

令和5年 5月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	①主に体の組織をつくる食品		②主に体の調子を整える食品		③主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
1/月	■	ごはん フォー入りスープ 肉団子の甘酢あん(3) ひじきサラダ(和風クリームドレッシング) つぶアーモンド	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	きくらげ、もやし、レモン 玉ねぎ とうもろこし、枝豆	米 フォー		764 26.7	今月の食べて学ぼう献立です。詳細は下記の二次元コードから確認ができます。	
2/火	◆	山菜ちらし (ごはん、山菜ちらしの具) 五目汁 かつおフライ かしわ餅	牛乳	牛乳	にんじん にんじん、ねぎ	米 こんにゃく、砂糖 パン粉、小麦粉 かしわ餅	菜種油	846 30.0	端午の節句の行事食です。具とご飯を混ぜて、山菜ちらしにして食べましょう。		
8/月		ごはん かきたま汁 ちくわのてん茶揚げ キャベツのカラフル和え 抹茶大豆	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ てん茶 野菜ふりかけ 抹茶	玉ねぎ、しいたけ、白菜 キャベツ	米 でん粉 天ぷら粉	菜種油 ごま	772 29.7	竜谷小学校のリクエストランチです。	
9/火		ごはん ホイコーロー しゅうまい(3) もやしとメンマのいため物	牛乳	牛乳	にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、たけのこ、キャベツ 玉ねぎ もやし、メンマ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	菜種油 ごま、ごま油	754 32.8		
10/水	★	ソフトめん ミートソース チキンナゲット(2) 冷凍みかん	牛乳	牛乳	にんじん、トマト	玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース みかん	ソフトめん	菜種油	904 36.4		
11/木	★	麦ごはん わかめスープ ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) *ヨーグルト	牛乳	牛乳		ほうれん草 もやし	米、麦 砂糖	菜種油 ごま、ごま油	744 31.9	細川小学校のリクエストランチです。具をご飯にのせてビビンバにして食べましょう。	
12/金		ごはん 五目煮 いわしのしょうが煮 おかか和え	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ しょうが キャベツ、きゅうり、もやし	米 じゃが芋、砂糖 砂糖		806 31.0		
15/月		ごはん 豆腐のオイスターソースいため 春巻き マンナンサラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	玉ねぎ、たけのこ、きくらげ もやし、キャベツ キャベツ	米 砂糖、でん粉 春巻きの皮 こんにゃく	ごま油 菜種油 ごま油、ドレッシング	865 30.3	パンにハンバーグとキャベツソースを合せて食べましょう。	
16/火		サンドイッチパンズパン オニオンスープ 照り焼きハンバーグ キャベツソテー *野菜ゼリー	牛乳	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ、エリンギ 玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋 砂糖、でん粉 菜種油		743 29.8		
17/水	◇	しょうめし (ごはん、しょうめしの具) 呉汁 八丁みそヒレカツ(みそだれ) 八丁みそまんじゅう	牛乳	牛乳	にんじん にんじん、ねぎ	ごぼう、しめじ 大根、白菜	米 赤こんにゃく、砂糖 里芋 パン粉、砂糖	菜種油	839 30.0	家康を支えた徳川四天王にちなんで献立です。具とご飯を混ぜてしょうめしにして食べましょう。	
18/木		ごはん 生揚げのうま煮 ごぼう入りつくね(3) キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん	白菜 ごぼう、玉ねぎ キャベツ	米 こんにゃく、砂糖		767 33.9		
19/金		ごはん 肉団子のインド煮 オムレツ ハニーレモンサラダ	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	米 じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ	808 27.3		
22/月		ごはん 高野豆腐の卵とじ 五目大豆はんぺん 野菜の塩こうじいため	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、しいたけ、白菜、グリーンピース ごぼう とうもろこし、キャベツ、もやし	米 砂糖		745 31.5		
23/火		わかめごはん たけのこのみそ汁 ミンチカツ(ソース) アスパラのごまじょうゆ和え	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、たけのこ、えのきたけ 玉ねぎ	米 パン粉	菜種油 ごま、ごま油	799 26.0		
24/水		ごはん じゃが芋の含め煮 厚焼き卵 野菜のえごまドレッシング和え 昆布と抹茶のふりかけ	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん		米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖		773 29.9	野菜のえごまドレッシング和えには、太田油脂から寄付されたえごま油が使用されています。	
25/木		ごはん カレーシチュー 切り干し大根サラダ(マヨネーズ) メロン	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ 切干大根、とうもろこし、枝豆、レモン メロン	米 じゃが芋 砂糖	カレールウ ごま油、マヨネーズ	824 25.2		
26/金		ごはん キムチスープ煮 揚げどりの甘辛だれ 茎わかめサラダ(中華ドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん、にら	大根、白菜、しめじ、もやし、白菜キムチ にんにく	米 でん粉、砂糖	菜種油、ごま ドレッシング	741 34.4		
29/月		ごはん 新玉ねぎの豚汁 レバーと大豆のごまがらめ ソナときゅうりの和え物	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、キャベツ	米 じゃが芋 でん粉、砂糖	菜種油、ごま	799 34.7		
30/火		小型ロールパン スパゲッティインディアン ポークウインナー(3) フルーツゼリーミックス	牛乳	牛乳	にんじん、ピーマン	玉ねぎ	パン スパゲッティ	カレールウ	791 31.1		
31/水	◎	ごはん たぬき汁 さばのみそ煮 れんこんのきんぴら	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ れんこん	米 こんにゃく 砂糖	ごま油	747 30.9	れんこんのきんぴらは今月のかみかみ献立です。	
<p>★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 食べて学ぼう献立 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品</p> <p>* 業者配送 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。)</p> <p>材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。</p> <p>岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツを使用していません。</p>									平均	792 30.7	給食回数 20回

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

食事のマナーを守って楽しく食べよう

みなさんは、毎日の食事でマナーを意識して食べていますか？マナーは、食事を食べやすくするためや、一緒に食べる人をいやな気持ちにさせないために大切です。給食や家での食事の時に、右のようなことに気を付けるとよいですね。



食器を正しい位置に置く



背筋を伸ばして足は床につける



食器を持って食べる



かむときは口を閉じる

