



令和6年 5月分献立表



日	曜日	牛乳	献立	材 料 名			栄養価		
				主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	水	○	【開校記念日献立】 赤飯 さばの七味焼き いそか和え すまし汁 	★牛乳, さば, ★さば, 刻みのり, 鶏肉, 豆腐, 祝なると	米, もち米, 黒ごま, 三温糖, 白ごま, ごま油, 砂糖	にんにく, 生姜, 長葱, 小松菜, キャベツ, 人参, 大根	762	34.5	25.6
2	木	○	ちぐさうどん 大根と水菜のサラダ 抹茶ケーキあずき 	★牛乳, 豚肉, 油揚げ, かまぼこ, 白みそ(辛), ★調理用牛乳, たまご	冷凍うどん, 白ごま, 砂糖, ごま油, 薄力粉, ★バター, ★生クリーム, 甘納豆(あずき)	人参, たけのこ水煮, 干し椎茸, 長葱, 小松菜, キャベツ, 大根, 赤パプリカ, 水菜, 粒コーン缶, 玉葱	759	30.3	28.1
7	火	○	【端午の節句献立】 中華ちまき 中華風コーンスープ くだもの(冷凍パイン)	★牛乳, 焼き豚, 豚肉, ベーコン, ★たまご	もち米, ごま油, 油, でんぷん	生姜, 人参, たけのこ水煮, 干し椎茸, 玉葱, クリームコーン缶, 粒コーン缶, チンゲンサイ, ★冷凍パイン	753	26.9	20.3
8	水	○	食パン 手作りみかんジャム 白身魚とポテトのマヨネーズ焼き ひよこ豆と野菜のスープ	★牛乳, 白身魚, ★調理用牛乳, ★粉チーズ, 鶏肉, ひよこ豆	★食パン, グラニュー糖, コーンスターチ, 油, じゃがいも, ★マヨネーズ, ★生クリーム, じゃがいも	みかん缶, みかんジュース, 玉葱, エリンギ, にんにく, 人参, キャベツ, かぶ, かぶ(葉)	751	35.3	30.4
9	木	○	高野豆腐の卵とし丼 ポイルサラダ(塩こうじドレッシング) くだもの(カラマンダリン)	★牛乳, 鶏肉, たまご, 高野豆腐	米, 米粒麦, 三温糖, でんぷん, じゃがいも, 砂糖, ごま油	人参, 玉葱, こんにゃく, さやいんげん, きゅうり, 大根, ★オレンジ	775	30.2	20.8
10	金	○	担々麺 うすら卵のしょうゆ煮 もちもちじゃがいも	★牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ(辛), ★うすら卵水煮, ★調理用牛乳	むし中華めん, 油, 三温糖, 白すりごま, 練りごま, ごま油, でんぷん, 砂糖, じゃがいも	にんにく, 生姜, 長葱, 人参, 干し椎茸, たけのこ水煮, もやし, 玉葱, チンゲンサイ	836	31.3	30.3
13	月	○	カレーピラフ トマトとパスタのスープ ポテトとツナのチーズ焼き	★牛乳, 鶏肉, ベーコン, ツナ油漬, ★ピザチーズ	米, 米粒麦, 油, ★バター, ホイールマカロニ, じゃがいも	にんにく, 人参, 玉葱, 粒コーン缶, マッシュルーム, ピーマン, ポイルトマト, キャベツ, 小松菜	770	28.7	27.9
14	火	○	四川豆腐丼 中華風海藻サラダ フルーツよもぎ白玉 	★牛乳, 冷凍豆腐, 豚肩(脂身付き), 海藻ミックス, 絹ごし豆腐	米, 米粒麦, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん, 緑豆春雨(乾), 油, 白ごま, 白玉粉	にんにく, 生姜, 人参, たけのこ水煮, 干し椎茸, 玉葱, たら, チンゲンサイ, きゅうり, もやし, 冷凍よもぎ, 黄桃缶, みかん缶, ★パイナップル	855	29.5	20.3
15	水	○	きなこトースト ツナサラダ チリコンカン	★牛乳, きな粉, ツナ油漬, 豚ひき肉, 白いんげん, 金時豆, ★粉チーズ	★食パン, ★バター, グラニュー糖, 砂糖, 油, じゃがいも	キャベツ, 人参, きゅうり, 玉葱, にんにく, 生姜, ポイルトマト	766	31.9	33.4
16	木	○	ひじきご飯 魚のごま味噌焼き 野菜のからし和え 味噌けんちん汁	★牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ★ひじき, 魚, 白みそ(辛), 豆腐, 赤みそ(辛)	米, 油, 砂糖, 白すりごま, 白ごま, ごま油, じゃがいも	人参, さやいんげん, キャベツ, 小松菜, ごぼう, 大根, こんにゃく, 長葱	756	35.2	25.4
17	金	○	【北海道産ほたて無償提供事業】 ほたてたっぷりスパゲティベスカトーレ ハニーサラダ あしたばチーズケーキ	★牛乳, ★むきえび, ほたてがい, ベーコン, ★クリームチーズ, ★たまご	スパゲッティ, オリーブ油, 油, じゃがいも, はちみつ, 薄力粉, 砂糖, ★生クリーム	にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム水煮, トマト, パセリ, きゅうり, キャベツ, あしたば粉末, ★レモン	832	33.9	34.5
20	月	○	ホイコーロー丼 チンゲン菜としめじのスープ くだもの(甘夏)	★牛乳, 豚肩(脂身付き), 豚ばら(脂身付), 八丁みそ, 鶏肉, 豆腐	米, 米粒麦, 油, 砂糖, ごま, でんぷん, ごま油	にんにく, 生姜, 人参, 干し椎茸, キャベツ, 長葱, ピーマン, しめじ, チンゲンサイ, ★甘夏	754	27.2	23.1
21	火	○	山菜おこわ にぎすの磯辺揚げ 新じゃがのそぼろ煮	★牛乳, 鶏肉, 油揚げ, にぎす, あおのり, ★たまご, 豚ひき肉	米, もち米, 油, 砂糖, 油, 小麦粉, でんぷん, じゃがいも, 三温糖	生ぜんまい(ゆで), わらび, たけのこ水煮, 人参, 玉葱, さやいんげん	748	33.3	20.5
22	水	○	ケバブサンド(トルコ) レンズ豆のスープ フルーツ入りミルクゼリー	★牛乳, 鶏肉, 豚肉, ベーコン, レンズ豆, 粉寒天, ★調理用牛乳	★ショートニングパン, 油, でんぷん, じゃがいも, 砂糖	にんにく, レモン(果汁), トマト, パセリ, 玉葱, キャベツ, 人参, ポイルトマト, パセリ, みかん缶	726	32.8	31.2
23	木	○	【とれたて村給食～アスパラガス～】 ごはん とれたてアスパラのかき揚げ 五目汁 	★牛乳, ★いか, ★むきえび, しらす干し, ★たまご, ベーコン, 油揚げ, 豆腐, 白みそ(辛), 赤みそ(辛)	米, 薄力粉, 上新粉, 油, 砂糖, でんぷん, 炒め油, じゃがいも	人参, ごぼう, 玉葱, グリーンアスパラ, 大根, こんにゃく, 長葱, 小松菜	806	29.4	21.4
24	金	○	麦ご飯 チーズダッカルビ わかめと卵のスープ	★牛乳, 鶏肉, ★ピザチーズ, 豆腐, 生わかめ, たまご	米, 米粒麦, 砂糖, 油, トック, でんぷん, 白ごま, ごま油	生姜, にんにく, 白菜キムチ, 人参, キャベツ, 長葱, たら, 玉葱	846	34.0	25.3
27	月	運動会 振替休業日							
28	火	○	根菜のドライカレー シーフードサラダ くだもの(メロン) 	★牛乳, 豚ひき肉, レンズ豆, ★つぼぬきいか, たこ, ★むきえび, 海藻ミックス	米, 米粒麦, ソフトマーガリン, 油, 薄力粉, 砂糖	にんにく, 生姜, セロリ, 玉葱, 人参, れんこん, ごぼう, 干しぶどう, きゅうり, キャベツ, ★メロン	797	29.2	19.3
29	水	○	ホットピザサンド コーンポテト キャベツのクリームスープ	★牛乳, ベーコン, ★ピザチーズ, 鶏肉, ★調理用牛乳	★マーガリンパン, 油, じゃがいも, ★バター, 油, 小麦粉, ★生クリーム	にんにく, 玉葱, マッシュルーム水煮, トマト, ピーマン, 粒コーン缶, 人参, キャベツ, パセリ	747	28.6	37.4
30	木	○	かつお飯 ごまあえ 豚汁 	★牛乳, かつお, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, 白みそ(辛), 赤みそ(辛)	米粒麦, でんぷん, 油, 三温糖, 白ごま, 練りごま, 砂糖, 炒め油, じゃがいも	生姜, 小松菜, 人参, キャベツ, ごぼう, 大根, こんにゃく, 長葱	752	30.5	23.5
31	金	○	レタスと焼豚のチャーハン ポテト入り卵焼き ワンタンスープ	★牛乳, 焼き豚, たまご, ベーコン, 豚肉	米, 油, ごま油, じゃがいも, ★マヨネーズ, ウェーブワンタン	生姜, エリンギ, 玉葱, 人参, レタス, ピーマン, にんにく, もやし, 白菜, 長葱, たら, 干し椎茸	736	30.6	25.2

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

だんだん暑くなってきますが、しっかり食べましょう！



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
月分平均	776	31.2
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5