

# 令和6年 5月献立表

板橋区立赤塚小学校

| 日   | 牛乳 | こんだて  | 赤の仲間<br>血や肉になる                                  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる   | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|-----|----|---|---|--|---|------------------------------|
| 1水  | ○  | 抹茶トースト<br>チリコンカン<br>ごまドレッシングサラダ<br>お茶献立<br>八十八夜   | 牛乳, れんにゅう,<br>だいず, ぶたにく,<br>ベーコン                | しよくパン,<br>バター, さとう,<br>あぶら, じゃがいも,<br>ねりごま, しるごま           | にんにく, たまねぎ,<br>にんじん, マッシュルーム,<br>ポイルトマト,<br>トマトピューレ,<br>キャベツ, きゅうり,<br>コーン          | 627 kcal<br>26.2 g<br>29.6 g |
| 2木  | ○  | 高野豆腐のそぼろ丼<br>ひじきサラダ<br>くだもの<br>【鉄分強化献立<br>「高野豆腐」】 | 牛乳, とりにく,<br>こうやどうふ,<br>ひじき                     | こめ, げんまい,<br>あぶら, さとう,<br>しるごま                             | にんじん, ほししいたけ,<br>えだまめ, キャベツ,<br>きゅうり, もやし,<br>くだもの                                  | 616 kcal<br>24.7 g<br>17.9 g |
| 3金  |    |   | 憲法記念日   |  |   |                              |
| 6月  |    |   | 振替休日  |  |   |                              |
| 7火  | ○  | スパゲッティあけぼのソース<br>さいころサラダ                          | 牛乳, ぶたにく,<br>ウィンナー,<br>ピザチーズ                    | スパゲッティ,<br>あぶら, こむぎこ,<br>バター, なまクリーム,<br>じゃがいも, さとう        | たまねぎ, にんじん,<br>マッシュルーム,<br>きゅうり, コーン  | 639 kcal<br>22.4 g<br>29.4 g |
| 8水  | ○  | 梅若ごはん<br>和風卵焼き<br>糸寒天入り五目スープ                      | 牛乳,<br>たきこみわかめ,<br>たまご, とりにく,<br>とうふ,<br>いとかんてん | こめ, げんまい,<br>あぶら, さとう,<br>じゃがいも,<br>かたくりこ                  | カリカリ梅干し,<br>たまねぎ, にんじん,<br>ほししいたけ, えのきたけ,<br>こまつな                                   | 604 kcal<br>25.1 g<br>18.2 g |
| 9木  | ○  | 中華風まぜごはん<br>玉米湯(1-ミ-ッ)                            | 牛乳, やきぶた,<br>とりにく, たまご                          | もち米(無洗米), こめ, あぶら,<br>ごまあぶら, かたくりこ                         | ほししいたけ, たけのこ,<br>にんじん, ごぼう,<br>えだまめ, たまねぎ,<br>クリームコーン缶, コーン,<br>ながねぎ, しょうが,<br>くだもの | 578 kcal<br>22.3 g<br>14.9 g |
| 10金 | ○  | ごはん<br>カツオの揚げ煮<br>けんちん汁                           | 牛乳, カツオ,<br>ぶたにく, とうふ                           | こめ, げんまい, かたくりこ,<br>こむぎこ, あげあぶら,<br>さとう, あぶら, じゃがいも        | しょうが, ごぼう,<br>こんにやく, にんじん,<br>だいこん, ながねぎ, こまつな                                      | 657 kcal<br>27.3 g<br>19.9 g |
| 13月 | ○  | あげパン<br>ワンタンスープ<br>くだもの                           | 牛乳, ぶたにく  | コッペパン,<br>あげあぶら,<br>グラニューとう, あぶら,<br>ウェーブワンタン,<br>ごまあぶら    | にんじん, もやし, たまねぎ,<br>ながねぎ, こまつな,<br>しょうが, くだもの                                       | 607 kcal<br>22.1 g<br>20.9 g |
| 14火 | ○  | たまご丼<br>ビーンズサラダ                                   | 牛乳, とりにく,<br>たまご, かまぼこ,<br>ひよこまめ, だいず           | こめ, げんまい,<br>さとう, かたくりこ,<br>あぶら                            | たまねぎ, にんじん, だいこん,<br>こまつな, キャベツ, コーン, えだまめ  | 612 kcal<br>24.7 g<br>17.1 g |
| 15水 | ○  | ごまごはん<br>鱈の香りソースかけ<br>春野菜の豚汁                      | 牛乳, さわら,<br>ぶたにく, とうふ,<br>あぶらあげ, みそ             | こめ, げんまい,<br>しるごま, さとう,<br>あぶら, じゃがいも                      | りんご, にんにく, ながねぎ,<br>しそ葉, こんにやく,<br>にんじん, たまねぎ, キャベツ                                 | 640 kcal<br>29.9 g<br>20.4 g |
| 16木 | ○  | キムチチャーハン(たくあん入り)<br>たまごスープ<br>くだもの                | 牛乳, ぶたにく,<br>とりにく, とうふ,<br>たまご, わかめ             | こめ, げんまい,<br>あぶら, じゃがいも,<br>ごまあぶら                          | にんじん, たまねぎ,<br>ながねぎ, はくさいキムチ,<br>たくあん, しょうが, くだもの                                   | 602 kcal<br>22.3 g<br>18.1 g |
| 17金 | ○  | 酢五目(大島の郷土料理)<br>鮭の塩焼き<br>利休汁                      | 牛乳, とりにく,<br>あぶらあげ, さけ,<br>みそ                   | こめ,<br>さとう, あぶら,<br>さんおんとう, しるごま,<br>じゃがいも, ねりごま,<br>ごまあぶら | ごぼう, にんじん,<br>ほししいたけ, たけのこ,<br>こんにやく, さやいんげん,<br>だいこん, しめじ,<br>ながねぎ, こまつな           | 616 kcal<br>29.0 g<br>22.1 g |

| 日   | 牛乳 | こんだて                                     | 赤の仲間<br>血や肉になる                                     | 黄の仲間<br>熱や力の元になる  | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|-----|----|--|--|---|--|------------------------------|
| 20月 | ○  | ホットドッグ<br>米粉のチキンクリームスープ                  | 牛乳, ウィンナー,<br>とりにく,<br>ぎゅうにゅう,<br>白いんげん豆ペースト       | コッペパン,<br>あぶら, じゃがいも,<br>マカロニ, こめこ                          | たまねぎ, にんじん,<br>マッシュルーム,<br>冷凍グリーンピース   | 642 kcal<br>24.4 g<br>30.0 g |
| 21火 | ○  | コーンごはん<br>とり肉の梅みそ焼き<br>ごまあえ<br>くだもの      | 牛乳, とりにく, みそ                                       | こめ, げんまい,<br>さとう, しろごま,<br>ねりごま                             | コーン, さやいんげん,<br>うめびしお, キャベツ,<br>にんじん, もやし,<br>こまつな, くだもの   | 625 kcal<br>23.1 g<br>17.4 g |
| 22水 | ○  | ドライカレー<br>福神漬け風サラダ<br>フルーツヨーグルト          | 牛乳, ぶたにく,<br>プレーンヨーグルト                             | こめ, げんまい, あぶら, パ<br>ター, こむぎこ                                | にんじん, ピーマン,<br>赤ピーマン, にんにく,<br>しょうが, たまねぎ,<br>マッシュルーム,<br>トマトピューレ, きゅうり,<br>だいこん, れんこん,<br>おうとう, パイン, みかん缶 | 605 kcal<br>20.7 g<br>20.9 g |
| 23木 | ○  | ゆかりごはん<br>新じゃがのそぼろ煮<br>野菜の甘酢和え           | 牛乳, とりにく   | こめ, げんまい,<br>じゃがいも, あげあぶら,<br>あぶら, さとう, かたくりこ               | ゆかり, たまねぎ,<br>たけのこ, しめじ, コーン,<br>にんじん, こんにゃく,<br>さやいんげん, だいこん  | 600 kcal<br>19.0 g<br>14.4 g |
| 24金 | ○  | 五目かけうどん<br>肉まん風蒸しパン                      | 牛乳, とりにく,<br>あぶらあげ, わかめ,<br>ぶたにく, みそ               | れいとううどん,<br>あぶら, こむぎこ,<br>さとう, ごまあぶら,<br>かたくりこ              | にんじん, こまつな,<br>たまねぎ, キャベツ,<br>ほししいたけ, ながねぎ,<br>たけのこ  | 607 kcal<br>25.7 g<br>20.8 g |
| 27月 | ○  | アーモンドトースト<br>白いんげん豆のカレースープ<br>くだもの       | 牛乳, とりにく,<br>ベーコン, 白いんげん,<br>白いんげん豆ペースト,<br>ぎゅうにゅう | しよくパン,<br>バター,<br>アーモンドパウダー,<br>グラニューとう, あぶら,<br>じゃがいも, こめこ | たまねぎ, にんじん,<br>パセリ, くだもの   | 636 kcal<br>21.3 g<br>27.5 g |
| 28火 | ○  | ごはん<br>ししゃもの香味焼き<br>切り干し大根の炒め煮<br>けんちん汁  | 牛乳, ししゃも,<br>さつま揚げ, とうふ                            | こめ, げんまい,<br>さとう, あぶら,<br>じゃがいも                             | しょうが, にんにく,<br>ながねぎ, きりほしだいこん,<br>にんじん, ほししいたけ,<br>さやいんげん, ごぼう,<br>こんにゃく, だいこん,<br>こまつな                    | 592 kcal<br>25.3 g<br>14.7 g |
| 29水 | ○  | みそラーメン<br>フレンチポテト<br>フルーツポンチ             | 牛乳, ぶたにく,<br>みそ, かんてん                              | ちゅうかめん,<br>ごまあぶら, あぶら,<br>さとう, ラード,<br>じゃがいも, あげあぶら         | にんにく, しょうが,<br>たまねぎ, にんじん,<br>もやし, キャベツ, たけのこ,<br>コーン, こまつな, ながねぎ,<br>パイン, みかん缶                            | 621 kcal<br>22.6 g<br>21.5 g |
| 30木 | ○  | マーボー豆腐丼<br>荻わかめと大根のサラダ                   | 牛乳, ぶたにく,<br>レンズまめ,<br>れいとうとうふ,<br>みそ, くきわかめ       | こめ, げんまい,<br>あぶら, さとう,<br>ごまあぶら, かたくりこ,<br>しろごま             | にんにく, しょうが,<br>にんじん, たけのこ,<br>ほししいたけ, ながねぎ,<br>にら, だいこん, きゅうり  | 608 kcal<br>24.0 g<br>17.5 g |
| 31金 | ○  | ごはん<br>アジのフライ<br>最上町産アスパラのサラダ<br>みそけんちん汁 | 牛乳, アジ,<br>とうふ, みそ                                 | こめ, げんまい,<br>こむぎこ, ばんこ,<br>あげあぶら, あぶら, さとう                  | キャベツ, にんじん, きゅうり,<br>★グリーンアスパラ,<br>コーン, たまねぎ, ごぼう,<br>こんにゃく, だいこん,<br>ながねぎ, こまつな                           | 689 kcal<br>28.4 g<br>21.6 g |

※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。

【学務課からのお知らせ】

ご自宅での給食当番用エプロンの洗濯をありがとうございます。  
各家庭のご協力により、次の給食当番は清潔なエプロンで準備  
に取り組めていますが、ご使用される洗剤や柔軟剤などで、食べ  
物の匂いを感じにくくなることや、児童の食欲に影響を与えるこ  
とが考えられます。香りの強さの感じ方には個人差がありますの  
で、洗濯の際はご配慮いただきますようお願いいたします。

| 区分              | エネルギー(kcal) |             |             | たんぱく質(g)      |               |               |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
|                 | 低学年         | 中学年         | 高学年         | 低学年           | 中学年           | 高学年           |
| 今月分平均           | 556         | 620         | 699         | 22.0          | 24.3          | 27.1          |
| 板橋区<br>学校給食摂取基準 | 548<br>~618 | 611<br>~689 | 688<br>~776 | 17.8<br>~30.9 | 19.9<br>~34.5 | 22.4<br>~38.8 |