



5月 給食献立表



令和8年度

板橋区立赤塚第二中学校

日	曜日	行事 メニュー紹介	こんだて	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人分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	
1	金	こどもの日&八十八夜	牛乳 中華ちまき 野菜たっぷり卵スープ 抹茶ムース 山口さん:小松菜	もち米,油,ごま油,でん ぷん,★生クリーム,砂糖	★牛乳,★豚肉,鶏肉,た まご,★調理用牛乳,ア ガー	生姜,人参,たけのこ,干 し椎茸,大根,小松菜,白 菜,長葱	775	29.9	26.7	
4	月	みどりの日								
5	火	こどもの日								
6	水	振替休日								
7	木	♡赤二中人気メニュー	牛乳 スパゲティーあけほのソース イカマリネ ♡おからのバナナマフィン	スパゲッティ,オリーブ 油,小麦粉,★バター, ★生クリーム,砂糖,薄力 粉,★無塩バター	★牛乳,★豚肉,★ベー コン,★ピザチーズ,★ 調理用牛乳,★いか,お から,たまご	にんにく,セロリ,玉葱, 人参,マッシュルーム, ピーマン,きゅうり,レ タス,バナナ	825	33.5	32.2	
8	金	♡赤二中人気メニュー	牛乳 ♡キムチチャーハン ジャポポ揚げぎょうざ 広東スープ 染宮さん:キャベツ	米,麦,ごま油,★白ごま, 砂糖,餃子の皮,でんぷ ん,油,小麦粉	★牛乳,★焼き豚,★豚 ひき肉,★豚肉,うすら 卵	玉葱,人参,白菜キムチ, キャベツ,にら,にんに く,生姜,たけのこ,さく らげ,白菜,チンゲンサ イ,長葱	793	29.9	31.2	
11	月	日本の郷土料理 季節の食材 (春キャベツ・よもぎ)	牛乳 味噌煮込み風うどん【愛知県】 春キャベツのおひたし よもぎだんご	うどん,油,里芋,三温糖, ★白ごま,白玉粉,上新粉	★牛乳,鶏肉,油揚げ,な ると,八丁みそ,赤みそ, 花かつお,きな粉	ごぼう,人参,大根,白菜, しめじ,長葱,キャベツ, 冷凍よもぎ	786	29.2	21.5	
12	火	♡赤二中人気メニュー	牛乳 ごはん 鱈のねぎ味噌焼き ♡荳わかめのきんぴら かきたま汁 山口さん:小松菜	米,砂糖,★白ごま油,三 温糖,ごま油,白玉粉, でんぷん	★牛乳,さば,赤みそ,★ 豚肉,くさわかめ,鶏肉, 豆腐,たまご	生姜,長葱,人参,ごぼう, 糸こんにゃく,唐辛子, 大根,えのきたけ,小松 菜	794	36.4	27.1	
13	水	♡赤二中人気メニュー 世界の料理	牛乳 ♡ビスキュイパン ポトフ【フランス】 こんにゃく寒天入り海藻サラダ 染宮さん:キャベツ	★ミルクパン,★バター, 砂糖,薄力粉,★アーモン ド,油,じゃがいも,油,ご ま油	★牛乳,たまご,★豚肉, ★ベーコン,フィン ナー,大豆,海藻ミッ クス	セロリ,にんにく,生姜, 人参,玉葱,キャベツ,も やし,きゅうり,切干し 大根	796	31.4	35.6	
14	木	学びのエリア共通給食 (成増小・成増ヶ丘小) 季節の食材 (新じゃが)	牛乳 五目おこわ 新じゃがのそぼろ煮 にぎすのごま揚げ	米,もち米,油,三温糖, じゃがいも,でんぷん,小 麦粉,★黒ごま,★白ご ま,油	★牛乳,鶏肉,油揚げ,★ 豚ひき肉,にぎす	生姜,ごぼう,人参,干し 椎茸,さやいんげん,玉 葱,冷凍グリーンピース	847	39.4	28.8	
15	金	世界の料理	牛乳 ジャンバラ【アメリカ】 チーズオムレツ レンズ豆のスープ くだもの(オレンジ) 染宮さん:キャベツ	米,麦,油,★バター,★生 クリーム	★牛乳,フィンナー,ハ ム,鶏ひき肉,たまご,★ ダイスチーズ,★調理用 牛乳,鶏肉,レンズ豆	にんにく,セロリ,玉葱, トマト缶,赤パプリカ, 人参,キャベツ,小松菜, オレンジ	822	35.1	33.7	
18	月	鉄分強化メニュー	牛乳 ごはん・小松菜のふりかけ 家常豆腐 春雨サラダ 山口さん:小松菜	米,油,★白ごま,砂糖,で んぷん,ごま油,春雨,三 温糖	★牛乳,ちりめんじゃ こ,★豚肉,生揚げ,赤み そ	小松菜,にんにく,生姜, たけのこ,きくらげ,白 菜,人参,長葱,もやし, きゅうり	802	32.1	24.8	
19	火	食育の日 季節の食材 (かつお・メロン)	牛乳 ターメリックライス カツオキーマカレー ジャーマンポテト くだもの(メロン)	米,麦,油,砂糖,小麦粉, じゃがいも,★バター	★牛乳,鶏ひき肉,大豆 ミート,かつお,★ベー コン	にんにく,生姜,玉葱,人 参,セロリ,マッシュ ルーム,トマト缶,パセ リ,メロン	831	31.2	22.4	
20	水	運動会予行 ♡赤二中人気メニュー	牛乳 ジャージャー麺 ♡白玉サイダーポンチ 染宮さん:キャベツ	中華めん,油,三温糖,ご ま油,でんぷん,白玉団子	★牛乳,★豚ひき肉,大 豆ミート,八丁みそ,赤 みそ	にんにく,生姜,玉葱,人 参,たけのこ,干し椎茸, にら,もやし,きゅうり, キャベツ,コーン缶,み かん缶,黄桃缶,パイ ン缶	781	30.3	17.8	
21	木	季節の食材 (冷凍みかん)	牛乳 ゆかりごはん 凍り豆腐の卵とし じゃごまあえ 冷凍みかん 山口さん:小松菜	米,もちきび,砂糖,油,★ 練りごま,★白ごま	★牛乳,鶏肉,高野豆腐, たまご,ちりめんじゃ こ	ゆかり,たけのこ,糸 こんにゃく,人参,玉葱, さやいんげん,小松菜, キャベツ,冷凍みかん	784	34.3	22.7	
22	金	運動会応援メニュー	牛乳 勝利の勝つサンド ミネストローネ 疲労回復オレンジゼリー 染宮さん:キャベツ	★ショートニングパン, 小麦粉,パン粉,油,三温 糖,オリーブじゃがいも, ジェルマカロン,砂糖	★牛乳,豚もも肉,たま ご,★ベーコン,鶏肉,い んげんまめ,粉寒天	キャベツ,にんにく,生 姜,セロリ,玉葱,人参, パセリ,トマト缶,トマ トピューレ,オレンジ ジュース	792	33.2	31.4	
25	月	振替休業日								
26	火	運動会予備日① ♡赤二中人気メニュー 世界の料理	牛乳 ♡冷しゃぶサラダうどん サモサ【南アジア】 ヤクルト	うどん,★白ごま,砂糖, 餃子の皮,じゃがいも,★ バター,油,小麦粉	★牛乳,★豚肉,★ダイ スチーズ,鶏ひき肉,★ 調理用牛乳,★ヤクルト	キャベツ,もやし,きゅ うり,人参,コーン缶,長 葱,生姜,玉葱	783	33.6	20.8	
27	水	運動会予備日② とれたて村 区内一斉食材 (グリーンアスパラ)	牛乳 ココアパン 白身魚と春野菜のグラタン ヌードルスープ 染宮さん:キャベツ 山口さん:小松菜	★ココアパン,オリーブ 油,じゃがいも,油,小麦 粉,★バター,ヌードル	★牛乳,たら,★調理用 牛乳,★ピザチーズ,★ ベーコン,★豚肉,ひよ こ豆	玉葱,人参,マッシュ ルーム,グリーンアスパ ラ,にんにく,生姜,キャ ベツ,小松菜,セロリ	781	39.5	32.1	
28	木	鉄分強化メニュー ♡赤二中人気メニュー	牛乳 鉄ちゃんマーボー豆腐丼 豆もやしナムル ♡お麩ラスク 山口さん:小松菜	米,麦,油,砂糖,ごま油,で んぷん,★白ごま,白玉 粉,マーガリン,三温糖	★牛乳,豆腐,高野豆腐, ★豚ひき肉,豚レバー, チップ,レンズ豆,赤み そ	にんにく,生姜,人参,長 葱,にら,干し椎茸,たけ のこ,小松菜,だいずも やし	797	33.7	25.8	
29	金	季節の食材 (かつお)	牛乳 ごはん・のりの佃煮 かつおのかりんと揚げ さつまいも 山口さん:小松菜	米,砂糖,でんぷん,油,三 温糖,★アーモンド,さつ まいも	★牛乳,のり,かつお,鶏 肉,油揚げ,白みそ,赤み そ	生姜,ごぼう,人参,大根, こんにゃく,小松菜,長 葱	825	34.8	20.7	

○食材入荷などの状況で、献立を変更する場合があります。
 ○アレルギー対応食品には、★印を表示しています。
 ○学校のホームページに給食の写真を掲載しています。

5月の給食目標
衛生的な食習慣を身につけよう

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
5月平均 801	33.4
板橋区学校給食摂取基準 772~888	25.1~44.4

