

令和8年

5月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	献立名	 (黄) おもにエネルギーになる	 (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 かつおフライ かしわもち	ぎゅうにゅう 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 あずき	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、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 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	ぎゅうにゅう 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、だいこんば にんじん、しいたけ、てんちゃ	592 24.2	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 はっしょうみそチキンカツ(みそだれ) たけのこのとさいため * まっちゃんプリン	ぎゅうにゅう こめ、むぎ じゃがいも なたねあぶら、パンこ こむぎこ、さとう 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 とりにく、みそ 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 たけのこ まっちゃん	669 23.3	家康公メニューです。
11 / 月	★	ごはん カレーシチュー ハンバーグ フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、カレールウ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、ぶたにく なつみかん、パインアップル、みかん	たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ なつみかん、パインアップル、みかん	710 24.1	六ツ美中部小学校のリクエストランチです。
12 / 火		ごはん かきたまじる こもちししゃもフライ(2)(ソース) キャベツのあおなえ	ぎゅうにゅう こめ でんぶん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ たまご、わかめ ししゃも キャベツ、だいこんば	にんじん、しいたけ、たまねぎ キャベツ、だいこんば	597 23.2	
13 / 水	◎	ごはん とうふのオイスターソースいため コーンしゅうまい(2) くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ たら くきわかめ	しょうが、にんじん、たまねぎ だけのこ、きくらげ、ねぎ とうもろこし、たまねぎ にんじん、キャベツ	625 23.7	茎わかめサラダは今月のかみかみメニューです。
14 / 木		ミルクロールパン やきそば ハムカツ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)	ぎゅうにゅう パン なたねあぶら、やきそばめん なたねあぶら、パンこ、でんぶん ごま、ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ハム えだまめ、ごぼう、にんじん	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ えだまめ、ごぼう、にんじん	710 28.5	
15 / 金		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 さとう、こめこ	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 えのきだけ、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。
18 / 月		ごはん こうやどうふのたまごとじ いわしのしょうがに きりぼしだいこんのピリからいため	ぎゅうにゅう こめ さとう ごまあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ たまご いわし ベーコン	にんじん、たまねぎ、はくさい しいたけ、グリーンピース しょうが にんにく、しょうが にんじん、きりぼしだいこん	646 28.2	
19 / 火		ごはん はちはいじる あげわかどりのレモンに 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 なたねあぶら、でんぶん、さとう さとう	ぎゅうにゅう ちくわ、とうふ とりにく ベーコン	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ レモン にんじん、キャベツ、もやし	604 23.1	

★ リクエストランチ・メニュー ◎ かみかみ献立 ◆ 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。

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

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	献立名	黄 おもにエネルギーになる	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
20 / 水		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) あつやきたまご ささみとひじきのさっぱりあえ	ソフトめん さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ たまご ひじき、とりにく	にんじん、たけのこ、たまねぎ しいたけ、ねぎ きゅうり、とうもろこし	648 31.4	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。
21 / 木		ごはん チンゲンサイととうふのちゅうかに やきぎょうざ(2) もやしとメンマのいためもの	ごはん さとう、でんぶん ぎょうざのかわ 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 キャベツ、にら もやし、メンマ	630 24.5	
22 / 金		わかめごはん なまあげとキャベツのみそしる レバーとじゃがいものごまがらめ れいとうみかん	ごはん なたねあぶら、でんぶん じゃがいも、さとう、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう なまあげ、みそ とりレバー	にんじん、えのきたけ、キャベツ、ねぎ みかん	611 20.9	
25 / 月	★	ごはん ぶたじる いかフライ きゅうりのごまじょうゆあえ コーヒージゅうにゅうのもと	ごはん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ 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 いか	にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ きゅうり	633 25.9	額田中学校のリ クエストランチで す。
26 / 火		ごはん じゃがいものふくめに あげさばのてりかけ いんげんのうめおかかあえ	ごはん こんにゃく、じゃがいも、さとう なたねあぶら、でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、はんぺん さば かつおぶし	にんじん、えだめめ さやいんげん、もやし、うめ	717 30.4	
27 / 水		スライスパン(2) キャロットスープ ドライカレー アスパラサラダ(マヨネーズ)	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 マヨネーズ	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 グリーンアスパラガス、キャベツ きゅうり、とうもろこし	659 24.4	スライスパンにド ライカレーをはさ んで食べましょ う。
28 / 木	■	ながのののざわなたまごチャーハン (ごはん、ながのののざわなたまごチャーハンのぐ とうふとにくだんごのちゅうかスープ はるまき	ごはん ごまあぶら、あぶら でんぶん、パンこ なたねあぶら、はるまきのかわ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ、たまご とりにく、とうふ ぶたにく	のざわなづけ、ねぎ にんじん、たまねぎ きくらげ、チンゲンサイ にんじん、もやし、キャベツ、にら	587 20.9	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。
29 / 金		ポークチャップどん (ごはん、ポークチャップどんのぐ) ベーコンとやさいのスープに メロン	ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく、たまねぎ、ピーマン、エリンギ にんじん、たまねぎ、とうもろこし キャベツ、パセリ メロン	586 22.1	具をごはんのに せてポークチャッ プ丼にして食べま しょう。
★ リクエストランチ・メニュー ◎ かみかみ献立 ◆ 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。 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・さんかんを使用していません。						638 24.9	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。

<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。

