

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

中学校

実 施 日	特別 献立 の日	除去 対象 献立	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	お 知 ら せ	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)		
				魚・肉・卵 豆・豆制品	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	たんぱく質 (g)		
1 /金	◆		山菜ごはん 牛乳 (ごはん、山菜ごはんの具)	牛乳	牛乳			米		863	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。	
			すまし汁	油揚げ		にんじん	しいたけ、わらび、赤みずえのきだけ、山うどなめこ、だけのこ	こんにゃく、砂糖				
			🍷かつおフライ	かまぼこ、豆腐		にんじん、ほうれん草	大根					
			* かしわ餅	かつお				パン粉、小麦粉	菜種油	33.9		
				小豆				砂糖、米粉				
7 /木			ごはん 牛乳	牛乳	牛乳			米		768	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。	
			五目煮	とり肉、大豆はんぺん	昆布	にんじん、大根葉	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖				
			肉団子の甘酢あん(3)	とり肉								30.1
			じゃこてん茶ふりかけ		ちりめんじゃこ	にんじん、てん茶	しいたけ	砂糖				
8 /金	◇		麦ごはん 牛乳	牛乳	牛乳			米、麦		824	家康公メニューです。	
			三根五菜みそ汁	油揚げ、みそ		にんじん、ねぎ三つ葉	玉ねぎ、ごぼうもやし、キャベツ	じゃが芋				
			八丁みそチキンカツ(みそだれ)	とり肉、みそ				パン粉、小麦粉砂糖	菜種油			
			たけのこの土佐いため	かつお節			だけのこ	こんにゃく、砂糖	菜種油	27.5		
			* 抹茶プリン		牛乳	抹茶		砂糖				
11 /月			豚キムチ丼 牛乳 (ごはん、豚キムチ丼の具)	牛乳	牛乳			米		747	具をごはんにのせて豚キムチ丼にして食べましょう。	
			たぬき汁	豚肉		にら	もやし、白菜キムチしょうが、ごぼうえのきだけ、しいたけ	でん粉	ごま油	28.5		
			* ファイバーヨーグルト	生揚げ		にんじん、ねぎ	こんにゃく	ごま油				
				ヨーグルト								
12 /火	卵		ごはん 牛乳	牛乳	牛乳			米		913		
			高野豆腐の卵とじ	とり肉、高野豆腐卵		にんじん	玉ねぎ、しいたけ白菜、グリーンピース	砂糖				
			🍷さばの照り焼き	さば				でん粉、砂糖				
			切り干し大根のピリ辛いため	ベーコン		にんじん	にんにく、しょうが切り干し大根	砂糖	ごま油、ごま	38.0		
13 /水			ミルクロールパン 牛乳	牛乳	牛乳			パン		846		
			焼きそば	豚肉、ちくわ		にんじん	しょうが、玉ねぎキャベツ	焼きそばめん	菜種油			
			ハムカツ	ハム				パン粉、でん粉	菜種油			
			アスパラサラダ(マヨネーズ)			グリーンアスパラガスにんじん	きゅうりとうもろこし		マヨネーズ	32.6		
14 /木			ごはん 牛乳	牛乳	牛乳			米		822		
			チンゲンサイと豆腐の中華煮	豚肉、豆腐		にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎきくらげ、だけのこ	砂糖、でん粉				
			春巻き	豚肉		にんじん、にら	もやし、キャベツ	春巻きの皮	菜種油			
			もやしとメンマのいため物				もやし、メンマ		ごま、ごま油	28.7		
15 /金			ごはん 牛乳	牛乳	牛乳			米		826		
			じゃが芋の含め煮	とり肉、はんぺん		にんじん	枝豆	こんにゃくじゃが芋、砂糖				
			🍷いわしのしょうが煮	いわし			しょうが					
			いんげんの梅おかか和え	かつお節		さやいんげん	もやし、梅			31.4		
			つぶアーモンド						アーモンド			
18 /月	◎		ごはん 牛乳	牛乳	牛乳			米		801	茎わかめサラダは今月のかみかみメニューです。	
			豆腐のオイスターソースいため	豚肉、豆腐		にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎだけのこ、きくらげ	砂糖、でん粉	ごま油			
			コーンしゅうまい(3)	たら			とうもろこし、玉ねぎ	しゅうまいの皮				
			茎わかめサラダ(中華ドレッシング)		くきわかめ	にんじん	キャベツ		ドレッシング	29.0		
19 /火			岡崎肉みそめん 牛乳 (ソフトめん、岡崎肉みそあん)	牛乳	牛乳			ソフトめん		852	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	
			厚焼き卵	豚肉、みそ		にんじん、ねぎ	だけのこ、玉ねぎしいたけ	砂糖、でん粉				
			ささみとひじきのさっぱり和え	卵								
				とり肉	ひじき		きゅうり、とうもろこし	砂糖	ごま油	41.0		
20 /水			ごはん 牛乳	牛乳	牛乳			米		755		
			八杯汁	ちくわ、豆腐		にんじん、ねぎ	大根、白菜	こんにゃくでん粉				
			揚げ若どりのレモン煮	とり肉			レモン	でん粉、砂糖	菜種油			
			野菜の塩こうじいため	ベーコン		にんじん	キャベツ、もやし			27.3		
★ リクエストラランチ・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。												

★ 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 卵除去対応献立 乳 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

中学校

実施日	除去対象献立	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			
21 /木	★	ごはん	牛乳	牛乳			米		854	六ツ美中部小学校のリクエストランチです。	
		乳 カレーシチュー	豚肉	スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	カレールウ			
		ハンバーグ	とり肉、豚肉、大豆		玉ねぎ				27.5		
		フルーツゼリーミックス			夏みかん、みかん パイナップル	砂糖					
22 /金		わかめごはん	牛乳	わかめ、牛乳			米		779		
	生揚げとキャベツのみそ汁	生揚げ、みそ		にんじん、ねぎ	えのきたけ、キャベツ						
	レバーとじゃが芋のごまがらめ	とりレバー				でん粉、砂糖 じゃが芋	菜種油、ごま		25.7		
	ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング)		にんじん	枝豆、ごぼう		ごま ドレッシング					
25 /月	卵	ごはん	牛乳	牛乳			米		787		
		かきたま汁	とり肉、かまぼこ 卵	わかめ	にんじん	しいたけ、玉ねぎ	でん粉				
		❖子持ちししゃもフライ(3)(ソース)		ししゃも			パン粉、小麦粉	菜種油			28.9
		キャベツの青菜和え			大根葉	キャベツ	砂糖				
26 /火		ポークチャップ丼	牛乳	牛乳			米		747	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、ポークチャップ丼の具)	豚肉		ピーマン	にんにく、玉ねぎ エリンギ	砂糖					
	ベーコンと野菜のスープ煮	ベーコン		にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし キャベツ	じゃが芋		27.7			
	メロン			メロン							
27 /水	★	ごはん	牛乳	牛乳			米		785	額田中学校のリクエストランチです。	
		豚汁	豚肉、油揚げ 豆腐、みそ		にんじん、ねぎ	大根、玉ねぎ					
		いかフライ	いか				パン粉、小麦粉	菜種油			30.8
		きゅうりのごまじょうゆ和え				きゅうり		ごま、ごま油			
28 /木		コーヒー牛乳の素					砂糖				
	スライスパン(2)	牛乳	牛乳			パン					
	乳 キャロットスープ	ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	菜種油 ホワイトルウ	782	スライスパンにドライカレーをはさんで食べましょう。		
	ドライカレー	豚肉		にんじん、ピーマン	玉ねぎ	小麦粉、砂糖	カレールウ	29.2			
29 /金	■	冷凍みかん				みかん					
		長野の野沢菜卵チャーハン	牛乳	牛乳			米			754	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、長野の野沢菜卵チャーハンの具)	卵	ちりめんじゃこ	野沢菜漬け、ねぎ			ごま油、油			
		豆腐と肉団子の中華スープ	とり肉、豆腐		にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、きくらげ	でん粉、パン粉			29.1	
29 /金		焼きぎょうざ(3)	豚肉		にら	キャベツ	ぎょうざの皮				
		★ リクエストランチ・メニュー ❷ 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 ❶ 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。❸ 卵除去対応献立 ❹ 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	806	給食回数 18回
							30.4				

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。

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>

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
米・パン・めん類・ いも類など	油・バター マヨネーズなど	魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	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。