 白菜, きゅうり	772 31.2 21.1		<b>奈良菜飯は、奈良県の郷土料理をイメージした献立です!</b>
28水	関西風かけわかめうどん 野菜のごま酢和え いももち		★牛乳, 生わかめ, 豚肉, ★油揚げ, ★笹かまぼこ	うどん, ひまわり油, 砂糖, ★白ごま, じゃがいも, でんぶん, ★バター, 揚げ油	人参, 長葱, 白菜, 干し椎茸, キャベツ, 青菜, もや	775 30.4 26.0		
29木	<b>【とれたて村給食】</b> チキンライス 白身魚のマスタード焼き 最上町産アスパラのマリネ風サラダ		★牛乳, 鶏肉, ★スケソウダラ60g	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ★バター, マヨネーズ, ソフトパン粉, 油, じゃがいも, 砂糖, ひまわり油	トマトジュース, 人参, 玉葱, マッシュルーム水煮, ピーマン, レモン, グリーンアスパラ, 粒コーン缶	774 28.7 31.5		
30金	わかめご飯 家常豆腐 春雨サラダ 果物		★牛乳, 炊き込みわかめ, ★冷凍生揚げ, 豚ひき肉, 赤みそ(甘), ロースハム	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ごま油, 砂糖, でんぶん, 緑豆春雨(乾), ひまわり油	生姜, たけのこ水煮, 人参, 干し椎茸, キャベツ, チンゲンサイ, にんにく, きゅうり, もやし, 粒コーン缶, かんきつ類	802 30.1 26.8	<b>【鉄強化献立】            この日の献立には、鉄分が3.8mg含まれています!</b>	

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。

5月の平均栄養価 エネルギー790kcal たんぱく質32.0g 脂質27.1g カルシウム361mg

5月の給食目標 衛生的な食習慣を身に付けよう