

令和6年5月 献立表

板橋区立中台小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりよう名			栄養価(中学年)	
				熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	水	【こどもの日の行事食】 中華風まぜごはん 春雨と豆腐のスープ みかんゼリー	○	もちごめ、こめ、油、ごま油、 りよくとうはるさめ、 白ごま	牛乳、ぶた肉、とり肉、 とうふ	ほししいたけ、たけのこ、にんじん、 ごぼう、玉ねぎ、つぼコーン、 えのきたけ、青な、しょうが、 みかん	603	24.4
2	木	菜飯 赤魚の香りソースかけ 春野菜の豚汁	○	こめ、むぎ、さとう、油、 じゃがいも	牛乳、あかうお、ぶた肉、 とうふ、油あげ、赤みそ、 白みそ	青な、 りんご 、にんにく、長ねぎ、 しそ葉、こんにやく、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ	622	29.2
7	火	抹茶トースト チリコンカン ごまドレッシングサラダ	○	食パン 、グラニューとう、 マーガリン(乳不使用) 、 油、じゃがいも、さとう、 ねりごま 、 白すりごま	牛乳、 コンデンスミルク 、 白いんげん、ぶた肉、 ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ポイルトマト、 トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり、つぼコーン	634	24.8
8	水	七穀ごはん 鱈のにんにくみそ焼き 春キャベツのおひたし かきたま汁	○	こめ、むぎ、 ななこく(ごまなし)、 さとう、ごま油、でんぶん	牛乳、さわら、赤みそ、 花かつお、とうふ、 なまわかめ、 たまご	にんにく、長ねぎ、キャベツ、 にんじん、えのきたけ	635	30.2
9	木	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ	○	スパゲッティ 、油、 こむぎこ 、 マーガリン(乳不使用) 、 生クリーム 、じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉、ウィンナー、 ピザチーズ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 つぼコーン	610	22.0
10	金	まぜごはん ししゃものごま焼き 切干大根の煮物 けんちん汁	○	こめ、おしむぎ、 こむぎこ 、 白ごま 、 黒ごま 、油、さとう、 じゃがいも	牛乳、ししゃも、さつまあげ、 とうふ	きりぼしだいこん、にんじん、 ほししいたけ、さやいんげん、 ごぼう、こんにやく、だいこん、 長ねぎ、青な	608	23.6
13	月	マーボー豆腐丼 ばんさんすう みしょうかん	○	こめ、むぎ、油、さとう、 ごま油、でんぶん、 りよくとうはるさめ	牛乳、ぶた肉、だいず、 とうふ、赤みそ	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ、 にら、キャベツ、きゅうり、 もやし、 みしょうかん	665	25.7
14	火	カレー焼きパン ワンタンスープ 冷凍みかん	○	ショートニングパン 、油、 こむぎこ 、 ソフトパンこ 、 ウェーブワンタン 、ごま油	牛乳、ぶた肉、だいず、 とり肉	にんじん、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、 チンゲンサイ、しょうが、 みかん	627	25.5
15	水	ごはん ひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 大根の甘酢づけ	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、 さとう、じゃがいも、 あげ油、でんぶん	牛乳、ひじき、花かつお、 とり肉	玉ねぎ、たけのこ、しめじ、 にんじん、いとこんにやく、 さやいんげん、だいこん	604	19.1
16	木	五目かけうどん 肉まん風蒸しパン	○	れいとううどん 、油、 こむぎこ 、 さとう、ごま油、でんぶん	牛乳、とり肉、油あげ、 ぶた肉、赤みそ	にんじん、青な、玉ねぎ、キャベツ、 ほししいたけ、長ねぎ、たけのこ	614	25.9
17	金	茎わかめと青菜のごはん 鯖の塩麹焼き 利休汁	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 ねりごま	牛乳、わかめごはんのもと、 さば、赤みそ、白みそ	青な、ごぼう、こんにやく、 だいこん、にんじん、長ねぎ、 チンゲンサイ	609	26.2
20	月	あぶたま丼 野菜のにんにく醤油ドレッシング	○	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん、油	牛乳、とり肉、 たまご 、 油あげ、なまわかめ	玉ねぎ、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 もやし、つぼコーン、にんにく	650	25.3
21	火	ココアoppパン シェパーズパイ ひよこ豆のスープ	○	ココアパン 、じゃがいも、 バター 、油、 こむぎこ	牛乳、 ちょうりょう牛乳 、 ぶた肉、 ピザチーズ 、 ひよこ豆、とり肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 マッシュルーム、ポイルトマト、 トマトピューレ、にんじん、 キャベツ、青な	629	26.2
22	水	酢五目 鱈の照り焼き かんぴょうの卵とじ汁	○	こめ、さとう、油、 さんおんとう、 じゃがいも、でんぶん	牛乳、油あげ、あじ、 たまご	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、 たけのこ、こんにやく、 さやいんげん、しょうが、長ねぎ、 かんぴょう、だいこん、みずな	608	28.2
23	木	【とれたて村給食】 コーンライス ☆最上町産アスパラと春野菜のクリーム煮 メロン	○	こめ、むぎ、 マーガリン(乳不使用) 、油、 じゃがいも、 こむぎこ	牛乳、とり肉、ベーコン、 白いんげん豆、 ちょうりょう牛乳 、 とうにゅう、 ピザチーズ	にんにく、つぼコーン、玉ねぎ、 にんじん、☆ グリーンアスパラ 、 かぶ、かぶ(葉)、 メロン	645	20.3
24	金	みそラーメン 大豆とポテトのフライ あまなつ	○	むしちゅうかめん 、ごま油、 油、でんぶん、じゃがいも、 あげ油	牛乳、ぶた肉、赤みそ、 白みそ、だいず	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、もやし、はくさい、 コーン、青な、長ねぎ、 あまなつ	626	26.9
27	月	鶏ひき肉のカレーライス 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、さとう、ごま油、 マーガリン(乳不使用)	牛乳、とり肉、とうにゅう、 かいそうミックス	玉ねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、 りんご 、キャベツ、 つぼコーン	630	20.6
28	火	Soy(ソイ)ドッグ ミネストローネ フルーツミックス	○	コッペパン 、油、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、だいず、だいずミート、 ピザチーズ 、ぶた肉	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、しょうが、セロリ、 にんじん、かぶ、ポイルトマト、 パイン 、 おうとう 、 みかん	600	26.6
29	水	ごはん ふかの揚げ煮 のっぺい汁	○	こめ、むぎ、でんぶん、 こむぎこ 、あげ油、さとう、 ごま油、じゃがいも	牛乳、ふか、油あげ	しょうが、だいこん、ごぼう、 にんじん、長ねぎ、青な	642	25.4
30	木	梅若ごはん 切干大根入り卵焼き 糸寒天のごまあえ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 ねりごま 、 白すりごま 、さとう	牛乳、たきこみわかめ、 ぶた肉、 たまご 、いとかんてん	カリカリうめぼし、にんにく、 きりぼしだいこん、長ねぎ、 さやいんげん、キャベツ、 にんじん、もやし、青な	607	24.0
31	金	【鉄分強化献立】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 みそドレッシングサラダ すいか	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油	牛乳、とり肉、こうやどうふ、 白みそ	にんじん、ほししいたけ、 さやいんげん、キャベツ、 青な、もやし、 すいか	625	24.4

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、アモンド、ごま、くだもの」を太字で表記しています。
調味料および加工品については各学校で異なります。
◆マークの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れてあります。
☆マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、公費で購入して児童生徒に提供しています。

毎月19日は食育の日です

5月の指導目標

◎給食指導：よい姿勢で食器をきちんと使って食べよう
◎栄養指導：朝ごはんの大切さを知ろう



区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
5月分平均	559	623	703	22.6	25.0	27.9
板橋区学校給食摂取基準	547~617	611~689	690~778	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.9