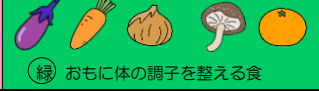


令和8年

5月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校A

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	 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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
1 / 金	◆		さんさいごはん ぎゅうにゅう (ごはん、さんさいごはんのぐ) すましじる 🍷かつおフライ かしわもち	こめ こんにゃく、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう、こめこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ、とうふ かつお あすき	にんじん、しいたけ、わらび、あかみずえのきたけ、やまうと、なめこ、たけのこ にんじん、だいこん、ほうれんそう	668 26.4	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。
7 / 木			ごはん ぎゅうにゅう ごもくに にくだんごのあまずあん(2) じゃこてんちゃふりかけ	こめ じゃがいも、さとう さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ だいず、はんぺん とりにく ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース にんじん、しいたけ、 てんちゃ	594 24.3	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。
8 / 金	◇		むぎごはん さんこんごさいみそしる 🍷いわしのしょうがに たけのこのとさいため * まっチャプリン	こめ、むぎ じゃがいも こんにゃく、なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、 みそ いわし かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、ごぼう もやし、キャベツ 、ねぎ、みつば しょうが たけのこ まっチャ	634 22.4	家康公メニューです。
11 / 月			ぶたキムチどん ぎゅうにゅう (ごはん、ぶたキムチどんのぐ) たぬきじる * ファイバーヨーグルト	こめ ごまあぶら、でんぶん ごまあぶら、こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ヨーグルト	もやし 、にら、はくさいキムチ しょうが、にんじん、ごぼう えのきたけ、しいたけ、 ねぎ	585 22.4	具をごはんにのせて豚キムチ丼にして食べましょう。
12 / 火	★		ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる あつやきたまご きゅうりのごまじょうゆあえ コーヒーズぎゅうにゅうのもと	こめ さとう ごま、ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ とうふ、 みそ たまご きゅうり	にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ きゅうり	588 24.2	豚汁、きゅうりのごまじょうゆ和えは額田中学校のリクエストメニューです。
13 / 水			ごはん ぎゅうにゅう チンゲンサイととうふのちゅうかに コーンしゅうまい(2) もやしとメンマのいためもの	こめ さとう、でんぶん しゅうまいのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ たら	しょうが、にんじん、たまねぎ きくらげ、たけのこ、チンゲンサイ とうもろこし、たまねぎ もやし、メンマ	599 23.9	
14 / 木		卵	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ レバーとじゃがいものごまがらめ キャベツのあおなえ	こめ さとう なたねあぶら、でんぶん じゃがいも、さとう、ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ たまご とりレバー	にんじん、たまねぎ、はくさい しいたけ、グリーンピース キャベツ、だいこんば	640 27.3	
15 / 金		乳	スライスパン(2) ぎゅうにゅう キャラットスープ ドライカレー れいとうみかん	パン なたねあぶら、じゃがいも ホワイトル こむぎこ、さとう、カレールウ	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ、にんじん、ピーマン みかん	642 24.5	
18 / 月		卵	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる 🍷いわしのはちょうみそに アスパラサラダ(わふうクリームドレッシング)	こめ でんぶん ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ たまご、わかめ いわし、 みそ	にんじん、しいたけ、たまねぎ とうもろこし、グリーンアスパラガス キャベツ	592 25.0	
19 / 火			ごはん ぎゅうにゅう はちはいじる 🍷さばのてりやき やさいのしおこうじいため	こめ こんにゃく、でんぶん さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう ちくわ、とうふ さば ベーコン	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ にんじん、キャベツ、 もやし	658 25.2	

★ 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。

実 施 日	除 去 対 象 献 立	献 立 名				エネルギー (kcal)	お 知 ら せ	
			(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	たんぱく質 (g)		
20 / 水	■	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		597	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野沢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			
		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	21.8		
		やきぎょうざ(2)	ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ、にら			
21 / 木		ミルクロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		657		
		やきそば	なたねあぶら、やきそばめん	ぶたにく、ちくわ	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ			
		ポークウインナー(2)		ウインナー		28.8		
		ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	ドレッシング		えだまめ、ごぼう、にんじん			
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		585		
		なまあげとキャベツのみそしる		なまあげ、みそ	にんじん、 キャベツ 、ねぎ			
		◆かつおのおかかに		かつお、かつおぶし		27.9		
		いんげんとぶたにくのいためもの	ごまあぶら、ごま	ぶたにく	さやいんげん、 もやし			
25 / 月		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		698		
		とうふのオイスターソースいため	さとう、でんぶん、ごまあぶら	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			
		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	25.6		
		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 きりぼしだいこん、えだまめ			
26 / 火		おかざきにくみそめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう		707	ささみとひじきのさっぱり和えの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
		(ソフトめん、おかざきにくみそあん)	さとう、でんぶん	ぶたにく、 みそ	にんじん、たけのこ、たまねぎ しいたけ、ねぎ			
		ハムカツ	なたねあぶら、パンこ、でんぶん	ハム		30.8		
		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			
27 / 水		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			
		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	22.1		
		メロン			メロン			
28 / 木	◎	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		725	くきわかめサラダは今月のかみかみ献立です。	
		じゃがいものふくめに	こんにゃく、じゃがいも、さとう	ぶたにく、はんぺん	にんじん、えだまめ			
		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	27.3		
		くきわかめサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	ドレッシング	くきわかめ	とうもろこし、にんじん、キャベツ			
29 / 金	★	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			
		ハンバーグ		とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ	21.4		
		フルーツゼリーミックス	さとう		なつみかん、バインアップル、みかん			
★ 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。						平 均	635 25.1	給食回数 18 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。

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とる習慣をつけ、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。

たんぱく質 炭水化物



脂質



たんぱく質



無機質



ビタミン



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。