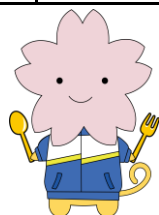


令和8年 5月献立表

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	金	中華ちまき	ショア	もずく汁 抹茶ムース	もち米,ごま油,でんぷん, 生クリーム,砂糖	焼き豚,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	745	29.3
11	月	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	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
12	火	ビビンバ	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
13	水	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	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	822	31.2
14	木	ご飯	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,米みそ,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
15	金	タンメン	牛乳	さつまいもと大豆の甘辛	ラーメン,ごま油,油,でん ぷん,さつまいも,揚げ油, 三温糖	牛乳,鶏肉,うすら卵水煮, 大豆	にんにく,生姜,玉葱,人参, もやし,キャベツ,長葱,チ ンゲンサイ	697	27.5
18	月	回鍋肉丼	牛乳	春雨スープ くだもの	米,米粒麦,炒め油,砂糖,で んぷん,緑豆春雨(乾),ご ま油	豚肉,牛乳	にんにく,生姜,人参,キャ ベツ,長葱,ピーマン,たけ のこ水煮,干し椎茸,白菜, もやし,チンゲンサイ,く だもの	775	28.9
19	火	ご飯	牛乳	骨太ふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 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,糸こんにゃく,人参, たけのこ水煮,冷凍グリ ンピース,もやし,きゅう り,枝豆	843	30.3
20	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,ソフトパン粉,揚げ 油,砂糖,炒め油,じゃがい も,生クリーム	牛乳,白身魚,ベーコン,鶏 肉,大豆,アガー,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	892	39.7
21	木	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	707	29.2
22	金	ガパオライス	牛乳	ビーンズサラダ おかしな目玉焼き	米,米粒麦,砂糖,でんぷん, ごま油,炒め油,油	鶏ひき肉,鶏肉,ひよこ豆, レンズ豆,アガー,調理用 牛乳,牛乳	生姜,にんにく,人参,なす, ピーマン,赤ピーマン,玉 葱,パセリ,粒コーン缶, きゅうり,キャベツ,黄桃 缶	810	27.1
鉄分強化献立									
25	月	ひじきチャーハン	牛乳	鶏肉の北京ダック風 チンゲン菜とわかめのスープ	米,米粒麦,ごま油,はちみ つ	牛乳,焼き豚,豚肉,ひじき, 鶏もも肉70g,生わかめ	人参,長葱,チンゲンサイ	701	32.9
26	火	ご飯	牛乳	初がつおの揚げ煮 五目きんぴら 小松菜のかきたま汁	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,糸こんに ゃく,さやいんげん,大 根,青菜	756	36.6
27	水	ハニートースト	牛乳	コーンシチュー イタリアンドレッシングサラダ	胚芽食パン,はちみつ,パ 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
とれたて村給食の日 ~アスパラガス~									
28	木	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,オレンジ ジュース	853	32.2
29	金	菜飯	牛乳	茶碗蒸し けんちん汁 くだもの	米,もち米,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,みつば,みか ん	790	32.1

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!

区分	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
5月平均	780	30.9
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。