

令和8年

5月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日の日	除去対象献立	献立名	黄 おもにエネルギーになる食品	赤 おもに体をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	エネルギー (kcal) たんばく質 (g)	お知らせ
1 / 金	◆		さんさいごはん (ごはん、さんさいごはんのぐ)	ぎゅうにゅう こめにやく、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん、しいたけ、わらび、あかみずえのきだけ、やまうど、なめこ、だけのこ	668	端午の節句の行事食です。具とごはんを混ぜて、山菜ごはんにして食べましょう。
			すましじる		かまぼこ、とうふ	にんじん、だいこん、ほうれんそう	26.4	
			かつおフライ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	かつお			
			* かしわもち	さとう、こめこ	あずき			
7 / 木			ごはん ごもくに	ぎゅうにゅう じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ だいず、はんぺん	にんじん、たまねぎ、だいこんば	592	八十八夜の献立です。じゃこてん茶ふりかけには岡崎市宮崎地区で生産されたてん茶を使用しています。
			にくだんごのあまずあん(2)		とりにく		24.2	
			じゃこてんちゃふりかけ	さとう	ちりめんじゃこ	にんじん、しいたけ、てんちゃ		
8 / 金	◇		むぎごはん さんこんごさいみそしる	ぎゅうにゅう こめ、むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、もやし キャベツ、ねぎ、みつば	669	家康公メニューです。
			はっちょうみそチキンカツ(みそだれ)	なたねあぶら、パンこ こむぎこ、さとう	とりにく、みそ		23.3	
			たけのこのとさいため	こんにやく、なたねあぶら、さとう	かつおぶし	だけのこ		
			* まっちゃんプリン	さとう	ぎゅうにゅう	まっちゃん		
11 / 月			ぶたキムチどん (ごはん、ぶたキムチどんのぐ)	ぎゅうにゅう こめ ごまあぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし、にら、はくさいキムチ しょうが、にんじん、ごぼう えのきだけ、しいたけ、ねぎ	585	具をごはんのにせて豚キムチ丼にして食べましょう。
			たぬきじる	ごまあぶら、こんにやく	なまあげ		22.4	
			* ファイバーヨーグルト		ヨーグルト			
12 / 火	卵		ごはん こうやどうふのたまごとじ	ぎゅうにゅう こめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ たまご	にんじん、たまねぎ、はくさい しいたけ、グリーンピース	736	
			さばのてりやき	でんぶん、さとう	さば		32.1	
			きりぼしだいこんのピリからいため	ごまあぶら、さとう、ごま	ベーコン	にんにく、しょうが にんじん、きりぼしだいこん		
13 / 水			ミルクロールパン やきそば	ぎゅうにゅう パン なたねあぶら、やきそばめん	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ	715	
			ハムカツ	なたねあぶら、パンこ、でんぶん	ハム		27.7	
			アスパラサラダ(マヨネーズ)	マヨネーズ		グリーンアスパラガス、きゅうり とうもろこし、にんじん		
14 / 木			ごはん チンゲンサイととうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ きくらげ、だけのこ、チンゲンサイ	630	
			やきぎょうざ(2)	ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ、にら	24.5	
			もやしとメンマのいためもの	ごま、ごまあぶら		もやし、メンマ		
15 / 金			ごはん じゃがいものふくめに	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、はんぺん	にんじん、えだまめ	645	
			いわしのしょうがに		いわし	しょうが	26.1	
			いんげんのうめおかかあえ		かつおぶし	さやいんげん、もやし、うめ		
18 / 月	◎		ごはん とうふのオイスターソースいため	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ だけのこ、きくらげ、ねぎ	625	茎わかめサラダは今月のかみかみメニューです。
			コーンしゅうまい(2)	しゅうまいのかわ	たら	とうもろこし、たまねぎ	23.7	
			くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ドレッシング	くきわかめ	にんじん、キャベツ		
19 / 火			おかざきにくみそめん (ソフトめん、おかざきにくみそあん)	ぎゅうにゅう ソフトめん さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ	にんじん、だけのこ、たまねぎ しいたけ、ねぎ	648	ささみとひじきのさっぱり和えの作り方は下記二次元コードから確認できます
			あつやきたまご		たまご		31.4	
			ささみとひじきのさっぱりあえ	さとう、ごまあぶら	ひじき、とりにく	きゅうり、とうもろこし		
20 / 水			ごはん はちはいじる	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、でんぶん	ぎゅうにゅう ちくわ、とうふ	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ	604	
			あげわかどりのレモンに	なたねあぶら、でんぶん、さとう	とりにく	レモン	23.1	
			やさいのしおこうじいため		ベーコン	にんじん、キャベツ、もやし		

★ リクエストランチ・メニュー ◎ かみかみメニュー ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 全国ご当地給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送

🐟 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。🥚 卵除去対応献立 🥛 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。)

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。

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・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツ・きんかんを使用していません。

令和8年

5月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

小学校

実 施 日	除 去 対 象 献 立	献 立 名				エネルギー (kcal)	お 知 ら せ	
			●おもにエネルギーになる食品	●おもに体をつくる食品	●おもに体の調子を整える食品	たんぱく質 (g)		
21 /木	★	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	667	六ツ美中部小学校のリクエストランチです。	
		カレーシチュー		じゃがいも、カレールウ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、パセリ		21.4
		ハンバーグ			とりにく、ぶたにく だいず	たまねぎ		
		フルーツゼリーミックス		さとう		なつみかん、パインアップル、みかん		
22 /金		わかめごはん	ぎゅうにゅう	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう	623		
		なまあげとキャベツのみそしる			なまあげ、みそ	にんじん、えのきたけ、キャベツ、ねぎ		21.6
		レバーとじゃがいものごまがらめ		なたねあぶら、でんぶん じゃがいも、さとう、ごま	とりレバー			
		ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)		ごま、ドレッシング		えだまめ、ごぼう、にんじん		
25 /月	卵	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	597		
		かきたまじる		でんぶん	とりにく、かまぼこ たまご、わかめ	にんじん、しいたけ、たまねぎ		23.2
		🍷こもちししゃもフライ(2)(ソース)		なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ししゃも			
		キャベツのあおなえ		さとう		キャベツ、だいこんば		
26 /火		ポークチャップどん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	586	具をごはんにのせてポークチャップ丼にして食べましょう。	
		(ごはん、ポークチャップどんのぐ)		さとう	ぶたにく	にんにく、たまねぎ、ピーマン、エリンギ		22.1
		ベーコンとやさいのスープに		じゃがいも	ベーコン	にんじん、たまねぎ、とうもろこし キャベツ、パセリ		
		メロン				メロン		
27 /水	★	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	633	額田中学校のリクエストランチです。	
		ぶたじる			ぶたにく、あぶらあげ とうふ、みそ	にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ		25.9
		いかフライ		なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	いか			
		きゅうりのごまじょうゆあえ		ごま、ごまあぶら		きゅうり		
		コーヒージゅうにゅうのもと		さとう				
28 /木	乳	スライスパン(2)	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	642	スライスパンにドライカレーをはさんで食べましょう。	
		キャラットスープ		なたねあぶら、じゃがいも ホワイトルウ	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ		24.5
		ドライカレー		こむぎこ、さとう、カレールウ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン		
		れいとうみかん				みかん		
29 /金	■	ながのののざわなたまごチャーハン	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	587	今月の全国ご当地給食は、長野の野沢菜卵チャーハンです。具とごはんを混ぜて、長野の野沢菜卵チャーハンにして食べましょう。	
		(ごはん、ながのののざわなたまごチャーハンのぐ)		ごまあぶら、あぶら	ちりめんじゃこ、たまご	のざわなづけ、ねぎ		20.9
		とうふとにくだんごのちゅうかスープ		でんぶん、パンこ	とりにく、とうふ	にんじん、たまねぎ きくらげ、チンゲンサイ		
		はるまき		なたねあぶら、はるまきのかわ	ぶたにく	にんじん、もやし、キャベツ、にら		
★ リクエストランチ・メニュー ● かみかみメニュー ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 全国ご当地給食 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 🐟 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。🍳 卵除去対応献立 🥛 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 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。 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・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツ・きんかんを使用していません。						平均	636	給食回数 18 回
24.7								

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。

うんどう えいよう
運動と栄養

運動で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体作りが基本です。1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養素に加えて、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。

<成長に必要な栄養素と多く含まれる食品>

たんすい かぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン
こめ・パン・めん類・ いも類など	あぶら 油・バター マヨネーズなど	さかな・にく 魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品・ こざかな 小魚・海そう など	やさい くだもの 野菜・果物 きのこなど

<運動で失われやすい栄養素>

たんぱく質

運動をすると筋肉が壊れたり、治ったりを繰り返します。そのときに多くのたんぱく質が使われます。また、運動で消費したエネルギーの補給にもなります。

鉄

鉄は、筋肉など体全体へ酸素を運ぶ働きがあるヘモグロビンを作るときに必要です。ヘモグロビンは運動で壊れやすいため、日常生活に必要な鉄をより多くとることが大切です。

