

令和8年 5月分献立表

板橋区立上板橋第一中学校

日	献立	牛乳	材 料 名			エネルギー たんぱく質
			主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの	
1 金	開校記念日 お祝いメニュー	○	牛乳,鶏肉,たまご 油揚げ,生わかめ 糸寒天,粉寒天 調理用牛乳	米,押麦,炒め油,砂糖 でんぷん,白ごま,油	玉葱,人参,万能ねぎ キャベツ,もやし,小松菜 クランベリージュース	822 kcal 31.0 g
7 木	端午の節句 (5日)	○	牛乳,焼き豚,鶏肉,豆腐 生わかめ,うすら卵水,煮 アガー,調理用牛乳	もち米,ごま油,油 緑豆春雨,白ごま 砂糖,生クリーム	だけのご水,煮,干し椎茸 人参,生姜,玉葱,小松菜	782 kcal 28.9 g
8 金		○	牛乳,さば,豚肉, くきわかめ,白みそ	米,押麦,三温糖 ごま油,砂糖,白ごま 油,じゃがいも,練りごま	にんにく,生姜,長葱 ごぼう,人参,糸こんにゃく 干し椎茸,大根,小松菜 こんにゃく	815 kcal 34.2 g
11 月		○	牛乳,ツナ油漬, クリームチーズ ヨーグルト,たまご	スパゲッティ オリーブ油,砂糖 じゃがいも,油,ごま油 小麦粉,生クリーム	大根,人参,粒コーン缶 きゅうり,レモン	749 kcal 29.4 g
12 火	鉄分たっぷりメニュー Fe	○	牛乳,のり,たまご, 鶏ひき肉,ひじき,豚肉 冷凍豆腐	米,押麦,砂糖,油 でんぷん,ごま油	干し椎茸,長葱,小松菜 生姜,にんにく,玉葱,人参 ぶなしめじ,糸こんにゃく チンゲンサイ	784 kcal 35.2 g
13 水	鉄分たっぷりメニュー Fe	○	牛乳,ウィンナー ピザチーズ,あさり イタヤ貝,ベーコン 大豆,調理用牛乳	食パン,オリーブ油 砂糖,油,じゃがいも 小麦粉,油,バター 生クリーム,揚げ油 はちみつ	にんにく,玉葱 マッシュルーム水煮 トマトピューレ,ピーマン セロリー,人参,きゅうり キャベツ	776 kcal 33.9 g
14 木		○	牛乳,鶏肉,たら,たまご 鶏肉,ウィンナー,大豆	米,押麦,油,砂糖 バター,マヨネーズ じゃがいも	だけのご水,人参,玉葱 干しぜんまい,キャベツ セロリー	761 kcal 37.2 g
15 金	鉄分たっぷりメニュー Fe	○	牛乳,ちりめんじゃこ 鶏ひき肉,鶏肉,たまご おから,調理用牛乳	米,押麦,油,ごま油 でんぷん,小麦粉,砂糖 白ごま,揚げ油	高菜漬,長葱,にんにく 干し椎茸,玉葱,だけのご水 人参,大根,チンゲンサイ	834 kcal 29.0 g
19 火		○	牛乳,豚ひき肉 大豆ミート,ピザチーズ ヨーグルト	米,押麦,油 じゃがいも,小麦粉 バター	玉葱,人参,セロリー,生姜 にんにく マッシュルーム水煮 黄桃缶,みかん缶,りんご缶	836 kcal 27.4 g
20 水		○	牛乳,ホキ,調理用牛乳 ピザチーズ,鶏肉 ベーコン,大豆	あしたばパン,油 バター,薄力粉 生クリーム じゃがいも	にんにく,玉葱 マッシュルーム水煮 ほうれんそう,生姜 セロリー,人参,ポイルトマト キャベツ,小松菜	751 kcal 36.1 g
21 木		○	牛乳,生わかめ 鶏肉,大豆	綿うどん,ごま油,砂糖 白ごま,練りごま はちみつ,じゃがいも 揚げ油	きゅうり,もやし キャベツ,人参	747 kcal 31.7 g
22 金		○	牛乳,炊き込みわか 小魚,あおりのり,たまご 鶏肉	米,押麦,小麦粉 でんぷん,揚げ油,油 三温糖	グリーンピース,れんこん だけのご水,ごぼう 人参,こんにゃく,干し椎茸 大根,さやいんげん	790 kcal 33.6 g
25 月		○	牛乳,ツナ油漬 鶏肉,大豆	食パン,バター グラニュー糖,練りごま 白すりごま,白ごま 油,砂糖,じゃがいも 生クリーム	キャベツ,小松菜 にんにく,生姜,人参,玉葱 セロリー,トマトピューレ	768 kcal 29.9 g
26 火		○	牛乳,あじ,鶏肉 かまぼこ,豆腐	米,押麦,でんぷん,揚げ油,油, 三温糖,白すりごま,砂糖, じゃがいも	玉葱,小松菜,人参,もやし ぶなしめじ,長葱	758 kcal 31.6 g
27 水		○	牛乳,豚肉,生わかめ さわら,ピザチーズ 焼きのり	中華めん,油,ごま油 バター,春巻きの皮 小麦粉,揚げ油	にんにく,生姜,人参 キャベツ,もやし,長葱 冷凍みかん	747 kcal 33.4 g
28 木	とれたて村 山形県最上町産 アスパラガス	○	牛乳,豚肉,冷凍豆腐 赤みそ,寒天	米,押麦,油,ごま油 砂糖,でんぷん 白玉団子	にんにく,生姜,玉葱,人参 にら,だけのご水,煮 干し椎茸,白菜,キムチ キャベツ,きゅうり,アスパラ 黄桃缶,パイナップル缶,みかん缶	810 kcal 27.6 g
29 金	運動会 応援メニュー	○	牛乳,鶏もも肉,たまご 赤みそ,八丁みそ,鶏肉 豆腐,生わかめ	米,押麦,小麦粉 パン粉,揚げ油,砂糖 白すりごま,白ごま でんぷん	キャベツ,もやし,長葱 人参,干し椎茸,小松菜	856 kcal 34.7 g
30 土		○	牛乳,豚肉,豆乳 アガー	米,押麦,油,じゃがいも 砂糖,赤ざらめ,米粉	にんにく,生姜,玉葱,人参 マッシュルーム水煮 トマトピューレ 冷凍グリーンピース,キャベツ きゅうり,オレンジジュース	844 kcal 24.2 g

※食材などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
5月分平均	791	31.6
板橋区学校給食摂取基準	772～888	26.9～ 41.5