令和7年　5月分給食献立表

岡崎市東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	(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/木			ごはん　ぎゅうにゅう ツナじゃが とうふハンバーグのごまじょうゆかけ じゃこてんちゃふりかけ	**こめ** こんにゃく、じゃがいも、さとう さとう、でんぷん、ごま さとう	ぎゅうにゅう まぐろ とうふ、とりにく ちりめんじゃこ	 にんじん、たまねぎ、しょうが、グリンピース たまねぎ にんじん、しいたけ、**てんちゃ**	604	23.2	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。
2/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 あずき	 にんじん、しいたけ、わらび、みずな、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	667	26.3	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/水			ごはん　ぎゅうにゅう ハヤシシチュー オムレツ アスパラサラダ(フレンチドレッシング)	**こめ** じゃがいも、さとう、ハヤシルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご 	 たまねぎ、にんじん、グリンピース とうもろこし、グリーンアスパラガス、キャベツ、きゅうり	657	22.1	
8/木	◇		むぎごはん　ぎゅうにゅう さんこんございみそしる はっちょうみそヒレカツ(みそだれ) たけのこのとさいため ＊まっちゃプリン	**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 **みそ** ぶたにく、**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	639	23.5	岡崎市の「もっと家康公“ど”まんなかプロジェクト」の一環としての家康公メニューです。
9/金	★		ごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ しゅうまい(2) れいとうみかん	**こめ** さとう、でんぷん、ごまあぶら しゅうまいのかわ 	ぎゅうにゅう ぶたにく、**みそ**、とうふ ぶたにく 	 にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、**ねぎ** たまねぎ みかん	643	26.4	六名小学校のリクエストランチです。
12/月	■		キムタクごはん　ぎゅうにゅう (ごはん、キムタクごはんのぐ) ワンタンスープ ＊ファイバーヨーグルト	**こめ** ごまあぶら ワンタンのかわ 	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	 はくさいキムチ、だいこんつぼづけ、しろねぎ にんじん、メンマ、えのきたけ、キャベツ、ねぎ 	585	22.7	今月の愛知の人気給食メニューはキムタクごはん(豊明市)です。具とごはんを混ぜて、キムタクごはんにして食べましょう。
13/火			わかめごはん　ぎゅうにゅう けんちんじる レバーとじゃがいものごまがらめ キャベツのあおじそあえ	**こめ** ごまあぶら なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう、ごま 	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、あぶらあげ とりレバー 	 にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ キャベツ、しそ	596	21.1	
14/水	◎		ミルクロールパン　ぎゅうにゅう やきそば ポークウインナー ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)	パン なたねあぶら、やきそばめん ごま、ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ウインナー 	 しょうが、にんじん、たまねぎ、**キャベツ** とうもろこし、ごぼう、にんじん	679	28.5	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。
15/木		(卵)	ごはん　ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ いわしのしょうがに しおこんぶあえ	**こめ** さとう 	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご いわし こんぶ	 にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん しょうが キャベツ、きゅうり	627	27.6	
16/金			チキンピラフ　ぎゅうにゅう (ごはん、チキンピラフのぐ) アルファベットスープ えびカツレツ	**こめ** オリーブオイル じゃがいも、マカロニ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン えび	 たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ にんじん、たまねぎ、**キャベツ**	589	20.4	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。
19/月			ごはん　ぎゅうにゅう しんたまねぎのぶたじる レバーいりしろごまつくね(2) きりぼしだいこんのにつけ	**こめ** じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、**みそ** とりにく、とりレバー あぶらあげ	 にんじん、たまねぎ、**ねぎ** たまねぎ きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん	597	24.2	
20/火			ごはん　ぎゅうにゅう ごもくに あつやきたまご やさいのごまじょうゆあえ	**こめ** じゃがいも、さとう ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、**だいず**、はんぺん たまご 	 にんじん、たまねぎ、さやいんげん にんじん、きゅうり、**もやし**	593	23.4	
21/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 あげぎょうざ(2) コーンともやしのあえもの	**こめ** さとう、でんぷん なたねあぶら、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 **もやし**、キャベツ、とうもろこし	648	25.1	
22/木	★		ソフトめん　ぎゅうにゅう ミートソース おからサラダ(マヨネーズ) ＊ぶどうゼリー	ソフトめん ハヤシルウ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン、おから 	 たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、グリンピース えだまめ、とうもろこし ぶどう	710	27.1	男川小学校のリクエストランチです。
23/金		(卵)	ごはん　ぎゅうにゅう かきたまじる さばのみそに いんげんのうめおかかあえ	**こめ** でんぷん さとう 	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご さば、みそ かつおぶし	 にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、ねぎ さやいんげん、**もやし**、うめ	595	28.4	
26/月			ごはん　ぎゅうにゅう スープカレー まぐろのミンチカツ ハニーレモンサラダ	**こめ** なたねあぶら、じゃがいも、カレールウ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ はちみつ、さとう、オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ、だいず 	 しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト、**なす**、さやいんげん たまねぎ とうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン	639	23.9	
27/火			ごはん　ぎゅうにゅう ホイコーロー にくだんごのあまずあん(2) はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)	**こめ** なたねあぶら、さとう、でんぷん はるさめ、ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、**みそ** とりにく 	 しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、キャベツ、ピーマン たまねぎ きゅうり、**もやし**、にんじん	608	24.0	
28/水		(乳)	スライスパン(2)　ぎゅうにゅう ポテトクリームスープ スラッピージョー メロン	パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ 	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう、スキムミルク ぶたにく 	 にんじん、たまねぎ、パセリ たまねぎ、グリンピース メロン	630	24.4	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
29/木			ごはん　ぎゅうにゅう しろみそしる とりにくのたつたあげ やさいのえごまドレッシングあえ	**こめ** じゃがいも なたねあぶら、でんぷん **えごまあぶら**、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ、わかめ とりにく 	 だいこん にんじん、キャベツ、**もやし**、きゅうり	597	21.6	野菜のえごまドレッシング和えには、太田油脂から寄付されたえごま油が使用されています。
30/金			ごはん　ぎゅうにゅう つくねとやさいのさっぱりに こもちししゃもフライ(2)(ソース) キャベツのごまひじきあえ	**こめ** なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも ひじき	 にんじん、だいこん、えのきたけ、しょうが、はくさい、ねぎ にんじん、**キャベツ**	634	24.3	
						平均	627	24.4	給食回数 20 回

★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　■愛知の人気給食メニュー　◆ 行事食　◇特別献立　　新献立　**太字**は岡崎産の食品　＊ 業者配送
(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、食物アレルゲン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・マカダミアナッツを使用していません。

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。

みんなで楽しい食事！意識しよう！「よい姿勢」

食事の時のよい姿勢

- ●いすに深く腰かける　●背筋を伸ばす
- ●床に足の裏をつける
- ●机とお腹の間をこぶし1個程度あける

周りの人と気持ちよく食事をするために、食事のマナーを守ることは大切です。ひじを机についたり、お椀を持たないで食べたりすることは、よい姿勢とはいえません。背筋を伸ばして、よい姿勢で食べると、お腹の中の胃や腸もつぶれずに、食べ物の消化がよくなります。

今月のおすすめレシピ
チキンピラフ
こちらから