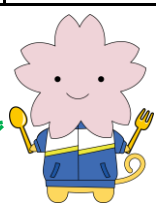

令和7年 5月献立表

板橋区立板橋第五中学校

日	曜日	献立名			力や体温になるもの 【黄】	血や肉になるもの 【赤】	体の調子を整えるもの 【緑】	エネルギー kcal	蛋白質 g
		端午の節句メニュー							
1	木	中華ちまき	ショア	もずく汁 抹茶ムース 	もち米(無洗米),ごま油,でんぷん,生クリーム,砂糖	焼き豚,むきえび,大豆,もずく,豆腐,たまご,調理用牛乳,アガー	人参,たけのこ水煮,生姜,干し椎茸,長葱	751	31.0
2	金	たまごドック	牛乳	鶏肉のブラウンシチュー グリーンサラダ	コッペパン,炒め油,マヨネーズ,砂糖,じゃがいも,薄力粉,油,バター,三温糖,生クリーム,白ごま	牛乳,たまご,鶏肉,ベーコン	玉葱,パセリ,セロリー,にんにく,人参,ぶなしめじ,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり	835	31.7
7	水	鴨南蛮風うどん	牛乳	じゃこごまあえ よもぎ団子 	うどん,油,砂糖,練りごま,白ごま,白玉粉	鶏肉,ちりめんじゃこ,絹ごし豆腐,きな粉,牛乳	干し椎茸,玉葱,小松菜,長葱,人参,キャベツ,よもぎ	664	28.2
12	月	ごはん	牛乳	鯖のみそ煮 のりおひたし かきたま汁	米,米粒麦,三温糖,砂糖,でんぷん	牛乳,さばみそ 赤色辛みそ,八丁みそ,刻みのり,豆腐,たまご	生姜,長葱,えのきたけ,人参,キャベツ,青菜,大根,小松菜	767	35.1
13	火	ピビンバ	牛乳	わかめスープ くだもの	米,米粒麦,砂糖,ごま油,白ごま	豚肉,生わかめ,牛乳	生姜,にんにく,長葱,ほうれんそう,人参,もやし,チンゲンサイ,くだもの	774	29.9
14	水	ハニートースト	牛乳	コーンシチュー イタリアンサラダ	胚芽食パン,はちみつ,バター,炒め油,じゃがいも,小麦粉,油,砂糖	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,豆乳	レモン,にんにく,玉葱,人参,クリームコーン缶,粒コーン缶,パセリ,キャベツ,きゅうり	709	25.0
15	木	五目ラーメン	牛乳	大豆とポテトのフライ 黒糖蒸しパン	中華めん,ごま油,炒め油,砂糖,でんぷん,じゃがいも,揚げ油,薄力粉,黒砂糖,バター,黒ごま	牛乳,豚肉,いか,むきえび,生わかめ,うずら卵水煮,米みそ 赤色辛みそ,大豆,たまご,豆乳	生姜,にんにく,人参,もやし,玉葱,青菜,粒コーン缶	861	41.5
16	金	あぶたま丼	牛乳	華風大根 あおさのみそ汁	米,米粒麦,砂糖,でんぷん,ごま油	鶏肉,たまご,油揚げ,豆腐,あおさ,米みそ 淡色辛みそ,米みそ 赤色辛みそ,牛乳	玉葱,白菜,長葱,大根,小松菜	761	30.9
19	月	コーンライス	牛乳	魚のピザ焼き 洋風卵スープ	米,米粒麦,バター,炒め油,でんぷん	牛乳,ベーコン,魚,ピザチーズ,豚肉,たまご	粒コーン缶,玉葱,ピーマン,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,パセリ,セロリー,人参,キャベツ	825	37.0
20	火	ごはん	牛乳	骨太ふりかけ 新じゃが芋そぼろ煮 枝豆入りサラダ 	米,白ごま,砂糖,炒め油,じゃがいも,揚げ油,でんぷん,ごま油,油	刻み昆布,ちりめんじゃこ,花かつお,豚ひき肉,牛乳	玉葱,系こんにゃく,人参,たけのこ水煮,冷凍グリーンピース,もやし,きゅうり,枝豆	843	30.3
21	水	フィッシュバーガー	牛乳	ミネストローネスープ カフェオレゼリー	ショートニングパン,薄力粉,生パン粉,ソフトパン粉,揚げ油,炒め油,砂糖,じゃがいも,生クリーム	牛乳,白身魚,たまご,ベーコン,鶏肉,大豆,粉寒天,調理用牛乳	キャベツ,にんにく,生姜,玉葱,人参,セロリー,ポイルトマト,トマトピューレ,パセリ	899	40.1
22	木	スタミナサラダ うどん	牛乳	キャンディポテト	細うどん,油,砂糖,炒め油,白ごま,さつまいも,揚げ油,バター	豚肉,牛乳	生姜,にんにく,もやし,きゅうり,キャベツ,人参	703	25.1
		鉄分強化献立							
23	金	ひじきチャーハン	牛乳	鶏肉の照り焼き 中華風コンススープ 	米,米粒麦,ごま油,白ごま,砂糖,でんぷん	牛乳,焼き豚,豚肉,ひじき,鶏もも肉,豆腐,たまご	人参,長葱,生姜,にんにく,大根,青菜,玉葱,クリームコーン缶,粒コーン缶	777	37.6
26	月	ごはん	牛乳	初がつおの揚げ煮 五目きんぴら かきたま汁 	米,米粒麦,でんぷん,小麦粉,揚げ油,砂糖,白ごま,じゃがいも,ごま油	牛乳,かつお,豆腐,たまご	生姜,人参,ごぼう,系こんにゃく,さやいんげん,大根,青菜	756	36.6
27	火	たけのこ入り ドライカレー	牛乳	コーンサラダ 抹茶ケーキ	学校給食用無洗米,バター,炒め油,砂糖,油,薄力粉,生クリーム	牛乳,豚ひき肉,大豆,調理用牛乳,豆乳,たまご	にんにく,生姜,玉葱,人参,たけのこ水煮,ピーマン,ポイルトマト,マッシュルーム水煮,キャベツ,きゅうり,粒コーン缶	838	27.0
		とれたて村給食の日 ～アスパラガス～							
28	水	スパゲティ ナポリソース	牛乳	山形県産アスパラのサラダ キャロットカップケーキ 	スパゲッティ,油,炒め油,砂糖,薄力粉,バター	豚肉,ロースハム,パルメザンチーズ,調理用牛乳,たまご,牛乳	にんにく,セロリー,玉葱,人参,マッシュルーム水煮,ピーマン,粒コーン缶,トマトピューレ,グリーンアスパラ,ブロッコリー,キャベツ,みかん・オレンジジュース	853	32.2
29	木	菜飯	牛乳	けんちん汁 茶碗蒸し くだもの	米,もち米(無洗米),炒め油,砂糖,ごま油,じゃがいも	豚肉,鶏肉,豆腐,油揚げ,たまご,牛乳	人参,たけのこ水煮,干し椎茸,小松菜,ごぼう,こんにゃく,大根,ゆでたけのこ,みつば,みかん	794	32.4
30	金	手作り ウインナーロールパン	牛乳	ポークビーンズ フルーツヨーグルト	強力粉,砂糖,バター,生クリーム,じゃがいも,炒め油	たまご,調理用牛乳,ウィンナー,豚肉,白いんげん,プレーンヨーグルト,牛乳	にんにく,玉葱,ポイルトマト,人参,パセリ,黄桃缶,みかん缶,パイ缶	848	34.5

5月から夏にかけては湿度や気温が高くなるため、**細菌性食中毒**の発生件数が増加します。
引き続き給食の前には**手洗い**をしっかりと行い、
身支度を整え、衛生面に気をつけましょう。



5月の目標：衛生的な食習慣を身に付けよう！

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
5月平均	792	33
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5

※天候、食材納入などの関係で、献立を一部変更する場合があります。