



令和8年5月献立表



板橋区立赤塚第一中学校

日	曜日	こんだて	材料名			栄養量		
			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	1食分 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)
1	金	抹茶ホットサンド キャベツのクリーム煮 ひよこ豆のサラダ、牛乳 <small>行事食 1日早い 八十八夜献立</small>	ミルクパン、ソフトマーガリン、砂糖、マカロニ、じゃがいも、油、小麦粉、バター、生クリーム	コンデンスミルク、鶏肉、調理用牛乳、ピザチーズ、ひよこ豆、牛乳	にんにく、玉葱、人参、キャベツ、マッシュルーム水蒸、セロリ、小松菜、もやし、粒コーン缶	748	25.6	34.0
4	月	みどりの日						
5	火	こどもの日						
6	水	振替休日						
7	木	中華おこわ ハサの香揚げ もずくスープ、牛乳 <small>行事食 2日早い 端午の節句献立</small>	米、もち米、油、白ごま、でんぷん、砂糖、ごま油	焼き豚、ハサ、もずく、豆腐、かまぼこ、牛乳	人参、たけのこ水蒸、干し椎茸、小松菜、生姜、にんにく、長葱	751	36.0	23.8
8	金	たまごドッグ チキンピーンズ くだもの(オレンジ)、牛乳	ミルクパン、油、マヨネーズ(卵なし)、砂糖、じゃがいも、赤ざらめ	たまご、鶏肉、大豆、牛乳	玉葱、プロックロー、人参、マッシュルーム水蒸、セロリ、トマトピューレ、ポイルトマト、オレンジ	750	34.4	32.4
11	月	わかめごはん 鱈の韓国風焼き にら玉汁、牛乳	米、米粒麦、白ごま、砂糖、ごま油、でんぷん	炊き込みわかめ、さば、豆腐、たまご、牛乳	にんにく、生姜、長葱、大根、人参、玉葱、にら	792	33.7	26.8
12	火	あんかけ焼きそば コーンポテト くだもの(パイナップル)、牛乳	中華めん、油、でんぷん、じゃがいも	鶏肉、白ちくわ、うすらの卵、牛乳	生姜、にんにく、玉葱、人参、たけのこ水蒸、白菜、もやし、チンゲンサイ、粒コーン缶、パイナップル	755	30.6	19.1
13	水	ミルクパン(いちごジャム) 豆腐のグラタン バイザンヌスープ、牛乳	ミルクパン、いちごジャム、豆乳、バター、小麦粉、油、じゃがいも	冷凍豆腐、鶏ひき肉、大豆ミート、ピザチーズ、鶏肉、白いんげん豆、牛乳	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、トマトピューレ、キャベツ、かぶ、かぶの葉、セロリ	790	37.8	32.0
14	木	ごはん、ししゃもの南蛮漬け 貝だくさん味噌汁 キャベツの磯和え、牛乳	米、でんぷん、油、砂糖、じゃがいも、練りごま、白ごま	ししゃも、生わかめ、油揚げ、白みそ、赤みそ、刻みのり、牛乳	長葱、玉葱、大根、かぶ、人参、小松菜、キャベツ	777	27.8	22.7
15	金	鮭茶漬け 焼肉サラダ くだもの(黄桃缶)、牛乳	米、白ごま、油、ごま油、砂糖	さけ、豚ばら、豚肉、牛乳	万能ねぎ、にんにく、生姜、しらたき、人参、もやし、小松菜、黄桃缶	769	33.0	19.6
18	月	キャロットライス チーズオムレツ カラフルサラダ、牛乳	米、米粒麦、豆乳、バター、生クリーム、油、砂糖、ごま油	卵、調理用牛乳、鶏ひき肉、ピザチーズ、牛乳	人参、玉葱、にんにく、キャベツ、小松菜、赤パプリカ、粒コーン缶	773	28.0	30.6
19	火	かつお飯 新じゃがのそぼろ煮 くだもの(冷凍みかん)、牛乳 <small>郷土料理 高知県 かつお飯</small>	米、米粒麦、でんぷん、揚げ油、砂糖、白ごま、じゃがいも、炒め油	かつお、鶏ひき肉、大豆ミート、焼きちくわ、牛乳	生姜、人参、玉葱、系こんにゃく、さやいんげん、冷凍みかん	758	31.3	16.5
20	水	ドライカレー わかめサラダ 牛乳 <small>運動会予行</small>	米、豆乳、バター、砂糖、油、ごま油、白ごま	鶏ひき肉、大豆ミート、レンズ豆、ピザチーズ、生わかめ、牛乳	玉葱、人参、ポイルトマト、セロリ、にんにく、生姜、マッシュルーム、レーズン、キャベツ、きゅうり、粒コーン缶	797	29.5	21.5
21	木	スタミナ丼 野菜と春雨のソテー アセロラゼリー、牛乳	米、米粒麦、油、砂糖、白ごま、でんぷん、緑豆春雨、ごま油	豚ばら、豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、鶏ひき肉、アガー、牛乳	生姜、にんにく、玉葱、長葱、人参、もやし、にら、キャベツ、チンゲンサイ、たけのこ水蒸、アセロラジュース	835	27.4	21.5
22	金	ケバブサンド サイコロサラダ コーンポタージュ、牛乳 <small>世界に料理 トルコ ケバブサンド</small>	ミルクパン、でんぷん、じゃがいも、砂糖、油、製菓用米粉、バター	鶏肉、鶏ひき肉、大豆ミート、調理用牛乳、牛乳	にんにく、レモン果汁、トマトピューレ、玉葱、キャベツ、人参、きゅうり、粒コーン缶、クリームコーン缶	786	34.9	32.8
23	土	運動会(給食なし)						
25	月	運動会振り替え休業日						
26	火	変わり親子丼 和風ドレッシングサラダ くだもの(オレンジ)、牛乳 <small>鉄分強化献立</small>	米、砂糖、でんぷん、油	鶏肉、高野豆腐、卵、牛乳	玉葱、人参、冷凍グリーンピース、キャベツ、粒コーン缶、小松菜、大根、オレンジ	790	30.9	22.9
27	水	スパゲッティアラビアータ 最上町産アスパラとポテトのマヨ焼き 牛乳	スパゲッティ、油、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)	鶏ひき肉、大豆ミート、調理用牛乳、ピザチーズ、牛乳	にんにく、玉葱、人参、ポイルトマト、しめじ、トマトピューレ、グリーンアスパラ、粒コーン缶	770	36.0	27.5
28	木	山菜おこわ さばの塩麹焼き 豆腐の味噌汁、牛乳 <small>季節を感じる献立 山菜おこわ</small>	米、もち米、油、砂糖、白ごま、じゃがいも	鶏肉、油揚げ、さば、豆腐、白みそ、赤みそ、牛乳	わらび、人参、こんにゃく、えのきたけ、大根、長葱、小松菜	799	36.5	28.7
29	金	カレーうどん セサミポテト 牛乳	細うどん、でんぷん、さつまいも、揚げ油、油、砂糖、豆乳、白すりごま	鶏肉、うすらの卵、なると、牛乳	人参、玉葱、長葱、干し椎茸、えのきたけ、小松菜	752	23.9	27.5

・献立は学校行事や天候、納品によって変わることがございます。ご了承ください。
 ・アレルギーが心配な方は食材料を注意してご覧ください。



今月のとれたて村給食
山形県最上町産のアスパラガスが届きます！

5月27日(水)の
「最上町産アスパラとポテトのマヨ焼き」で
山形県最上町産のアスパラガスを使用します。



生産者の顔が見える給食を推進するため、板橋区がとれたて村からアスパラガスを購入して全小中学校に届けるっつい！

区分	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
5月平均	776	31.6
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5