










令和8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	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)		
1 金	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, ★パ 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	881 32.6 32.1	今年の八十八夜 は5/2! 給食では5/1に 抹茶ケーキを 出します!	
4 月	みどりの日	×	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 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！ </div>					
5 火	こどもの日	×						
6 水	振替休日	×						
7 木	ピラフ 白身魚のピザ風焼き 野菜スープ 果物		★牛乳, 鶏肉, ★ メルルーサ, ★ 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, ★か んきつ類	781 35.4 26.8		
8 金	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	773 33.4 23.4		
11 月	きなこ揚げパン ポークビーンズ 糸寒天入りサラダ 果物		★牛乳, ★きな 粉, 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, ★かん きつ類	783 35.8 27.4		
12 火	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 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, ★黄 桃缶, ★みかん缶, ★パ イン缶	804 30.9 24.6		
13 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, でんぷ ん, ★バター, 揚げ 油	人参, 長葱, 白菜, 干し 椎茸, キャベツ, 青菜, もやし	779 30.7 26.5		
14 木	奈良菜飯 肉じゃが 大豆とじゃこの照り煮		★牛乳, 鶏肉, 豚 肉, ★大豆, ★ち りめんじゃこ	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, じゃがいも, 砂糖, でんぷん, 揚げ油, ★白ごま	生姜, 青菜, 糸こんにゃ く, 玉葱, 人参, さやい んげん	781 35.2 22.5	【鉄強化献立】 この日の献立 には、鉄分が 4.8mg含まれて います!	
15 金	豚キムチ丼 のり塩オープンポテト 卵スープ		★牛乳, 豚肉, あ おのり, 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, じゃがいも, 油	にんにく, 生姜, 白菜キ ムチ, 玉葱, 人参, いら, 長葱, もやし, 青菜	774 32.7 22.9		

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	熱や力になる	体の調子を整える			
18	月	わかめご飯 家常豆腐 春雨サラダ カルピスゼリー	 ★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, 粉寒天, ★カルピス	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ごま油, 砂糖, でんぷん, 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	818 29.8 26.7	翌日は運動会! どのクラスも力を合わせて頑張りましょう!	
19	火	あんかけ焼きそば 野菜のナムル 揚げごま団子	 ★牛乳, 豚肉, ★いか, ★むきえび, ★うずら卵水煮, ★たまご, ★調理用牛乳	中華めん, ごま油, 炒め油, でんぷん, 薄力粉, 砂糖, 油, ★白ごま, 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, きゅうり	779 32.8 25.5		
20	水	チキンライス 白身魚のマヨネーズ焼き コーンスープ 果物	 ★牛乳, 鶏肉, ★タラ★調理用牛乳, ベーコン, ★たまご	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ★バター, マヨネーズ(卵不使用), ソフトパン粉, 油, でんぷん	トマトジュース, 人参, 玉葱, マッシュルーム水煮, ピーマン, クリームコーン缶, 粒コーン缶, 青菜, ★かんきつ類	804 33.7 28.8		
21	木	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, 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, 薄力粉, ★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, キャベツ, きゅうり, 粒コーン缶	773 29.1 34.9		
22	金	勝っ! カツカレーライス わかめサラダ 果物	 ★牛乳, 豚ヒレ肉, ★たまご, 鶏肉, ★ピザチーズ, 生わかめ	学校給食用無洗米, 米粒麦, 薄力粉, 生パン粉, ソフトパン粉, 揚げ油, 炒め油, じゃがいも, ★バター, ルー用油, 砂糖, ごま油, ひまわり油	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, キャベツ, ★かんきつ類	850 30.4 26.8		
23	土	運動会	×	運動会では各自、お弁当の持参をお願いするっちい!				
25	月	運動会の振替休業日	×					
26	火	ビビンバ トックスープ アセロラゼリー	 ★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, でんぷん	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, アセロラジュース	789 33.1 22.4		
27	水	ご飯 かつおの揚げ煮 磯香和え さつま汁	 ★牛乳, ★かつお, 刻みのり, 鶏肉, ★豆腐, 赤みそ(辛), 白みそ(辛)	学校給食用無洗米, 米粒麦, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, 三温糖, ★白ごま, 炒め油, さつまいも	生姜, えのきたけ, 人参, キャベツ, もやし, 青菜, 大根, 長葱	780 38.2 18.7		
28	木	インディアントースト キャベツのクリーム煮 コーンサラダ	 ★牛乳, 豚ひき肉, ★ピザチーズ, 鶏肉, ★調理用牛乳, ★豆乳	★食パン, 炒め油, 薄力粉, じゃがいも, ルー用油, ★バター, ひまわり油, 三温糖	玉葱, 人参, にんにく, キャベツ, マッシュルーム水煮, きゅうり, 粒コーン缶, もやし	779 32.6 34.0		
29	金	【とれたて村給食】 麻婆豆腐丼 最上町産アスパラのマリネ風サラダ 果物	 ★牛乳, ★冷凍豆腐, 豚ひき肉, ★大豆ミート, レバーチップ, 赤みそ(辛), 八丁みそ	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 三温糖, ごま油, でんぷん, じゃがいも, 砂糖, ひまわり油	にんにく, 生姜, 人参, 長葱, 干し椎茸, たけのこ水煮, なら, グリーンアスパラ, 粒コーン缶, 玉葱, ★メロン	782 30.1 22.8	29日はとれたて村給食です! この日は山形県最上町から「グリーンアスパラガス」が届きます!	

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795kcal たんぱく質32.7g 脂質26.3g カルシウム387mg

5月の給食目標 衛生的な食習慣を身に付けよう