

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

中学校

実施 日	特別 献立 の日	献立名	(赤) 主に体の組織をつくる食品		(緑) 主に体の調子を整える食品		(黄) 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		
1 /金	◆	山菜ごはん 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。
		(ごはん、山菜ごはんの具)	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、たけのこ	こんにゃく、砂糖			
		すまし汁	かまぼこ、豆腐		にんじん、ほうれん草	大根			33.9	
		◆かつおフライ	かつお				パン粉、小麦粉	菜種油		
7 /木		かしわ餅	小豆				砂糖、米粉			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。
		ごはん 牛乳		牛乳			米		768	
		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	
8 /金	◇	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			家康公メニューです。
		麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦		824	
		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			
		ハ丁みそチキンカツ(みそだれ)	とり肉、みそ				パン粉、小麦粉砂糖	菜種油	27.5	
11 /月	★	たけのこの土佐いため	かつお節			たけのこ	こんにゃく、砂糖	菜種油		六ツ美中部小学校のリクエストランチです。
		*抹茶プリン		牛乳	抹茶		砂糖			
		ごはん 牛乳		牛乳			米		896	
		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		
12 /火		ハンバーグ	とり肉、豚肉			玉ねぎ			30.4	
		フルーツゼリーミックス				夏みかん、みかんバインアップル	砂糖			
		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			
13 /水	◎	◆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	茎わかめサラダは今月のかみかみメニューです。
		キャベツの青菜和え			大根葉	キャベツ	砂糖			
		ごはん 牛乳		牛乳			米		801	
		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、玉ねぎたけのこ、きくらげ	砂糖、でん粉	ごま油		
14 /木		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		29.0	
		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		
		ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		842	
		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		
15 /金		ハムカツ	ハム				パン粉、でん粉	菜種油	33.4	具をごはんにのせて豚キムチ丼にして食べましょう。
		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		
		豚キムチ丼 牛乳		牛乳			米		747	
		(ごはん、豚キムチ丼の具)	豚肉		にら	もやし、白菜キムチ	でん粉	ごま油		
18 /月		たぬき汁	生揚げ		にんじん、ねぎ	しょうが、ごぼうえのきたけ、しいたけ	こんにゃく	ごま油	28.5	
		*ファイバーヨーグルト		ヨーグルト						
		ごはん 牛乳		牛乳			米		835	
		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			
19 /火		◆いわしのしょうが煮	いわし			しょうが			33.9	
		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		
		つぶアーモンド						アーモンド		
		ごはん 牛乳		牛乳			米		755	
19 /火		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			27.3
		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				

★ 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 * 業者配達

●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・ハーゼルナッツ・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

中学校

実 施 日	特別 献立 の日	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	たんぱく質 (g)			
20 / 水		岡崎肉みそめん (ソフトめん、岡崎肉みそあん)	牛乳	牛乳						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	たけのこ、玉ねぎ しいたけ	ソフトめん				
		ささみとひじきのさっぱり和え	卵					砂糖、でん粉				41.0
21 / 木		ごはん	牛乳	牛乳								
		チンゲンサイと豆腐の中華煮							米		772	
		焼きぎょうざ(2)	豚肉、豆腐			しょうが、玉ねぎ きくらげ、たけのこ	キャベツ	砂糖、でん粉				
22 / 金		もやしとメンマのいため物	豚肉			にら		ぎょうざの皮			28.6	
		わかめごはん		わかめ、牛乳					米		780	
		生揚げとキャベツのみそ汁										
25 / 月		レバーとじゃが芋のごまがらめ	生揚げ、みそ		にんじん、ねぎ	えのきたけ、キャベツ		でん粉、砂糖 じゃが芋	菜種油、ごま	25.5	額田中学校のリ クエストランチで す。	
		冷凍みかん	とりレバー									
		ごはん		牛乳					米			785
26 / 火		豚汁	豚肉、油揚げ 豆腐、みそ	牛乳	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			
27 / 水		コーヒー牛乳の素						砂糖				
		ごはん		牛乳					米		918	
		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					
28 / 木		◆揚げさばの照りかけ	さば					でん粉、砂糖	菜種油	38.8		
		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						
		スライスパン(2)		牛乳				パン			802	
29 / 金		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			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		29.4		
		アスパラサラダ(マヨネーズ)			グリーンアスパラガス	キャベツ、きゅうり とうもろこし		マヨネーズ				
28 / 木		長野の野沢菜卵チャーハン (ごはん、長野の野沢菜卵チャーハンの具)	牛乳	牛乳					米		747	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。
		豆腐と肉団子の中華スープ	卵	ちりめんじゃこ	野沢菜漬け、ねぎ			ごま油、油				
		春巻き	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			25.6		
29 / 金		ポークチャップ丼 (ごはん、ポークチャップ丼の具)	豚肉		にんじん、にら	もやし、キャベツ		春巻きの皮	菜種油			
		ベーコンと野菜のスープ煮		牛乳					米		747	
		メロン	ベーコン		ピーマン	にんにく、玉ねぎ エリンギ	砂糖			27.7		
★ 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。									平均	807 30.6	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



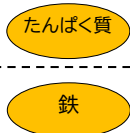
運動で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体作りが基本です。1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養素に加えて、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。



＜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。