

令和7年 5月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

中 学 校

実 施 日	特 別 献 立 の 日	除 去 対 象 献 立	献 立 名	㊟ 主に体の組織をつくる食品		㊞ 主に体の調子を整える食品		㊞ 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 / 木			ごはん ツナじゃが 豆腐ハンバーグのごまじょうゆかけ じゃこてん茶ふりかけ	牛乳	まぐろ 豆腐、とり肉	にんじん	玉ねぎ、しょうが、グリーンピース 玉ねぎ	こんにやく、じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉 砂糖	ごま	765 28.4	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	◆		山菜ごはん (ごはん、山菜ごはんの具) すまし汁 かつおフライ *かしわ餅	牛乳	牛乳	にんじん	にんじん、ほうれん草 大根	米 こんにやく、砂糖 パン粉、小麦粉 砂糖、米粉	菜種油	863 33.9	
7 / 水	★		ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ(3) 冷凍みかん	牛乳	豚肉、 みそ 、豆腐 豚肉	にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが、玉ねぎ キャベツ みかん	米 砂糖、でん粉 ぎょうざの皮	ごま油 菜種油	855 30.4	
8 / 木	◇		ごはん 三根五菜みそ汁 八丁みそヒレカツ(みそだれ) たけのこの土佐いため *抹茶プリン	牛乳	みそ 豚肉、 みそ かつお節	にんじん、ねぎ、三つ葉	玉ねぎ、ごぼう、 もやし 、キャベツ たけのこ	米、麦 じゃが芋 パン粉、小麦粉、砂糖 こんにやく、砂糖 砂糖	菜種油 菜種油	785 27.8	岡崎市の「もっとと家康公“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 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)	牛乳	豚肉 卵	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ	835 28.3	
12 / 月			チキンピラフ (ごはん、チキンピラフの具) アルファベットスープ えびカツレツ	牛乳	牛乳	グリーンアスパラガス	とうもろこし、キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋、砂糖	ドレッシング	779 26.1	
13 / 火			わかめごはん 五目煮 厚焼き卵 野菜のごまじょうゆ和え	牛乳	牛乳、わかめ 昆布	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	米 じゃが芋、砂糖		747 28.2	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。
14 / 水	■		キムタクごはん (ごはん、キムタクごはんの具) ワンドンスープ *ファイバーヨーグルト	牛乳	豚肉 ベーコン	にんじん、ねぎ	白菜キムチ、大根つぼ漬け、白ねぎ メンマ、えのきたけ、 キャベツ	米 ごま油 ワンドンの皮	ごま油	746 28.8	
15 / 木	㊟		ごはん かきたま汁 さばのみそ煮 いんげんの梅おかか和え	牛乳	とり肉、かまぼこ、卵 さば、みそ かつお節	にんじん、 ねぎ さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜 もやし 、梅	米 でん粉 砂糖		747 33.4	
16 / 金	㊞		ミルクロールパン 焼きそば ボークウインナー(2) ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、 キャベツ	パン 焼きそばめん	菜種油	910 36.9	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。
19 / 月			ごはん 新たまねぎの豚汁 レバー入り白ごまつくね(3) 切り干し大根の煮付け	牛乳	豚肉、豆腐、 みそ とり肉、とりレバー 油揚げ	にんじん、ねぎ にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 玉ねぎ 切り干し大根	米 じゃが芋 砂糖	ごま	770 30.0	
20 / 火			ごはん スープカレー まぐろのミンチカツ ハニーレモンサラダ	牛乳	とり肉 まぐろ、大豆	にんじん、トマト、さやいんげん にんじん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 なす 玉ねぎ とうもろこし、キャベツ、きゅうり、レモン	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉 はちみつ、砂糖	菜種油、カレールウ 菜種油 オリーブオイル	829 29.6	
21 / 水			ごはん チンゲンサイと豆腐の中華煮 しゅうまい(3) コーンともやしの和え物	牛乳	豚肉、豆腐 豚肉	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、たけのこ 玉ねぎ もやし 、キャベツ、とうもろこし	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま、ごま油	790 32.3	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。
22 / 木			ごはん つくねと野菜のさっぱり煮 子持ちししゃもフライ(3)(ソース) キャベツのごまひじき和え	牛乳	とり肉	にんじん、ねぎ にんじん	大根、えのきたけ、しょうが、白菜 キャベツ	米 パン粉、小麦粉 砂糖 ごま	菜種油 ごま	823 30.5	
23 / 金	㊟		スライスパン(2) ポテトクリームスープ スラッピージョー メロン	牛乳	牛乳 牛乳、スキムミルク 豚肉	にんじん、パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ、グリーンピース メロン	パン じゃが芋 砂糖、パン粉	バター、ホワイトルウ	764 28.7	
26 / 月			ごはん 白みそ汁 とり肉の竜田揚げ 野菜のえごまドレッシング和え	牛乳	油揚げ、みそ とり肉	にんじん	大根 キャベツ、 もやし 、きゅうり	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	菜種油 えごま油	751 25.9	
27 / 火	㊟		ごはん 高野豆腐の卵とじ いわしのしょうが煮 塩昆布和え	牛乳	とり肉、高野豆腐、卵 いわし	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜 しょうが キャベツ、きゅうり	米 砂糖		788 32.7	
28 / 水			ごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	とり肉、豆腐、油揚げ とりレバー	にんじん、 ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう	米 ごま油 でん粉、じゃが芋、砂糖	ごま油 菜種油、ごま	749 25.5	
29 / 木	★		ソフトめん ミートソース おからサラダ(マヨネーズ) *ぶどうゼリー	牛乳	牛乳	しそ	キャベツ	ソフトめん	ハヤシルウ マヨネーズ	918 35.5	男川小学校のリクエストランチです。
30 / 金			ごはん ホイコーロー 肉団子の甘酢あん(3) 春雨サラダ(中華ドレッシング)	牛乳	豚肉、 みそ とり肉	にんじん、ピーマン にんじん	玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース 枝豆、とうもろこし ぶどう	米 砂糖、でん粉	菜種油	775 29.6	
★ 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・マカダミアナッツを使用していません。										799 30.1	給食回数 20 回
平 均											

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