

令和6年 5月分献立表

板橋区立蓮根小学校

日	曜日	こ ン だ て	牛乳	ざいりょう名			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】 中華風混ぜごはん 春雨と豆腐のスープ くだもの	○	もちごめ 油 ごま油 はるさめ 白ごま	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ わかめ	ほししいたけ だけのこ にんじん ごぼう 玉ねぎ つぶコーン 青な しょうが くだもの	592	22.7
2	木	ごはん 魚の揚げ煮 のっぺい汁	○	こめむぎでんぶん こむぎこ 油 さとう ごま油 じゃがいも	牛乳 さかな 油あげ	しょうが だいこん ごぼう にんじん 長ねぎ 青な	639	25.2
7	火	ごはん にんじんのふりかけ 魚の塩麹焼き 利休汁	○	こめむぎ さとう 白ごま じゃがいも 油 ねりごま	牛乳 ちりめんじゃこ さかな みそ	にんじん 青な ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ チンゲンサイ	617	27.2
8	水	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ くだもの	○	こめむぎ 油 さとう 白ごま	牛乳 とり肉 こうやどうふ ひじき	にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり もやし くだもの	596	24.0
9	木	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 ソフトマーガリン 油 じゃがいも ねりごま 白ごま さとう	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 ボイルトマト トマトピューレ キャベツ きゅうり つぶコーン	599	23.6
10	金	ゆかりとごまのごはん 新じゃがのそぼろ煮 おひたし	○	こめむぎ 白ごま じゃがいも 油 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 花かつお	玉ねぎ だけのこ ほししいたけ にんじん いとごんにやく さやいんげん キャベツ	592	20.5
13	月	菜飯 魚の香りソースかけ 春野菜の豚汁	○	こめむぎ 白ごま さとう 油 じゃがいも	牛乳 さかな ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	青な りんご にんにく 長ねぎ しそ葉 にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ	623	29.2
14	火	みそラーメン 大豆とポテトのフライ くだもの	○	むしちゅうかめん ごま油 油 でんぶん 白ごま じゃがいも	牛乳 ぶた肉 みそ だいず	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ つぶコーン 青な 長ねぎ くだもの	646	27.5
15	水	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 わかめ	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし つぶコーン にんにく	640	25.1
16	木	カレー焼きパン ワンタンスープ くだもの	○	ショートニングパン 油 こむぎこ 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 くだもの	617	24.9
17	金	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 バター なまクリーム じゃがいも さとう	牛乳 とり肉 ウィンナー ピザチーズ	玉ねぎ にんじん きゅうり つぶコーン	594	21.9
20	月	とりごぼうごはん 魚の照り焼き もずく入り卵のすまし汁	○	こめむぎ 油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 さかな とうふ もずく たまご	ごぼう ほししいたけ さやいんげん しょうが にんじん だいこん 長ねぎ 青な	610	30.4
21	火	★全校遠足(給食はありません)						
22	水	茎わかめ入りごはん 和風卵焼き みそ汁	○	こめむぎ 白ごま じゃがいも 油 さとう	牛乳 たきこみわかめ ぶた肉 たまご みそ	玉ねぎ にんじん ほししいたけ かぶ えのきたけ 青な	592	23.7
23	木	黒砂糖パン ポテトのミートグラタン ひよこ豆のスープ	○	くろざとうパン じゃがいも 油 赤ざらめ バター こむぎこ	牛乳 ぶた肉 大豆ミート ピザチーズ ひよこ豆 とり肉	しょうが 玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレ トマトジュース にんじん にんにく キャベツ 青な	615	27.4
24	金	鶏ひき肉のカレーライス 海藻サラダ くだもの	○	こめむぎ じゃがいも 油 こむぎこ バター さとう ごま油 白ごま	牛乳 とり肉 ちようりよう牛乳 ピザチーズ 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 つぶコーン くだもの	673	21.3
27	月	麦ごはん ししゃものスパイシー揚げ 切り干し大根の煮物 けんちん汁	○	こめむぎ でんぶん こむぎこ 油 さとう じゃがいも	牛乳 ししゃも さつまあげ とうふ	にんにく きりぼしだいこん にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 青な	621	25.1
28	火	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 わかめ ぶた肉 みそ	にんじん 青な 玉ねぎ キャベツ ほししいたけ 長ねぎ だけのこ	605	25.6
29	水	マーボー豆腐丼 茎わかめと大根の和え物	○	こめむぎ 油 さとう ごま油 でんぶん 白ごま	牛乳 ぶた肉 だいず れいとうどうふ みそ くわかめ	にんにく しょうが にんじん だけのこ ほししいたけ 玉ねぎ 長ねぎ なら だいこん きゅうり	595	24.3
30	木	【とれたて村給食】 ツナドッグ ☆最上町産アスパラと春野菜のクリーム煮 くだもの	○	コッパン 油 マヨネーズ じゃがいも こむぎこ バター	牛乳 ツナ とり肉 ベーコン 白いんげん ちようりよう牛乳 とうにゅう ピザチーズ	玉ねぎ にんじん かぶ ☆グリーンアスパラ くだもの	643	25.9
31	金	七穀ごはん 魚のにんにくみそ焼き ごまあえ かきたま汁	○	こめむぎ ななこく さとう ごま油 ねりごま 白ごま でんぶん	牛乳 さかな みそ とうふ わかめ たまご	にんにく 長ねぎ キャベツ にんじん もやし 青な 玉ねぎ えのきたけ	653	30.5

毎月19日は食育の日です

※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います。  
☆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。

5月の指導目標

- ◎給食指導：よい姿勢で食器をきちんと持って食べよう
- ◎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	554	618	697	22.9	25.3	28.3
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