



日	曜日	こんだて	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)
2	月	【こどもの日の行事食】 酢五目(大島の郷土料理) 魚(赤魚)の照り焼き かきたま汁	こめ, さとう, 油, 白ごま, でんぷん	牛乳, とり肉, 油あげ, あかうお, とうふ, 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, 玉ねぎ, えのきたけ, こまつな	612	31.4
6	金	鶏ひき肉のカレーライス わかめサラダ	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, とりひき肉, とうにゅう, ピザチーズ, なまわかめ	玉ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, りんご, キャベツ, もやし, きゅうり, つぶコーン	660	21.3
9	月	中華風混ぜご飯 春雨スープ 黄桃缶(ハーフ)	もちごめ, こめ, むぎ, ごま油, 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	ほししいたけ, たけのこ, にんじん, ごぼう, 玉ねぎ, つぶコーン, こまつな, しょうが, おうとう	600	21.4
10	火	五目かけうどん キャベツの辛子じょうゆ添え 抹茶蒸しパン	れいとううどん, 油, でんぷん, はくりきこ, さとう, バター	牛乳, とり肉, 油あげ, なまわかめ, たまご, とうにゅう	玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, こまつな, ほししいたけ, キャベツ	610	23.4
11	水	ごはん ひじきふりかけ 魚(さば)のしょうが焼き さつま汁	こめ, むぎ, 白ごま, 油, さとう, さつまいも	牛乳, ひじき, 花かつお, さば, とり肉, 油あげ, 赤みそ, 白みそ	しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ, こまつな	640	28.6
12	木	きな粉揚げパン ワンタンスープ いよかん	コッペパン, さとう, 油, 揚げ油, ウェーブワンタン, ごま油	牛乳, きなこ, ぶた肉	にんじん, もやし, 玉ねぎ, 長ねぎ, こまつな, しょうが, いよかん	615	23.3
13	金	四川豆腐丼 切り干し大根入りサラダ	こめ, おしむぎ, 油, さとう, でんぷん, ごま油, 白ごま	牛乳, ぶた肉, れいとうとうふ, なまわかめ	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, 長ねぎ, にら, きりぼしだいこん, キャベツ, きゅうり	617	23.9
16	月	高菜とじゃこのチャーハン 中華スープ フルーツヨーグルトかけ	こめ, むぎ, 白ごま, 油, ごま油	牛乳, ちりめんじゃこ, とり肉, とうふ, なまわかめ, プレンヨーグルト	たかなづけ, 長ねぎ, つぶコーン, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, しょうが, おうとう, バイン, みかん	606	21.0
17	火	ごはん アーモンドじゃこ 和風卵焼き さわかめサラダ	こめ, むぎ, アーモンドほそぎり, さとう, 白ごま, 油, じゃがいも, ごま油	牛乳, ちりめんじゃこ, とりひき肉, たまご, かわかめ	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, つぶコーン	663	27.0
18	水	北海ラーメン 大豆とポテトのフライ	むしちゅうかめん, ごま油, 白ごま, 油, バター, でんぷん, じゃがいも, あげ油	牛乳, いか, むきえび, とり肉, なまわかめ, 赤みそ, 赤みそ, 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, つぶコーン, こまつな, 長ねぎ	621	30.1
19	木	【食育の白】 七穀わかめごはん 魚(イナダ)の香味焼き 野菜の土佐酢和え 吉野汁	こめ, むぎ, ななこ, 白ごま, さとう, でんぷん	牛乳, たきこみわかめ, イナダ, 白みそ, 花かつお, 白ちくわ, 油あげ	しょうが, にんにく, 長ねぎ, きゅうり, だいこん, にんじん, こんにやく, こまつな	602	27.4
20	金	フレンチトースト レンズ豆のシチュー 甘夏	食パン, さとう, バター, じゃがいも, 油	牛乳, ちょうりよう牛乳, たまご, レンズ豆, ぶた肉, ペーコン	玉ねぎ, にんじん, にんにく, トマトピューレ, ポイルトマト, パセリ, あまなつ	609	25.0
23	月	コーンごはん 鶏の梅みそ焼き ごまあえ スティックパイン缶	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, ねりごま	牛乳, とりもも肉, 赤みそ	つぶコーン, さやいんげん, 梅びしお, キャベツ, にんじん, もやし, こまつな, バイン	624	23.5
24	火	ゆかりごはん 新じゃがのそぼろ煮 豆もやしのナムル	こめ, むぎ, じゃがいも, あげ油, 油, さとう, でんぷん, ごま油	牛乳, とりひき肉	ゆかり, 玉ねぎ, たけのこ, しめじ, にんじん, いたこんにやく, さやいんげん, だいずもやし, キャベツ, きゅうり, しょうが, とうがらし	622	21.1
25	水	スープパゲッティ さいころサラダ メロン	スパゲッティ, 油, こむぎこ, バター, じゃがいも, さとう	牛乳, ぶた肉, いか	玉ねぎ, にんじん, しめじ, マッシュルーム, にんにく, ポイルトマト, トマトピューレ, パセリ, きゅうり, つぶコーン, メロン	601	24.8
26	木	菜飯 白身魚(ふか)の変わりソース 臭汁	こめ, むぎ, 白ごま, こむぎこ, でんぷん, あげ油, 油, さとう, じゃがいも	牛乳, ふか, だいず, 白みそ, 赤みそ	こまつな, 玉ねぎ, ごぼう, こんにやく, だいこん, にんじん, 長ねぎ	650	27.2
27	金	【とれたて村給食】 ココアパン ★最上町産アスパラと春野菜のクリーム煮	ココアパン, 油, じゃがいも, こむぎこ, バター, さとう, 白ごま	牛乳, とり肉, ペーコン, 白いんげん, ちょうりよう牛乳, とうにゅう, ピザチーズ	玉ねぎ, にんじん, 空グリーンアスパラ, かぶ, かぶ(葉), キャベツ, つぶコーン, きゅうり	625	23.1
30	月	磯おこわ 卵スープ 河内晩柑	もちごめ, こめ, ごま油, さとう, でんぷん	牛乳, ひじき, とり肉, だいず, きさみこんぶ, 油あげ, とうふ, たまご	しらたき, にんじん, さやいんげん, こまつな, たけのこ, 玉ねぎ, えのきたけ, しょうが, かわちぼんかん	615	26.6
31	火	ごはん ししゃもの南蛮づけ ごま醤油和え あしたば麺入りすまし汁	こめ, むぎ, でんぷん, あげ油, さとう, 白ごま, あしたばうどん	牛乳, ししゃも, とうふ	長ねぎ, とうがらし, にら, にんじん, もやし, だいこん, こまつな	630	25.2

※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。
 ※材料は消費者庁が食物アレルギー表示の対象としている「えび、かに、小麦、卵、乳、落花生」とそれに準じた食品のうち、「アモンド、かシューナツ、くるみ、ごま、くだもの」を太字で表記しています。調味料・加工品については各学校で異なります。
 なお、「そば」については使用していないため品目から除いています。

毎月19日は食育の日です



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	557	622	701	22.6	25.0	27.9
板橋区学校給食摂取基準	548~618	611~689	688~776	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.8