

令和8年

5月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

小学校

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)	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	668	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。
			すましじる			あぶらあげ		
			かつおフライ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	かつお			
			かしわもち	さとう、こめこ	あすき		26.4	
7 /木			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	592	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。
			ごもくに		じゃがいも、さとう	とりにく、こんぶ だいず、はんぺん		
			にくだんごのあまずあん(2)			とりにく	24.2	
			じゃこてんちゃふりかけ	さとう	ちりめんじゃこ	にんじん、しいたけ、 てんちゃ		
8 /金	◇		むぎごはん	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう	669	家康公メニューです。
			さんこんごさいみそしる		じゃがいも	あぶらあげ、 みそ		
			はっちょうみそチキンカツ(みそだれ)	なたねあぶら、パンこ こむぎこ、さとう	とりにく、 みそ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、 もやし キャベツ 、ねぎ、みつば		
			たけのこのとさいため	こんにやく、なたねあぶら、さとう	かつおぶし	だけのこ	23.3	
			*まっちゃんプリン	さとう	ぎゅうにゅう	まっちゃん		
11 /月	◎		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	625	茎わかめサラダは今月のかみかみメニューです。
			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		
			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	23.7	
			くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ドレッシング	くきわかめ	にんじん、キャベツ		
12 /火	卵		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	597	
			かきたまじる		でんぶん	とりにく、かまぼこ たまご、わかめ		
			こもちししゃもフライ(2)(ソース)	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ししゃも		23.2	
			キャベツのおおなあえ	さとう		キャベツ、だいこんば		
13 /水	★		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、パインアップル、みかん		
14 /木			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	621	
			はちはいじる	こんにやく、でんぶん	ちくわ、とうふ	にんじん、だいこん、はくさい、 ねぎ		
			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	24.1	
			いんげんとぶたにくのいためもの	ごま、ごまあぶら	ぶたにく	さやいんげん、 もやし		
15 /金			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)	ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう	648	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。
			あつやきたまご	さとう、でんぶん	さとう、でんぶん	ぶたにく、 みそ		
			ささみとひじきのさっぱりあえ	さとう、ごまあぶら	さとう、ごまあぶら	たまご	31.4	
						ひじき、とりにく		
18 /月			ぶたキムチどん (ごはん、ぶたキムチどんのぐ)	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	585	具をごはんのにせて豚キムチ丼にして食べましょう。
			ためきじる		ごまあぶら、でんぶん	ぶたにく		
			*ファイバーヨーグルト		ごまあぶら、こんにやく	なまあげ	22.4	
						ヨーグルト		
19 /火	■		ながののざわなたまごチャーハン (ごはん、ながののざわなたまごチャーハンのぐ)	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	587	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。
			とうふとにくだんごのちゅうかスープ		ごまあぶら、あぶら	ちりめんじゃこ、たまご		
					でんぶん、パンこ	とりにく、とうふ		
			はるまき		なたねあぶら、はるまきのかわ	ぶたにく	20.9	

★ 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。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

岡崎市北部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立日	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
20 / 水			スライスパン(2)	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	621	スライスパンにドライカレーをはさんで食べましょう。
		乳	キャロットスープ	なたねあぶら、じゃがいも ホワイトルウ	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ	24.3	
			ドライカレー	こむぎこ、さとう、カレールウ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン		
			メロン			メロン		
21 / 木			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	641	
			チンゲンサイととうふのちゅうかに	さとう、でんぶん	ぶたにく、とうふ	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	26.4	
			やきぎょうざ(2)	ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ、にら		
			もやしとメンマのいためもの	ごま、ごまあぶら		もやし、メンマ		
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	611	
			なまあげとキャベツのみそしる		なまあげ、みそ	にんじん、えのきだけ、キャベツ、ねぎ	20.9	
			レバーとじゃがいものごまがらめ	なたねあぶら、でんぶん じゃがいも、さとう、ごま	とりレバー			
			れいとうみかん			みかん		
25 / 月			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	665	
			じゃがいものふくめに	こんにゃく、じゃがいも、さとう	とりにく、はんぺん	にんじん、えだまめ	26.5	
			❖いわしのしょうがに		いわし	しょうが		
			やさいのしおこうじため		ベーコン	にんじん、キャベツ、もやし		
26 / 火	★		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	633	額田中学校のリクエストランチです。
			ぶたじる		ぶたにく、あぶらあげ とうふ、みそ	にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ	25.9	
			いかフライ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	いか			
			きゅうりのごまじょうゆあえ	ごま、ごまあぶら		きゅうり		
			コーヒージゅうにゅうのもと	さとう				
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	614	具をごはんにのせてポークチャップ井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	21.8	
			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、はくさい、パセリ		
			アスパラサラダ(マヨネーズ)	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		
28 / 木		卵	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	736	
			こうやどうふのたまごじ	さとう	とりにく、こうやどうふ たまご	にんじん、たまねぎ、はくさい しいたけ、グリーンピース	32.1	
			❖さばのてりやき	でんぶん、さとう	さば			
			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 にんじん、きりぼしだいこん		
29 / 金			ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	710	
			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	28.5	
			ハムカツ	なたねあぶら、パンこ、でんぶん	ハム			
			ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)	ごま、ドレッシング		えだまめ、ごぼう、にんじん		
★ リクエストランチ・メニュー ⑥ 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。 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	給食回数
							24.9	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。

うんどう えいよう
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、治つ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、日常の生活に必要な鉄をより多くとることが大切です。