

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱ゆ力になる	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	菜飯 魚(さわら)の香りソースかけ けんちん汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、 じゃがいも、さとう	牛乳、さかな、とり肉、とうふ、	青な、 りんご 、にんにく、長ねぎ、 しそ葉、こんにやく、にんじん、 青な、ごぼう、だいこん	608	27.2
2	木	【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(ニューサマーオレンジ)	○	もちごめ、こめ、油、ごま油、 りよくとうはるさめ、 白ごま	牛乳、やきふた、とり肉、 なまわかめ、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、青な、 しょうが、 くだもの	593	22.4
7	火	抹茶トースト テリコンカン ごまドレッシングサラダ	○	食パン 、ソフトマーガリン、 グラニューとう、油、じゃがいも、 ねりごま 、 白すりごま 、さとう	牛乳、 コンデンスミルク 、 白いんげん、とりひき肉、	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	590	24.0
8	水	茎わかめと青菜のごはん 魚(赤魚)の塩麴焼き 利休汁	○	こめ、むぎ、じゃがいも、 ねりごま 、油	牛乳、 かむかむわかめごはんのもと、 さかな、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	611	26.3
9	木	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ くだもの(柑橘類)	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白ごま	牛乳、とりひき肉、 ひじき、こうやとうふ	にんじん、ほししいたけ、 さやいんげん、キャベツ、 もやし、きゅうり、 くだもの	595	24.0
10	金	ごはん 小松菜のふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 大根の甘酢づけ	○	こめ、むぎ、油、 白ごま 、 じゃがいも、あげ油、 でんぷん、さとう	牛乳、ちりめんじゃこ、 とりひき肉	こまつな、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	601	21.0
13	月	七穀ごはん 魚(さば)のにんにくみそ焼き おひたし かきたま汁	○	こめ、むぎ、 ななこ 、さとう、 ごま油、でんぷん	牛乳、さかな、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	628	29.6
14	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、 マカロニ 、じゃがいも	牛乳、 だいた 、 だいたミート 、 ビザチーズ 、とり肉	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、しょうが、セロリ、 かぶ、ポイルトマト、にんじん、 パイン 、 おうとう 、 みかん	587	25.4
15	水	チキンカレーライス 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、 ソフトマーガリン	牛乳、とりひき肉、 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	628	20.5
16	木	みそラーメン 大豆とポテのフライ くだもの(柑橘類)	○	むしちゅうかめん 、ごま油、 白ごま 、油、でんぷん、 あげ油、じゃがいも	牛乳、とりひき肉、赤みそ、 白みそ、 だいた	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、もやし、はくさい、 つぼコーン、青な、長ねぎ、 くだもの	617	26.8
17	金	麦ごはん ししゃものごま焼き 切り干し大根の煮物 春野菜の豚汁	○	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、赤みそ、白みそ、 油揚げ、ぶた肉	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、キャベツ	660	30.6
20	月	梅若ごはん 和風卵焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、 油、さとう、じゃがいも	牛乳、たきこみわかめ、 とりひき肉、 たまご 、 白みそ、赤みそ	カリカリうめぼし、玉ねぎ、 にんじん、ほししいたけ、ごぼう、 だいこん、えのきたけ、青な	596	24.1
21	火	マーボー豆腐丼 茎わかめと大根の和え物 くだもの(メロン)	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油、 でんぷん、 白ごま	牛乳、とりひき肉、 だいた 、 れいとうとうふ、赤みそ、 くきわかめ	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、だいこん、きゅうり、 くだもの	626	24.9
22	水	スパゲッティミートソース さいころサラダ	○	スパゲッティ 、油、ざらめ じゃがいも、さとう	牛乳、とりひき肉、	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、にんにく つぼコーン、トマトピューレ、セロリ、 ポイルトマト、マッシュルーム、パセリ	611	24.2
23	木	ココアパン シェパーズパイ(イギリス料理) ひよこ豆のスープ	○	ココアパン 、じゃがいも、油、 こむぎこ 、ソフトマーガリン	牛乳、 ちょうりよう牛乳 、 とりひき肉、 ビザチーズ 、 ひよこ豆、とり肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、青な マッシュルーム、トマトピューレ、 ポイルトマト、にんじん、キャベツ	622	26.2
24	金	酢五目(大島の郷土料理) 魚(あじ)の照り焼き もずく入り卵のすまし汁	○	こめ、さとう、油、さんおんとう、 白ごま 、でんぷん	牛乳、とり肉、油あげ、さかな、 とうふ、もずく、 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、長ねぎ、青な さやいんげん、しょうが、だいこん、	621	30.2
27	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、でんぷん、油	牛乳、とり肉、 たまご 、 なまわかめ、油あげ	玉ねぎ、れいとうグリーンピース、 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
28	火	カレー焼きパン ワンタンスープ	○	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、とりひき肉、 だいた 、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、	597	25.9
29	水	ごはん 魚(かつお)の揚げ煮 のっぺい汁	○	こめ、むぎ、 こむぎこ 、 あげ油、さとう、ごま油、 じゃがいも、でんぷん	牛乳、さかな	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	【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 くだもの(冷凍みかん)	○	こめ、むぎ、 バター 、油、 じゃがいも、 こむぎこ	牛乳、とり肉、 白いんげん、 ちょうりよう牛乳 、 とうにゅう、 ビザチーズ	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)、 くだもの	640	20.6
31	金	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、でんぷん	牛乳、とり肉、油あげ、赤みそ、 とりひき肉、なまわかめ	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	595	25.7

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、アーモンド、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	552	615	693	22.9	25.3	28.2
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