

# 令和7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A

実施日	特別献立 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/木		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) じやこてんちやふりかけ	ごめ じやがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ とりにく、とりレバー ちりめんじやこ	にんじん、たまねぎ、ねぎ たまねぎ にんじん、しいたけ、てんちや	589 24.9	八十八夜の献立です。じや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 すましじる かつのおかかに かしわもち	ごめ こんにゃく、さとう 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、かつおぶし あずき	にんじん、しいたけ、わらび、みずな、えのきだけ、うど、なめこ、たけのこの にんじん、だいこん、ほうれんそう	637 27.3	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	㊺	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ こもちしやもフライ(2)(ソース) しおこんぶあえ	ごめ さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご ししゃも 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 キャベツ、きゅうり	650 28.2	
8/木	◇	むぎごはん ぎゅうにゅう 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 *まっちゃんプリン	ごめ、むぎ じやがいも	ぎゅうにゅう みそ いわし こんぶ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、もやし、キャベツ、ねぎ、みつば しょが たけのこ まっちゃん	626 21.7	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 チンゲンサイとうふのちゅうかに しゅうまい(2) コーンともやしのあえもの	ごめ さとう、でんぶん しゅうまいのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく	じゅが、にんじん、たまねぎ、きくらげ、たけのこ、チンゲンサイ たまねぎ もやし、キャベツ、とうもろこし	619 26.4	
12/月		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)	ごめ じやがいも、さとう、ハヤシルウ	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	644 21.2	
13/火		わかめごはん ぎゅうにゅう つくねとやさいのさっぱりに レバーよりいもごまがらめ きんぴら	ごめ	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく なたねあぶら、でんぶん、じやがいも、さとう、ごま なたねあぶら、さとう	にんじん、だいこん、えのきだけ、じゅが、はくさい、ねぎ ごぼう、にんじん	650 23.7	
14/水		ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー <sup>新</sup> 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)	ごめ なたねあぶら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ とりにく	じゅが、にんにく、にんじん、たけのこ、キャベツ、ビーマン たまねぎ にんじん、きゅうり、もやし	608 24.0	
15/木		ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる さばのみそに いんげんのうめおかかあえ	ごめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、あぶらあげ さば、みそ かつおぶし	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ さやいんげん、もやし、うめ	588 26.9	
16/金	★	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 ペーパー、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。
19/月		ごはん ぎゅうにゅう ごもくに とうふ、ハンバーグのごまじようゆかけ やさいのえごまドレッシングあえ	ごめ じやがいも、さとう さとう、でんぶん、ごま えごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、だいす、はんぺん とうふ、とりにく	にんじん、たまねぎ、さやいんげん にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり	596 23.8	野菜のえごまドレッシング和えには、太田油脂から寄せられたごま油が使用されています。
20/火		ごはん ぎゅうにゅう スープカレー <sup>新</sup> ミートボールのケチャップに(2) ハニーレモンサラダ	ごめ	ぎゅうにゅう なたねあぶら、じやがいも、カレールウ はちみつ、さとう、オリーブオイル	じゅが、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	640 24.7	
21/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 <sup>新</sup> 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	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ウインナー	じゅが、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。
22/木	★	ごはん ぎゅうにゅう マー婆ーとうふ あげぎょうざ(2) れいとうみかん	ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、とうふ ぶたにく	にんにく、じゅが、にんじん、たまねぎ、ねぎ キャベツ みかん	672 25.1	六名小学校のリクエストランチです。
23/金	㊺	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる さばのしおやき キャベツのあおじそあえ	ごめ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご さば	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、ねぎ キャベツ、しそ	635 27.1	
26/月		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	ごめ 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、バセリ 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。
27/火		ごはん ぎゅうにゅう ツナじゃが あつやきたまご キャベツのごまひじきあえ	ごめ こんにゃく、じやがいも、さとう	ぎゅうにゅう まぐろ たまご ひじき	にんじん、たまねぎ、じゅが、グリンピース にんじん、キャベツ	596 21.4	
28/水	■	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 *ファイヤーヨーグルト	ごめ 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、だいこんつづけ、ねぎ にんじん、メンマ、えのきだけ、キャベツ、ねぎ	586 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。
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 きりぼしだいこんのにつけ	ごめ じやがいも なたねあぶら、でんぶん さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ とりにく はんぺん	にんじん、はくさい、みつば きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん	603 27.5	
30/金	㊺	スライスパン(2) ぎゅうにゅう ポテトクリームスープ スラッシュピーチ メロン	パン バター、じやがいも、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、バセリ たまねぎ、グリンピース メロン	630 24.4	パンにスラッシュピーチをはさんで食べましょう。

\* 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

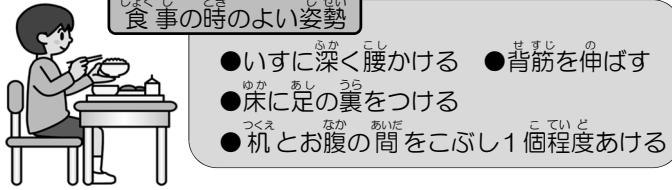
Ⓐ 卵除去対応献立 Ⓛ 乳製品除去対応献立(材料の都合により、献立を変更する場合があります。)

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」



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いいです。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。

