

令和8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
<p>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！</p>				<p>1日 <small>開校記念日</small></p> <p>〈こどもの日の行事食〉</p> <p>中華おこわ コーン卵スープ 黄桃缶（ハーフ）</p>
4日	5日	6日	7日	8日
<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>振替休日</p>	<p>〈(5/2) 八十八夜メニュー〉</p> <p>ドライカレーライス ツナとわかめのサラダ 抹茶チーズケーキ</p>	<p>ごはん さばの醤油麹焼き おかか和え 新玉ねぎのみそ汁</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>鉄分強化献立</p> <p>和風スープスパゲッティ 青のりビーンズポテト ニューサマーオレンジ</p>	<p>親子丼 みそ汁 メロン</p>	<p>コッペパン 手作りいちごジャム サーモンシチュー 海藻サラダ</p>	<p>ごはん ひじきふりかけ 初がつおの揚げ煮 豆乳仕立ての野菜汁</p>	<p>四川豆腐丼 カリカリじゃこサラダ パイン缶</p>
18日 <b>B時程</b>	19日 <b>B時程</b>	20日	21日 <b>B時程</b>	22日 <b>B時程</b>
<p>セルフ 照り焼きチキンバーガー 野菜スープ みかんヨーグルト</p>	<p>〈食育の日〉 〈沖縄県の郷土料理〉</p> <p>ジュシー もずくと卵のスープ サーターアンダギー</p>	<p>ゆかりごはん 肉じゃが ごま酢和え</p>	<p>かけわかめうどん ししゃもフライ 甘夏</p>	<p>ごはん 赤魚のんにく味噌焼き お浸し かきたま汁</p>
25日	26日 <b>運動会予行</b>	27日	28日	29日 <b>運動会</b>
<p>ガーリックトースト ポークビーンズ コールスロー</p>	<p>味噌ラーメン もちもちじゃがいも セミノール</p>	<p>〈とれたて村給食〉 ~山形県最上町産アスパラガス~</p> <p>チキンライス 白身魚(メルルーサ)の オニオンガーリックソース とれたて村アスパラサラダ</p>	<p>五目チャーハン 春雨スープ 冷凍みかん</p>	<p>ブルコギ丼 じゃがいものハニーサラダ サイダーポンチ</p>

※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	<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 たけのこ水蒸 干し椎茸 玉葱 クリームコーン缶 小松菜 生姜 黄桃缶	775 kcal 30.3 g 21.8 g
4 月	みどりの日				
5 火	こどもの日				
6 水	振替休日				
7 木	<(5/2)八十八夜メニュー> ドライカレーライス ツナとわかめのサラダ 抹茶チーズケーキ	★牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 生わかめ ツナ油漬 ★クリームチーズ ★たまご	米 米粒麦 油 砂糖 薄力粉 ★生クリーム	にんにく 生姜 セロリー マッシュルーム水蒸 玉葱 人参 きゅうり キャベツ 粒コーン缶 レモン	884 kcal 31.9 g 35.2 g
8 金	ごはん さばの醤油麹焼き おかか和え 新玉ねぎのみそ汁	★牛乳 さば ソフト削り 鶏肉 油揚げ 白みそ (辛) 赤みそ (辛)	米 米粒麦 ごま油	白菜 もやし 人参 小松菜 玉葱 水菜	756 kcal 33.2 g 24.9 g
11 月	<鉄分強化献立> 和風スープパグッティ 青のりピーズポテト【鉄分強化献立】 ニューサマーオレンジ	★牛乳 ベーコン 鶏肉 刻みのり 大豆 あおさこ	スパゲッティ オリーブ油 炒め油 ★バター でんぷん じゃがいも 揚げ油	生姜 にんにく 玉葱 人参 長葱 エリンギ しめじ マッシュルーム水蒸 水菜 ニューサマーオレンジ	763 kcal 32.7 g 28.5 g
12 火	親子丼 みそ汁 メロン	★牛乳 鶏肉 ★たまご 豆腐 生わかめ 白みそ (辛) 赤みそ (辛)	米 米粒麦 炒め油 砂糖 でんぷん じゃがいも	玉葱 人参 たけのこ水蒸 万能ねぎ 大根 白菜 長葱 小松菜 ★メロン	778 kcal 31.4 g 22.2 g
13 水	コッパン 手作りいちごジャム サーモンシチュー 海藻サラダ	★牛乳 さけ、ベーコン ★調理用牛乳 海藻ミックス	★ショートニングパン 砂糖 じゃがいも 炒め油 小麦粉 キャノーラ油 ★バター ★生クリーム 油 白ごま	いちご レモン にんにく セロリー 玉葱 人参 マッシュルーム水蒸 パセリ きゅうり キャベツ もやし	786 kcal 32.7 g 34.1 g
14 木	ごはん ひじきふりかけ 初がつの揚げ煮 豆乳仕立ての野菜汁	★牛乳 ひじき ソフト削り ★かつお角切り 豚肉 白みそ (辛) 赤みそ (辛) 豆乳	米 米粒麦 白ごま 油 砂糖 でんぷん 薄力粉 揚げ油 三温糖 さつまいも	生姜 こんにゃく ごぼう 人参 大根 白菜 長葱 小松菜	762 kcal 34.8 g 17.1 g
15 金	カリカリじゃこサラダ パイン缶	★牛乳 冷凍豆腐 豚肉 ちりめんじゃこ	米 押麦 炒め油 砂糖 でんぷん ごま油 三温糖 白ごま	にんにく 生姜 人参 チンゲンサイ 玉葱 たけのこ水蒸 干し椎茸 キャベツ きゅうり 小松菜 ★パイン缶(スライス)	757 kcal 34.6 g 20.2 g
18 月	セルフ照り焼きチキンバーガー 野菜スープ みかんヨーグルト	★牛乳 鶏もも肉 ベーコン ★プレーンヨーグルト	★ショートニングパン 白ごま 三温糖 でんぷん じゃがいも 炒め油	にんにく 生姜 キャベツ 人参 玉葱 小松菜 みかん缶	769 kcal 33.3 g 35.0 g
19 火	<食育の日> <沖縄県の郷土料理> シュージー もずくと卵のスープ サターアランダギー	★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	828 kcal 28.4 g 29.3 g
20 水	ゆかりごはん 肉じゃが ごま酢和え	★牛乳 豚肉 油揚げ	米 米粒麦 油 じゃがいも 砂糖 白ごま 練りごま	ゆかり 玉葱 糸こんにゃく 人参 たけのこ水蒸 さやいんげん 白菜 小松菜	759 kcal 27.8 g 18.2 g
21 木	かけわかめうどん ししゃもフライ 甘夏	★牛乳 豚ばら肉 油揚げ 生わかめ ★ししゃも	冷凍うどん 小麦粉 ソフトパン粉 揚げ油	白菜 人参 干し椎茸 長葱 小松菜 生姜 甘夏	773 kcal 32.9 g 29.6 g
22 金	ごはん 赤魚のにんにく味噌焼き お浸し かきたま汁	★牛乳 赤魚 白みそ (甘) 鶏肉 豆腐 ★たまご	米 米粒麦 砂糖 白ごま でんぷん	にんにく キャベツ 小松菜 もやし 人参 玉葱 長葱	793 kcal 38.2 g 24.1 g
25 月	ガーリックトースト ポークピーズ コールスロー	★牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	★食パン ★バター 油 じゃがいも 赤ざらめ 砂糖	にんにく パセリ セロリー 玉葱 人参 ポイルトマト トマトピューレ キャベツ 粒コーン缶 きゅうり	764 kcal 35.0 g 34.2 g
26 火	味噌ラーメン もちもちじゃがいも セミノール	★牛乳 豚肉 白みそ (辛) 赤みそ (辛) ★調理用牛乳 ★粉チーズ	蒸し中華めん ごま油 白ごま 炒め油 じゃがいも でんぷん 揚げ油 三温糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ もやし いら 粒コーン缶 長葱 セミノール	770 kcal 28.5 g 21.3 g
27 水	<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 白身魚(メルルーサ)のオニオンガーリックソース とれたて村アスパラサラダ	★牛乳 鶏肉 メルルーサ	米 米粒麦 炒め油 ★バター でんぷん 揚げ油 砂糖 三温糖 ごま油 油	人参 玉葱 マッシュルーム水蒸 ピーマン トマトペースト にんにく 生姜 パセリ キャベツ グリーンアスパラ (とれたて村) 粒コーン缶	762 kcal 31.5 g 25.5 g
28 木	五目チャーハン 春雨スープ 冷凍みかん	★牛乳 焼き豚 豚肉 鶏肉 生わかめ	米 米粒麦 油 炒め油 ごま油 白ごま 緑豆春雨	人参 玉葱 長葱 干し椎茸 粒コーン缶 チンゲンサイ 生姜 冷凍みかん	757 kcal 28.8 g 23.4 g
29 金	ブルゴギ丼 じゃがいものハニーサラダ サイダーポンチ	★牛乳 豚肉	米 米粒麦 炒め油 三温糖 でんぷん ごま油 白ごま じゃがいも 油 はちみつ	玉葱 もやし いら 人参 生姜 にんにく きゅうり キャベツ 黄桃缶 ★パイン缶 みかん缶	814 kcal 25.9 g 20.2 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	781	31.8
板橋区学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4

