令和８年度　５月献立表

板橋区立志村第五中学校

日	曜日	献　立	牛乳	材料名《赤の仲間》血や肉になる	材料名《黄の仲間》熱や力の元になる	材料名《緑の仲間》体の調子を整える	栄養価 エネルギー(kcal)	栄養価 たんぱく質(g)
1	金	【八十八夜献立】 抹茶ミルクトースト キャベツサラダ チリコンカン	○	★牛乳, ★コンデンスミルク, ひよこ豆, 鶏ひき肉	★食パン, ★バター, 油, グラニュー糖, 砂糖, 白ごま, 炒め油, 薄力粉, 赤ざらめ	キャベツ, 人参, きゅうり, にんにく, セロリー, 玉葱, マッシュルーム水煮, トマトピューレ	758	28.0
4	月	みどりの日						
5	火	こどもの日						
6	水	振替休日						
7	木	【鉄分強化献立】 変わり親子丼 みそ汁 くだもの(デコポン)	○	★牛乳, 鶏肉, ★高野豆腐ダイスカット, ★たまご, ★赤みそ(辛), ★白みそ(辛)	学校給食用無洗米, 米粒麦, 砂糖, でんぷん, じゃがいも	玉葱, 人参, 冷凍グリンピース, 大根, 長葱, 青菜, ★デコポン	763	31.6
8	金	ひじきチャーハン さばの韓国風焼き たけのこと豆腐のスープ	○	★牛乳, ★豚肉, ひじき, ★さば, 鶏肉, ★豆腐	学校給食用無洗米, 米粒麦, ごま油, 砂糖, 白ごま	人参, 長葱, にんにく, 生姜, 玉葱, たけのこ水煮, きくらげ, 青菜	758	37.3
11	月	菜めし さわらのにんにくみそ焼き かきたま汁 くだもの(なつみ)	○	★牛乳, ★さわら, ★白みそ(甘), 鶏肉, ★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, ★なつみ	760	34.2
12	火	鶏ねぎ塩ラーメン 大学芋	○	★牛乳, 鶏肉	中華めん, ごま油, 炒め油, さつまいも, 揚げ油, 砂糖, 水あめ, 黒ごま	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, 白菜, 青菜, 長葱	780	23.9
13	水	焼きカレーパン じゃがいものクリーム煮 くだもの(パイン)	○	★牛乳, 鶏ひき肉, 鶏肉, ★調理用牛乳, ★ピザチーズ	★ミルクパン, 炒め油, 薄力粉, ソフトパン粉, 油, じゃがいも, ★バター	人参, 玉葱, にんにく, マッシュルーム水煮, ★パイン缶	819	31.7
14	木	鶏おこわ 和風卵焼き きゅうりとキャベツのピリ辛 生揚げのみそ汁	○	★牛乳, 鶏肉, 鶏ひき肉, ★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, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, じゃがいも, 油, 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, キャベツ, 青菜	795	34.9
15	金	ご飯 ししゃもの南蛮漬け じゃがいものそぼろ煮	○	★牛乳, ★ししゃも, 鶏ひき肉	学校給食用無洗米, 米粒麦, 薄力粉, でんぷん, 揚げ油, 砂糖, じゃがいも, 炒め油	長葱, 生姜, 人参, 玉葱, 冷凍グリンピース	789	29.5
18	月	昆布ご飯 肉豆腐 キャベツのごま和え	○	★牛乳, 刻み昆布 乾燥, 鶏肉, ★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, さやいんげん, キャベツ, 青菜	757	32.0
19	火	【食育の日献立】 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	756	36.4
20	水	黒砂糖パン マカロニグラタン 野菜スープ くだもの(カラマンダリン)	○	★牛乳, 鶏肉, 白いんげん, ★調理用牛乳, ★ピザチーズ, 鶏ひき肉	★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, 白ごま	人参, 玉葱, マッシュルーム水煮, セロリー, キャベツ, 青菜, ★カラマンダリン	770	27.8
21	木	ご飯 鮭の香味焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	○	★牛乳, ★生鮭, ★白みそ(辛), ★油揚げ, ★豚肉, ★赤みそ(辛)	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, じゃがいも	生姜, にんにく, 長葱, 切干し大根, 人参, 干し椎茸, さやいんげん, ごぼう, 大根, 青菜, こんにゃく	756	34.5
22	金	かけわかめうどん ポテトビーンズ フルーツポンチ	○	★牛乳, 生わかめ, 鶏肉, ★大豆, 寒天(缶)	うどん, 油, 白ごま, 砂糖, 揚げ油, でんぷん, じゃがいも	人参, 青菜, 長葱, 玉葱, 白菜, 干し椎茸, 黄桃缶, みかん缶, りんご缶	767	27.9
25	月	【運動会応援献立】 勝つカレー コーンサラダ	○	★牛乳, ★豚ひれ	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, ★バター, 油, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, ★りんご, キャベツ, きゅうり, 粒コーン缶	838	30.8
26	火	【とれたて村給食】 スパゲティーミートソース 最上町産アスパラのｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ くだもの(オレンジ)	○	★牛乳, 鶏ひき肉, ★ピザチーズ, ★ツナ油漬	スパゲッティ, 油, 炒め油, 砂糖	玉葱, 人参, にんにく, 生姜, セロリー, マッシュルーム水煮, ホイルトマト, グリーンアスパラ, キャベツ, きゅうり, ★オレンジ	752	37.5
27	水	鶏肉とキャベツのねぎ塩丼 もずくとじゃがいものみそ汁 くだもの(黄桃)	○	★牛乳, 鶏肉, もずく, ★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, 長葱, にんにく, 生姜, 青菜, ★黄桃缶ハーフ	758	27.1
28	木	コーンライス たらのピザ焼き 洋風卵スープ	○	★牛乳, ★たら, ★ピザチーズ, 鶏肉, ★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	756	35.4
29	金	ビビンバ トック入りわかめスープ くだもの(すいか)	○	★牛乳, ★豚ひき肉, 鶏肉, 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, 青菜, 人参, 大根, 玉葱, チンゲンサイ, ★すいか	765	26.9

※ 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もあります。 ★印は、アレルギー除去対応食品です。

◎1日は「八十八夜献立」です。抹茶を使ったトーストが出ます。
◎7日は「鉄分強化献立」です。鉄分摂取強化を図る目的で、鉄分を多く含む高野豆腐を使っています。
◎19日は「食育の日献立」です。毎月19日は食育の日です。今月は初がつおが出ます。
◎25日は「運動会応援献立」として、勝つ(カツ)カレーが出ます。
◎今月から「とれたて村給食」が始まります。26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。
　板橋区の食育推進事業の一つとして、生産地から「とれたて村」を通して購入した食材を使用します。

	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
月　平　均	772	32.8
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4