



日	曜日	こんだて	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)
2	月	【こどもの日の行事食】 酢五目(大島の郷土料理) 魚の照り焼き かきたま汁	こめ、さとう、油、さんおんとう、 でんぷん	牛乳、とり肉、油あげ、ぶり、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、青な	637	32.2
6	金	鶏ひき肉のカレーライス わかめサラダ	こめ、げんまい、じゃがいも、油、 こめこ、さとう、ごま油	牛乳、とりひき肉、だizuミート、 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	656	21.2
9	月	中華風混ぜご飯 春雨スープ くだもの	もちごめ、こめ、ごま油、油、 りよくとうはるさめ	牛乳、やきぶた、ぶたにく、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、青な、 しょうが、オレンジ	615	23.8
10	火	【学びのエリア献立(赤二中・成増小と共通)】 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、 油、マーガリン、でんぷん、 じゃがいも、あげ油	牛乳、いか、ぶた肉、なまわかめ、 赤みそ、だizu	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、 青な、長ねぎ	618	31.3
11	水	ごはん ひじきふりかけ 魚のしょうが焼き さつま汁	こめ、げんまい、白ごま、 油、さとう、じゃがいも	牛乳、ひじき、花かつお、ちりめんじゃこ、 あじ、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、青な	651	30.5
12	木	きな粉揚げパン ワンタンスープ くだもの	コッペパン、さとう、あげ油、 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、 青な、しょうが、りんご	618	24.1
13	金	麦ごはん 四川豆腐 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	623	24.4
16	月	高菜チャーハン 中華スープ フルーツヨーグルト	こめ、げんまい、油、 ごま油	牛乳、ベーコン、とり肉、 とうふ、なまわかめ、 プレーンヨーグルト	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、パイン、みかん	635	20.1
17	火	フレンチトースト レンズ豆のシチュー くだもの	食パン、さとう、マーガリン、 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、ベーコン	玉ねぎ、にんじん、にんにく、 トマトビュレ、ポイルトマト、パセリ、 あまなつ	612	25.2
18	水	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、げんまい、じゃがいも、あげ油、 油、さとう、でんぷん、ごま油	牛乳、ぶたひき肉	ゆかり、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izuもやし、 キャベツ、きゅうり、しょうが	632	21.0
19	木	【食育の日】 きびごはん 魚の香味焼き 野菜の甘酢和え 吉野汁	こめ、きび、白ごま、 さとう、でんぷん	牛乳、さば、白みそ、 花かつお、とり肉、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、 はくさい、青な	613	27.5
20	金	かけカレーなんばん 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、マーガリン	牛乳、とり肉、ちくわ、油あげ、 たまご、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、青な、 キャベツ	629	24.1
23	月	七穀わかめごはん 和風卵焼き ひじきのサラダ	こめ、ななこく、むぎ、 さとう、油、じゃがいも	牛乳、たきこみわかめ、ぶたひき肉、 たまご、ひじき	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 だいこん、キャベツ、つぶコーン	600	23.4
24	火	ごはん 小魚の南蛮づけ おひたし あしたば麺入りすまし汁	こめ、げんまい、でんぷん、あげ油、 さとう、あしたばうどん	牛乳、にぎす、とうふ、油あげ	長ねぎ、青な、にんじん、キャベツ、 もやし、だいこん	640	25.1
25	水	【とれたて村給食】 ココアパンコッペ ★最上町産アスパラと春野菜のクリーム煮 コールスロー	ココアパン、油、じゃがいも、 こめこ、さとう	牛乳、とり肉、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、☆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	633	24.2
26	木	スープパゲッティ さいころサラダ くだもの	スパゲッティ、油、こめこ、 じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉	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、トマトビュレ、パセリ、 きゅうり、つぶコーン、メロン	611	22.4
27	金	コーンごはん 白身魚の変わりソース ごまあえ	こめ、げんまい、でんぷん、あげ油、 さとう、白ごま、ねりごま	牛乳、ほき	つぶコーン、さやいんげん、 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、 青な	666	23.8
30	月	菜飯 鶏肉の梅みそ焼き 呉汁	こめ、げんまい、さとう、 じゃがいも、油	牛乳、とりもも肉、だizu、白みそ、 赤みそ	青な、梅びしお、玉ねぎ、ごぼう、 こんにやく、だいこん、にんじん、 長ねぎ	630	26.9
31	火	磯おこわ 卵スープ くだもの	もちごめ、こめ、ごま油、さとう、 でんぷん	牛乳、ひじき、とり肉、 きさみこんぶ、油あげ、ぶた肉、 とうふ、たまご	しらたき、にんじん、さやえんどう、 青な、たけのこ、玉ねぎ、えのきたけ、 しょうが、さくらんぼ	615	27.4

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、カシューナツ、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。

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	563	628	708	22.8	25.2	28.1
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