

令和7年

5月分 献立表



板橋区立 高島第一中学校

Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金
早寝・早起きを心がけ、 朝ごはんをしっかり食べて、 1日を元気にスタートさせましょう！			1日 開校記念日 	2日 〈こどもの日の行事食〉 ちゅうか 中華おこわ たまご コーン卵スープ おうとう かん 黄桃缶（ハーフ）
5日 こどもの日 	6日 振替休日 	7日 〈八十八夜メニュー〉 まっちゃ 抹茶ミルクトースト やさしい 野菜のスープ煮 あまなつ 甘夏	8日 B時程 ごはん かんこくふうや さばの韓国風焼き さむげたん 参鶏湯スープ	9日 みそ 味噌ラーメン だいがくいも 大学芋
12日 ごはん ひじきふりかけ しおにく 塩肉じゃが ニューサマーオレンジ	13日 わかめと青菜のごはん あおな さけ 鮭のにんにく味噌焼き みそ汁	14日 〈沖縄県の郷土料理〉 ジュシー もずくたまご と卵のスープ サーターアンダギー	15日 ふた 豚キムチ丼 とうふ 豆腐とわかめのスープ れいとう 冷凍みかん	16日 ココアパン コーンシチュー カリカリ豆サラダ
19日 B時程 〈食育の日〉 げんまい 玄米ごはん はつ 初がつおの揚げ煮 とうにゅうじた 豆乳仕立ての野菜汁	20日 B時程 しせん とうふ どん 四川豆腐丼 ツナとわかめのポン酢和え かわち ばんかん 河内晩柑	21日 キャロットライスの クリームソースかけ じゃこサラダ パイン缶	22日 B時程 ごもく 五目あんかけ焼きそば しお のり塩フライドポテト	23日 B時程 鉄分強化献立 セサミトースト チリコンカン 鉄分強化献立 グリーンサラダ 鉄強化キャラクター「鉄ちゃん」
26日 B時程 こぎつねごはん あじ たま 鰯の玉ねぎソース みそ汁	27日 B時程 〈とれたて村給食〉 ～山形県最上町産アスパラガス～ チキンライス チーズオムレツ もがみちさん 最上町産 グリーンアスパラ入りサラダ	28日 運動会予行 ホットドッグ ABCマカロニスープ さいころサラダ	29日 わふう 和風スープスパゲッティ れしゃもフライ メロン	30日 運動会 カレーピラフ パリパリポテトサラダ サイダーゼリー

※飲み物は、毎日牛乳です。

※都合により、献立を変更する場合があります。



こまめに水分補給しよう！

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給がとても大切です。





日	献立	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質
		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 木	開校記念日				
2 金	＜こどもの日の行事食＞ 中華おこわ コーン卵スープ 黄桃缶（ハーフ）	牛乳 焼き豚 刻み昆布 鶏肉 ★豆腐 ★たまご	もち米 米 ごま油 白ごま 油 でんぷん	人参 たけのこ水煮 干し椎茸 玉葱 クリームコーン缶 小松菜 生姜 黄桃缶	764 kcal 30.0 g 21.6 g
5 月 6 火	こどもの日 振替休日				
7 水	＜ハハ八夜メニュー＞ 抹茶ミルクトースト 野菜のスープ煮 甘夏	牛乳 コンデンスミルク 豚肉 ウィンナー	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	人参 玉葱 キャベツ セロリー パセリ 甘夏	758 kcal 27.9 g 33.3 g
8 木	ごはん さばの韓国風焼き 参鶏湯スープ	牛乳 さば 鶏肉 ★豆腐	米 米粒麦 三温糖 白ごま 油 米粉 ごま油	にんにく 生姜 長葱 大根 人参 万能ねぎ	778 kcal 35.9 g 28.7 g
9 金	味噌ラーメン 大学芋	牛乳 豚肉 ★大豆 白みそ（辛） 赤みそ（辛）	蒸し中華めん ごま油 白ごま 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 キャベツ ★もやし にら 粒コーン缶 長葱	803 kcal 27.9 g 21.1 g
12 月	ごはん ひじきふりかけ 塩肉じゃが ニューサマーオレンジ	牛乳 ひじき ソフト削り 豚肉	米 米粒麦 白ごま 油 砂糖 じゃがいも バター	にんにく 生姜 玉葱 人参 糸こんにゃく さやいんげん ニューサマーオレンジ	762 kcal 27.4 g 17.3 g
13 火	わかめと青菜のごはん 鮭のにんにく味噌焼き みそ汁	牛乳 炊き込みわかめ 鮭 白みそ（甘） ★油揚げ ★豆腐 赤みそ（辛） 白みそ（辛）	米 米粒麦 砂糖 白ごま ごま油 じゃがいも	小松菜 にんにく 人参 大根 白菜 長葱 水菜	758 kcal 32.9 g 22.9 g
14 水	＜沖縄県の郷土料理＞ ジュシー もずくと卵のスープ サターアングギー	牛乳 豚ばら肉 刻み昆布 鶏肉 ★たまご ★豆腐 もずく	米 もち米 炒め油 砂糖 でんぷん 薄力粉 三温糖 油 白ごま 揚げ油	人参 干し椎茸 小松菜 玉葱	816 kcal 28.6 g 27.6 g
15 木	豚キムチ丼 豆腐とわかめのスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 生わかめ 鶏肉 ★豆腐	米 米粒麦 炒め油 砂糖 でんぷん 白ごま ごま油	にんにく 生姜 ★白菜キムチ（オキアミ・種実除去。リンゴ含む） 玉葱 人参 にら 長葱 ★もやし えのきだけ 冷凍みかん	755 kcal 29.7 g 19.7 g
16 金	ココアパン コーンシチュー カリカリ豆サラダ	★牛乳 鶏肉 調理用牛乳 ★大豆	ココアパン 炒め油 じゃがいも 油 バター 小麦粉 生クリーム 揚げ油 三温糖	玉葱 人参 粒コーン缶 パセリ キャベツ きゅうり ★もやし	783 kcal 30.7 g 36.1 g
19 月	＜食育の日＞ 玄米ごはん 初がつおの揚げ煮 豆乳仕立ての野菜汁	牛乳 かつお 豚肉 白みそ（辛） 赤みそ（辛） ★豆乳	米 ロウカット玄米 でんぷん 薄力粉 揚げ油 三温糖 白ごま さつまいも	生姜 にんにく ごぼう 人参 大根 白菜 長葱 小松菜	765 kcal 34.2 g 18.9 g
20 火	四川豆腐丼 ツナとわかめのポン酢和え 河内晩柑	牛乳 ★冷凍豆腐 豚肉 ツナ油漬 生わかめ	米 押麦 炒め油 砂糖 でんぷん ごま油 三温糖	にんにく 生姜 人参 チンゲンサイ 玉葱 たけのこ水煮 干し椎茸 きゅうり ★もやし レモン 河内晩柑	773 kcal 31.3 g 21.9 g
21 水	キャロットライスのクリームソースかけ じゃこサラダ パイン缶	牛乳 ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 バター 油 小麦粉 生クリーム ごま油 三温糖 白ごま	人参 玉葱 マッシュルーム水煮 パセリ キャベツ きゅうり 小松菜 ★パイン缶	803 kcal 29.0 g 28.2 g
22 木	五目あんかけ焼きそば のり塩フライドポテト	牛乳 豚肉 ★うずら卵水煮 ★いか ★むきえび あおさこ	蒸し中華中華めん 炒め油 でんぷん ごま油 じゃがいも 揚げ油	生姜 にんにく 玉葱 人参 たけのこ水煮 ★もやし 白菜 小松菜 干し椎茸	776 kcal 38.7 g 25.4 g
23 金	＜鉄分強化献立＞ セサミトースト チリコンカン【鉄分強化献立】 グリーンサラダ 	牛乳 ★大豆 豚ひき肉 ベーコン	食パン バター グラニュー糖 白ごま 練りごま 炒め油 小麦粉 油 赤ざらめ 砂糖	にんにく セロリー 玉葱 人参 マッシュルーム水煮 ポイルトマト キャベツ きゅうり ブロッコリー	778 kcal 32.7 g 39.4 g
26 月	こぎつねごはん 鮭の玉ねぎソース みそ汁	牛乳 ★油揚げ 鶏ひき肉 鮭 ★豆腐 生わかめ 白みそ（辛） 赤みそ（辛）	米 米粒麦 砂糖 ごま油	人参 生姜 さやいんげん 玉葱 大根 白菜 長葱 小松菜	758 kcal 35.2 g 25.4 g
27 火	＜とれたて村給食（山形県最上町産アスパラガス）＞ チキンライス チーズオムレツ 最上町産グリーンアスパラ入りサラダ	牛乳 鶏肉 鶏ひき肉 ★たまご ピザチーズ 調理用牛乳	米 米粒麦 炒め油 バター 生クリーム 三温糖 ごま油 油	人参 玉葱 マッシュルーム水煮 ピーマン トマトペースト パセリ キャベツ 粒コーン缶 グリーンアスパラ（とれたて村）	800 kcal 34.5 g 33.5 g
28 水	ホットドッグ ABCマカロニスープ さいころサラダ	牛乳 ウィンナー ピザチーズ 豚肉	コッパパン 炒め油 ABCマカロニ じゃがいも さつまいも 砂糖 油	キャベツ 人参 玉葱 パセリ きゅうり 粒コーン缶	766 kcal 32.8 g 35.1 g
29 木	和風スープパゲッティ ししゃもフライ メロン	牛乳 ベーコン 鶏肉 刻みのり ★ししゃも ★たまご	スパゲッティ オリーブ油 炒め油 バター でんぷん 小麦粉 ソフトパン粉 揚げ油	生姜 にんにく 玉葱 人参 長葱 エリンギ しめじ マッシュルーム水煮 水菜 ★メロン	762 kcal 34.5 g 27.9 g
30 金	カレーピラフ パリパリポテトサラダ サイダーゼリー 	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉寒天	米 米粒麦 バター 炒め油 揚げ油 じゃがいも 油 砂糖 白ごま	玉葱 人参 粒コーン缶 マッシュルーム水煮 パセリ キャベツ きゅうり みかん缶	797 kcal 25.5 g 29.0 g

※飲み物は、毎日牛乳です。

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※アレルギー対応食品★

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
5月平均	777	31.5
板橋区学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4

