

令和7年度 5月献立表



板橋区立志村第五中学校

日	曜日	牛乳	主食	おかず・デザートなど	《赤の仲間》 血や肉になる	《黄の仲間》 熱や力の元になる	《緑の仲間》 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1	木	○	菜めし	さばのにんにく味噌焼き かきたま汁 くだもの(カラマンダリン)	★牛乳、★さば、白みそ(甘)、 ★豆腐、★たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、 ごま油、砂糖、白すりごま、 でんぷん	小松菜、にんにく、大根、人参、長葱、 ★カラマンダリン	737 kcal 33.0 g 22.2 g
2	金	○	●こどもの日メニュー 中華ちまき	いかの照り焼き ワントンスープ	★牛乳、焼き豚、豚肉、いか、 鶏ひき肉	もち米(無洗米)、ごま油、 砂糖、でんぷん、ウェーブツタ、 炒め油、白ごま	生姜、人参、たけのこ水煮、干し椎茸、 もやし、長葱、玉葱、キャベツ、小松菜	772 kcal 40.0 g 20.4 g
5	月		こどもの日					
6	火		振替休日					
7	水	○	抹茶ミルクトースト	クリームシチュー 海藻サラダ	★牛乳、★コンデンスミルク、 鶏肉、★調理用牛乳、★豆乳、 ★ピザチーズ、海藻ミックス	★食パン、 ★ソフトマーガリン、 グラニュー糖、炒め油、 じゃがいも、薄力粉、油、 ★バター、砂糖	人参、玉葱、青菜、キャベツ、 粒コーン缶	753 kcal 26.4 g 35.0 g
8	木	○	鶏おこわ	ツナ入り卵焼き きゅうりともやしのピリ辛 みそ汁	★牛乳、鶏肉、油揚げ、 ツナ油漬、★たまご、 冷凍生揚げ、生わかめ、 白みそ(辛)、赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、 もち米(無洗米)、米粒麦、 炒め油、砂糖、じゃがいも、油、 でんぷん、ごま油、白ごま、 さつまいも	人参、干し椎茸、ごぼう、 たけのこ水煮、玉葱、きゅうり、 もやし、青菜	837 kcal 37.3 g 30.7 g
9	金	○	ひじきチャーハン	中華スープ ごま揚げボール	★牛乳、ベーコン、豚肉、 ひじき、鶏肉、★たまご、 ★調理用牛乳	学校給食用無洗米、米粒麦、 ごま油、緑豆春雨(乾)、薄力粉、 砂糖、油、揚げ油、白ごま	人参、長葱、玉葱、たけのこ水煮、 きくらげ、青菜	766 kcal 23.6 g 26.0 g
12	月	○	鶏肉とキャベツのねぎ塩丼	じゃがいものみそ汁 くだもの(黄桃)	★牛乳、鶏肉、白みそ(辛)、 赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、 ごま油、白ごま、でんぷん、 じゃがいも	玉葱、人参、キャベツ、もやし、長葱、 にんにく、生姜、青菜、黄桃缶	736 kcal 26.9 g 20.1 g
13	火	○	コーンライス	たらのピザ焼き 洋風卵スープ	★牛乳、ベーコン、★たら、 ★ピザチーズ、豚肉、★たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、 ★バター、炒め油、でんぷん	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、セロリー、人参、 キャベツ、青菜	779 kcal 35.9 g 29.0 g
14	水	○	焼きカレーパン	チキンポトフ フルーツヨーグルト	★牛乳、豚ひき肉、大豆、鶏肉、 ★プレーンヨーグルト	★ショートニングパン、 炒め油、薄力粉、ソフトパン粉、 油、じゃがいも	人参、玉葱、にんにく、生姜、 セロリー、キャベツ、 粒コーン缶、黄桃缶、りんご(缶詰)、 みかん缶	794 kcal 31.7 g 31.6 g
15	木	○	あぶたま丼	豚汁	★牛乳、鶏肉、油揚げ、 ★たまご、豚肉、★豆腐、 白みそ(辛)、赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、 砂糖、でんぷん、炒め油、 じゃがいも	玉葱、エリンギ、人参、大根、長葱、 青菜	784 kcal 34.0 g 26.2 g
16	金	○	●鉄分強化メニュー 五目ラーメン	◆青のりビーンズポテト くだもの(オレンジ)	★牛乳、豚肉、いか、 ★むきえび、生わかめ、 赤みそ(辛)、大豆、あおさこ	中華めん、ごま油、炒め油、 砂糖、でんぷん、じゃがいも、 揚げ油	生姜、にんにく、人参、もやし、玉葱、 青菜、粒コーン缶、★オレンジ	742 kcal 38.3 g 22.9 g
19	月	○	●食育の日メニュー ご飯	初がつおの揚げ煮 五目きんぴら むらくも汁	★牛乳、★かつお、鶏肉、 ★豆腐、★たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、 でんぷん、薄力粉、揚げ油、砂 糖、 白ごま、じゃがいも、ごま油	生姜、人参、ごぼう、糸こんにゃく、 さやいんげん、玉葱、青菜	766 kcal 37.2 g 21.4 g
20	火	○	昆布ご飯	肉豆腐 ゆで野菜のごま和え	★牛乳、刻み昆布、鶏肉、 油揚げ、★冷凍豆腐、豚肉	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、砂糖、ごま油、 白すりごま	人参、玉葱、長葱、糸こんにゃく、 生姜、キャベツ、青菜、もやし	767 kcal 33.9 g 28.2 g
21	水	○	黒砂糖パン	チキングラタン キャベツとベーコンのスープ くだもの(パイン)	★牛乳、鶏肉、★調理用牛乳、 ★ピザチーズ、ベーコン	★黒砂糖パン、マカロニ、 炒め油、じゃがいも、薄力粉、 ★バター、油、ソフトパン粉	人参、玉葱、マッシュルーム水煮、 キャベツ、★パイ缶	768 kcal 27.9 g 30.9 g
22	木	○	スパゲッティ ミートソース	コーンサラダ ヨーグルトケーキ	★牛乳、豚ひき肉、大豆、 ★ピザチーズ、★プレーンヨーグルト、 ★たまご、★クリームチーズ	スパゲッティ、油、炒め油、 砂糖、薄力粉、★バター	玉葱、人参、にんにく、生姜、 セロリー、マッシュルーム水煮、 ポイルトマト、キャベツ、きゅうり、 粒コーン缶	877 kcal 37.5 g 31.3 g
23	金	○	わかめご飯	ししゃものごま焼き 生揚げと玉ねぎのうま煮 くだもの(なつみ)	★牛乳、炊き込みわかめ、 ★ししゃも、鶏肉、冷凍生揚げ	学校給食用無洗米、米粒麦、 薄力粉、白ごま、炒め油、砂糖、 でんぷん	生姜、人参、玉葱、たけのこ水煮、 こんにゃく、冷凍グリーンピース、 ★なつみ	826 kcal 37.7 g 28.8 g
26	月	○	ビビンバ	トック入りわかめスープ くだもの(小玉すいか)	★牛乳、鶏ひき肉、豚肉、 生わかめ	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、砂糖、ごま油、白ごま、 トック	生姜、にんにく、長葱、小松菜、人参、 もやし、大根、玉葱、チンゲンサイ、 ★すいか	766 kcal 30.1 g 20.9 g
27	火	○	ご飯	のりの佃煮 鮭の香味焼き じゃがいものそぼろ煮	★牛乳、のり、鮭、白みそ(辛)、 豚ひき肉	学校給食用無洗米、米粒麦、 砂糖、じゃがいも、炒め油、 でんぷん	生姜、にんにく、長葱、人参、玉葱、 冷凍グリーンピース	783 kcal 34.5 g 21.0 g
28	水	○	ガーリックトースト	チリコンカン コールスローサラダ	★牛乳、大豆、豚ひき肉、 ベーコン	★食パン、 ★ソフトマーガリン、炒め油、 薄力粉、油、★バター、 赤ざらめ、砂糖、白ごま	にんにく、セロリー、玉葱、人参、 マッシュルーム水煮、 トマトピューレ、キャベツ、きゅうり	755 kcal 31.7 g 39.5 g
29	木	○	かけわかめうどん	スティックホワイトポテト	★牛乳、生わかめ、豚肉、油揚げ	うどん、油、砂糖、さつまいも、 揚げ油、水あめ、はちみつ	人参、青菜、長葱、白菜、干し椎茸	748 kcal 24.1 g 23.9 g
30	金	○	●運動会前日メニュー 勝つカレー	●とれたて村給食 ★最上町産アスパラの グリーンサラダ	★牛乳、豚肉、ツナ油漬	学校給食用無洗米、米粒麦、 薄力粉、ソフトパン粉、揚げ油、 炒め油、じゃがいも、 ソフトマーガリン、油、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、バナナ、 りんご、★グリーンアスパラガス、 キャベツ、きゅうり	861 kcal 32.0 g 25.5 g

※ 学校行事や食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。 ★印は、アレルギー除去対応食品です。

◎2日はこどもの日にちなんだ行事食です。中華ちまきは「おこわ」を竹の皮にひとつづつ包んで給食室で手作りします。

◎16日は◆鉄分強化メニューです。鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。

◎19日は食育の日メニューです。毎月19日は食育の日です。

◎30日は運動会前日メニューです。

◎今月から「★とれたて村給食」が始まります。山形県最上町から「グリーンアスパラガス」が届きます。

板橋区の食育推進事業のひとつとして、生産地からとれたて村を通して購入した食材を使用しています。

30日の「最上町産アスパラ入りグリーンサラダ」に使用します。

	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
月 平 均	781	32.7
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4