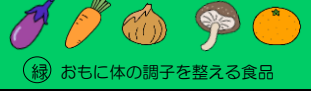


令和8年

5月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

実施 日	特別 献立 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) たんぱく質 (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) すましじる ◆かつおのおかかに かしわもち	ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ、とうふ かつお、かつおぶし あずき	にんじん、しいたけ、わらび、あかみずえのきたけ、やまうど、なめこ、たけのこ にんじん、だいこん、ほうれんそう	638 27.4	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 ごもくに ハムカツ じゃこてんちゃふりかけ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう なたねあぶら、パンこ、でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ だいず、はんぺん ハム 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	648 24.1	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	ぎゅうにゅう こめ、むぎ じゃがいも こんにゃく、なたねあぶら、さとう 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 (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	ぎゅうにゅう 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	具をごはんのにせて豚キムチ丼にして食べましょう。
12 /火	★		ごはん ぶたじる ハンバーグのあかしソース きゅうりのごまじょうゆあえ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶん 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 とりにく、ぶたにく、だいず たまねぎ、レモン、しそ	にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ たまねぎ、レモン、しそ きゅうり	621 24.9	豚汁、きゅうりのごまじょうゆ和えは額田中学校の REQUEST メニューです。
13 /水			ごはん チンゲンサイととうふのちゅうかに はるまき もやしとメンマのいためもの	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶん なたねあぶら、はるまきのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく	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 にんじん、もやし、キャベツ、にら もやし、メンマ	656 24.2	
14 /木		卵	ごはん こうやどうふのたまごとじ にくだんごのあまずあん(2) キャベツのあおなえ	ぎゅうにゅう こめ さとう さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ たまご とりにく	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	586 26.2	
15 /金		乳	スライスパン(2) キャロットスープ ドライカレー れいとうみかん	ぎゅうにゅう パン なたねあぶら、じゃがいも ホワイトルウ 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 かきたまじる レバーとじゃがいものごまがらめ アスパラサラダ(わふうクリームドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ でんぶん なたねあぶら、でんぶん じゃがいも、さとう、ごま 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 とりレバー	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	606 22.8	
19 /火			ごはん 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	ぎゅうにゅう 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 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

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

実 施 日	除 去 対 象 献 立	特別 献 立 の 日	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品	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		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	600		
			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	22.0		
			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			
			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	657		
			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			
			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	655		
			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	26.1		
			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			
			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	641		
			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	25.3		
			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		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、だけのこ、たまねぎ しいたけ、ねぎ	648		
			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			
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		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	586		
			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		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	668		
			❖いわしのはちょうみそに		いわし、 みそ		27.0		
			くきわかめサラダ(やさい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		カレーシチュー、フルーツゼリーミックスは六ツ美中部小学校のリクエストメニューです。	
			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	718		
			チキンカツ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	とりにく		22.7		
			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			
★ 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 25.0	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。

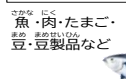
たんぱく質



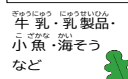
脂質



たんぱく質



無機質



ビタミン



たんぱく質

鉄

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。

