



令和6年 5月分献立表



板橋区立上板橋小学校

日	曜日	こんだて	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	シーフードカレーライス 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも 油、 こむぎこ 、バター さとう、ごま油	牛乳、ほたてが、いか ぶた肉、 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	644	24.9
2	木	〈こどもの日の行事食〉 中華風混ぜごはん 肉団子と春雨のスープ、くだもの	○	もちごめ、こめ、油、ごま油 ソフトパンこ 、でんぷん りょくとうはるさめ	牛乳、やきぶた、ぶた肉 こうやどうふふんまつ たまご	ほししいたけ、たけのこ、長ねぎ にんじん、ごぼう、玉ねぎ、青な つぶコーン、しょうが、 いちご	621	24.1
7	火	開校記念日						
8	水	〈開校記念日の行事食〉 お赤飯 魚のにんにくみそ焼き おひたし、かきたま汁	○	こめ、もちごめ、さとう ごま油、でんぷん、 ごま	牛乳、あずき、みそ、 アブラカレイ、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	610	31.7
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 、ソフトマーガリン グラニューとう、じゃがいも ねりごま 、 すりごま 、油 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、ポイルトマト 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	〈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、 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、もやし さやいんげん、キャベツ きゅうり、 かんきつ類	595	24.0
13	月	荳わかめと青菜のごはん 魚の塩麴焼き、利休汁	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも ねりごま	牛乳、さば、みそ かむかむわかめごはんのもと	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	615	26.1
14	火	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 、 ソフトパンこ ウェーブワンタン 、ごま油	牛乳、ぶた肉 だいた、とり肉	にんじん、玉ねぎ、はくさい 長ねぎ、チンゲンサイ しょうが、 おうとう(かんづめ)	629	24.9
15	水	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、 ごま じゃがいも、さとう でんぷん	牛乳、ちりめんじゃこ とり肉	こまつな、玉ねぎ、たけのこ しめじ、にんじん、だいこん いとこんにやく、さやいんげん れいとうグリーンピース	604	21.2
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、でんぷん	牛乳、とり肉、油あげ なまわかめ、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、たけのこ	601	24.9
17	金	酢五目(大島の郷土料理) 魚の照り焼き もずく入り卵のすまし汁	○	こめ、さとう、油、 ごま さんおんとう、でんぷん	牛乳、とり肉、油あげ、さけ 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 さやいんげん、しょうが だいこん、長ねぎ、青な	584	30.9
20	月	梅若ごはん 和風卵焼き、みそ汁	○	こめ、むぎ、 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	カリカリうめぼし、玉ねぎ にんじん、ほししいたけ、青な ごぼう、だいこん、えのきたけ	600	24.1
21	火	Soy(ソイ)ドッグ ミネストローネ、くだもの	○	ミルクパン 、油、じゃがいも マカロニ	牛乳、だいた、だいたミート ベーコン、ぶた肉 ピザチーズ	にんにく、玉ねぎ、ピーマン マッシュルーム、しょうが かぶ、セロリー、にんじん ポイルトマト、 かんきつ類	591	26.5
22	水	麦ごはん、ししゃものごま焼き 切り干し大根の煮物 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	613	26.4
23	木	みそラーメン 大豆とポテトのフライ	○	むしちゅうかめん 、ごま油 ごま 、油、でんぷん じゃがいも	牛乳、ぶた肉 だいた、みそ	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん もやし、キャベツ 青な、つぶコーン、長ねぎ	602	27.1
24	金	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 油あげ、なまわかめ	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、つぶコーン、にんにく	650	25.3
27	月	きびごはん、魚の揚げ煮 のっぺい汁	○	こめ、むぎ、きび、でんぷん ごま 、 こむぎこ 、さとう ごま油、じゃがいも、油	牛乳、かつお、油あげ	しょうが、だいこん、ごぼう にんじん、長ねぎ、青な	596	28.5
28	火	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 バター 、油、 こむぎこ	牛乳、 ちょうりよう牛乳 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
29	水	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、ぶた肉、ウィンナー ピザチーズ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり つぶコーン	610	22.0
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	○	こめ、むぎ、 バター 、油 じゃがいも、 こむぎこ	牛乳、とり肉、ベーコン ちょうりよう牛乳 白いんげん、 ピザチーズ	にんにく、つぶコーン、玉ねぎ にんじん、☆グリーンアスパラ かぶ、かぶ(葉)、 メロン	649	20.3
31	金	マーボー豆腐丼 荳わかめと大根の和え物	○	こめ、むぎ、油、さとう ごま油、でんぷん、 ごま	牛乳、ぶた肉、だいた れいとうどうふ、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	621	25.4

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	550	613	691	23.0	25.4	28.4
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