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Ｂ

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 しんたまねぎのぶたじる レバーいりしろごまつくね(2) じゃこてんちゃふりかけ	**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、あぶらあげ、**みそ** とりにく、とりレバー ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、ねぎ たまねぎ にんじん、しいたけ、**てんちゃ**	589	24.9	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 かつおのおかかに かしわもち	**こめ** 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、えのきたけ、うど、なめこ、たけのこ 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		(卵)	ごはん　ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ さばのしおやき 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 さば 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	31.3	
8／木	◇		むぎごはん　ぎゅうにゅう さんこんごさいみそしる 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、でんぷん、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	638	23.4	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	**こめ** さとう、でんぷん 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	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 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 ミートボールのケチャップに(2) 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 とりにく	たまねぎ、にんじん、グリンピース たまねぎ とうもろこし、グリーンアスパラガス、キャベツ、きゅうり	696	22.6	
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 あつやきたまご きんぴら	**こめ** なたねあぶら、さとう	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく たまご はんぺん	にんじん、だいこん、えのきたけ、しょうが、はくさい、**ねぎ** ごぼう、にんじん	593	23.5	
14／水			ごはん　ぎゅうにゅう ホイコーロー しおからあげ 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 なたねあぶら、ごまあぶら、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 レモン にんじん、きゅうり、**もやし**	658	32.4	
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	**こめ** 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) れいとうみかん	ソフトめん ハヤシルウ マヨネーズ	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 みかん	676	27.6	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 こもちししゃもフライ(2)(ソース) やさいのえごまドレッシングあえ	**こめ** じゃがいも、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ えごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、**だいず**、はんぺん ししゃも	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	660	25.2	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 ポークウインナー 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 はちみつ、さとう、オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	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 とうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン	611	23.7	
21／水	◎		ミルクロールパン　ぎゅうにゅう やきそば あげぎょうざ(2) 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 なたねあぶら、ぎょうざのかわ ごま、ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ぶたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、**キャベツ** キャベツ とうもろこし、ごぼう、にんじん	694	27.2	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 マーボーどうふ にくだんごのあまずあん(2) ＊ぶどうゼリー	**こめ** さとう、でんぷん、ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、**みそ**、とうふ とりにく	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、**ねぎ** たまねぎ ぶどう	671	25.1	マーボー豆腐は六名小学校のリクエストメニューです。
23／金		(卵)	ごはん　ぎゅうにゅう かきたまじる 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** でんぷん なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご とりレバー	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、ねぎ **キャベツ**、しそ	587	21.9	
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 オムレツ アーモンドいりあじつけこざかな	**こめ** オリーブオイル じゃがいも、マカロニ アーモンド、さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご いわし	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	586	24.0	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 とうふハンバーグのおろしソースかけ キャベツのごまひじきあえ	**こめ** こんにゃく、じゃがいも、さとう さとう さとう、ごま	ぎゅうにゅう まぐろ とうふ、とりにく ひじき	にんじん、たまねぎ、しょうが、グリンピース たまねぎ、だいこん にんじん、キャベツ	605	22.0	
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、ねぎ にんじん、メンマ、えのきたけ、キャベツ、ねぎ	587	22.8	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 いわしのしょうがに きりぼしだいこんのにつけ	**こめ** じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ いわし はんぺん	にんじん、はくさい、みつば しょうが きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん	587	20.6	
30／金		(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。
						平　均	630	25.2	給食回数 20　回

★ リクエストランチ・メニュー　◎ 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