令和7年　4月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター　**中学校**

実施日	特別献立の日	除去対応献立	献立名	㊨主に体の組織をつくる食品 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	㊧主に体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	㊥主にエネルギーになる食品 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ
14／月	◆ ■		赤飯　牛乳 あおさ入りすまし汁 とり肉のてりかけ キャベツときゅうりのおかか和え ＊桜ゼリー	小豆 豆腐、かまぼこ とり肉 かつお節	牛乳 あおさ	**ほうれん草**	玉ねぎ、えのきたけ キャベツ、きゅうり さくらんぼ	**米**、もち米 でん粉、砂糖 砂糖 砂糖	菜種油	784 28.6	入学・進級お祝い献立です。今月の愛知の人気給食メニューはとり肉のてりかけ(瀬戸市)です。
15／火			ごはん　牛乳 豆腐のオイスターソースいため コーンしゅうまい(3) チンゲンサイとツナの中華煮	豚肉、豆腐 たら まぐろ	牛乳	にんじん、ねぎ チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ とうもろこし、玉ねぎ	**米** 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 菜種油	798 29.9	
16／水			さけの桜ちらし　牛乳 (ごはん、さけの桜ちらしの具) たぬき汁 ミンチカツ ＊花見団子	さけ、かまぼこ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ よもぎ	枝豆 しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ 玉ねぎ	**米** こんにゃく パン粉、小麦粉 米粉、砂糖	ごま油 菜種油	916 31.3	具とご飯を混ぜて、さけの桜ちらしにして食べましょう。
17／木	★		ごはん　牛乳 みそ汁 照り焼きハンバーグ 元気サラダ コーヒー牛乳の素	油揚げ、豆腐、**みそ** とり肉、豚肉 ハム、かつお節	牛乳 昆布	**ねぎ** にんじん	大根 玉ねぎ とうもろこし、キャベツ、きゅうり	**米** じゃが芋 砂糖、でん粉 砂糖 砂糖	菜種油	796 29.1	形埜小学校のリクエストランチです。
18／金			五目肉うどん　牛乳 (白玉うどん、五目肉うどんのつゆ) ささみフライ(ソース) キャベツのゆかり和え	豚肉、油揚げ、かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ しそ	玉ねぎ、しいたけ キャベツ	**白玉うどん** でん粉 パン粉、小麦粉	菜種油	750 33.7	
21／月		㊇	豚丼　牛乳 (ごはん、豚丼の具) 卵汁 ＊ヨーグルト	豚肉 豆腐、卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ 白菜	**米** 砂糖 でん粉		767 32.1	具をご飯にのせて、豚丼にして食べましょう。
22／火			ごはん　牛乳 生揚げの中華いため 焼きぎょうざ(3) ザーサイソテー	豚肉、生揚げ 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜 キャベツ ザーサイ、**もやし**	**米** 砂糖、でん粉 ぎょうざの皮	ごま油 ごま、ごま油	848 32.7	
23／水			ごはん　牛乳 春野菜と大豆の含め煮 さばのおろし煮 野菜の塩こうじいため	とり肉、**大豆**、生揚げ さば ベーコン	牛乳	にんじん だいこん にんじん	たけのこ、ふき キャベツ、**もやし**	**米** じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉		933 35.7	
24／木		㊈	ミルクロールパン　牛乳 白いんげん豆のクリーム煮 オムレツ 春キャベツのソテー	とり肉、いんげん豆 卵 ベーコン	牛乳 牛乳	にんじん、パセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋	ホワイトルウ 菜種油	763 31.0	
25／金			ごはん　牛乳 たけのこのみそ汁 あじフライ ひじきサラダ(和風クリームドレッシング) しそふりかけ	油揚げ、豆腐、**みそ** あじ	牛乳 ひじき	**ねぎ** しそ	たけのこ、えのきたけ とうもろこし、枝豆	**米** パン粉、小麦粉	菜種油 ドレッシング	757 28.3	
28／月			ごはん　牛乳 チキンカレー ごぼうと枝豆のサラダ(サウザンドドレッシング) フルーツゼリーミックス	とり肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ ごぼう、枝豆 果汁、桃	**米** じゃが芋 砂糖	カレールウ ドレッシング	812 25.5	
30／水	◎		わかめごはん　牛乳 高野豆腐のそぼろ煮 レバーとさつま芋のごまがらめ 切り干し大根のハリハリ漬け	豚肉、ちくわ、高野豆腐 とりレバー ハム	わかめ、牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん	しいたけ、玉ねぎ 切り干し大根、キャベツ	**米** こんにゃく、砂糖、でん粉 でん粉、さつま芋、砂糖 砂糖	菜種油、ごま ごま油	858 32.4	高野豆腐のそぼろ煮の作り方は下記の二次元コードから確認できます。 切り干し大根のハリハリ漬けは今月のかみかみ献立です。
★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　◆ 行事食　■ 愛知の人気給食メニュー　▒ 新献立　**太字**は岡崎産の食品 ＊ 業者配送　㊇ 卵除去対応献立　㊈ 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。									平均	815 30.9	給食回数 12　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。

今年度は毎月「愛知の人気給食メニュー」が出ます。愛知県内の市町村で子供たちに人気のある料理を再現して出す予定です。

ご入学・ご進級おめでとうございます

今月の
おすすめレシピ
高野豆腐の
そぼろ煮
こちらから

新１年生を迎え、新しい１年が始まりました。学校給食は、心身の成長と発達のために必要な栄養をとることができるバランスのよい献立となっています。また、食事のマナーや配膳、旬の食材や地元の食材、郷土料理など食について学ぶ教材にもなっています。

副菜

○野菜を中心としたおかずです。旬の野菜やひじきなどの海そうを使い、サラダや和え物、いため物として登場します。

主菜

○魚や肉、卵、大豆などを中心としたおかずです。いわしの梅煮やとり肉の竜田揚げ、厚焼き卵などが登場します。

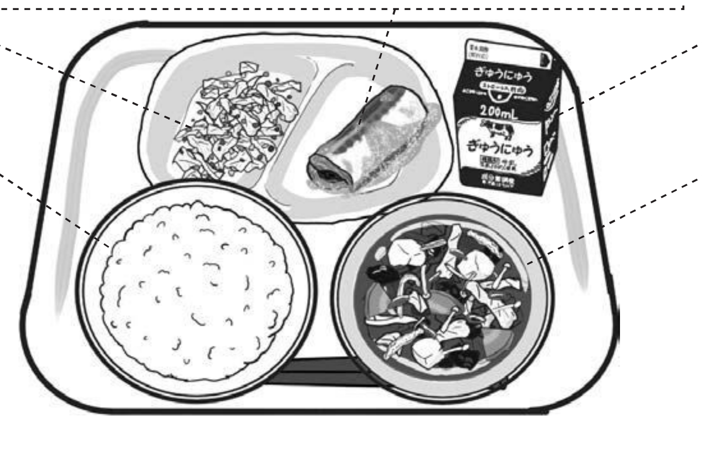
牛乳

○成長期に必要なたんぱく質やカルシウムを豊富に含んでいます。

主食

○ごはん、パン、めんの３種類があります。

○ごはんには、岡崎市産の米「あいちのかおりＳＢＬ」が使われています。



汁物･煮物

○主食や主菜、副菜で不足する栄養素を補えるよう、いろいろな種類の食品を使っています。和･洋･中と幅広い味つけを楽しむことができます。

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　　**中学校**

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	(赤) 主に体の組織をつくる食品 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(緑) 主に体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	(黄) 主にエネルギーになる食品 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ
1/木			ごはん　牛乳		牛乳			**米**		765	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。
			ツナじゃが	まぐろ		にんじん	玉ねぎ、しょうが、グリンピース	こんにゃく、じゃが芋、砂糖			
			豆腐ハンバーグのごまじょうゆかけ	豆腐、とり肉			玉ねぎ	砂糖、でん粉	ごま	28.4	
			じゃこてん茶ふりかけ		ちりめんじゃこ	にんじん、**てん茶**	しいたけ	砂糖			
2/金	◆		山菜ごはん　牛乳		牛乳			**米**		863	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。
			(ごはん、山菜ごはんの具)	油揚げ		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	こんにゃく、砂糖			
			すまし汁	かまぼこ、豆腐		にんじん、ほうれん草	大根				
			かつおフライ	かつお				パン粉、小麦粉	菜種油	33.9	
			＊かしわ餅	小豆				砂糖、米粉			
7/水			ごはん　牛乳		牛乳			**米**		835	
		(乳)	ハヤシシチュー	豚肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、グリンピース	じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ		
			オムレツ	卵						28.3	
			アスパラサラダ(フレンチドレッシング)			グリーンアスパラガス	とうもろこし、キャベツ、きゅうり		ドレッシング		
8/木	◇		麦ごはん　牛乳		牛乳			**米**、麦		787	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。
			三根五菜みそ汁	**みそ**		にんじん、ねぎ、三つ葉	玉ねぎ、ごぼう、**もやし**、キャベツ	じゃが芋			
			八丁みそヒレカツ(みそだれ)	豚肉、**みそ**				パン粉、小麦粉、砂糖	菜種油		
			たけのこの土佐いため	かつお節			たけのこ	こんにゃく、砂糖	菜種油	27.9	
			＊抹茶プリン		牛乳	抹茶		砂糖			
9/金	★		ごはん　牛乳		牛乳			**米**		855	六名小学校のリクエストランチです。
			マーボー豆腐	豚肉、**みそ**、豆腐		にんじん、**ねぎ**	にんにく、しょうが、玉ねぎ	砂糖、でん粉	ごま油		
			揚げぎょうざ(3)	豚肉			キャベツ	ぎょうざの皮	菜種油	30.4	
			冷凍みかん				みかん				
12/月	■		キムタクごはん　牛乳		牛乳			**米**		748	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。
			(ごはん、キムタクごはんの具)	豚肉			白菜キムチ、大根つぼ漬け、白ねぎ		ごま油		
			ワンタンスープ	ベーコン		にんじん、ねぎ	メンマ、えのきたけ、キャベツ	ワンタンの皮		28.9	
			＊ファイバーヨーグルト		ヨーグルト						
13/火			わかめごはん　牛乳		わかめ、牛乳			**米**		748	
			けんちん汁	とり肉、豆腐、油揚げ		にんじん、ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう		ごま油		
			レバーとじゃが芋のごまがらめ	とりレバー				でん粉、じゃが芋、砂糖	菜種油、ごま	25.4	
			キャベツの青じそ和え			しそ	キャベツ				
14/水	◎		ミルクロールパン　牛乳		牛乳			パン		910	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。
			焼きそば	豚肉、ちくわ		にんじん	しょうが、玉ねぎ、**キャベツ**	焼きそばめん	菜種油		
			ポークウインナー(2)	ウインナー						36.9	
			ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング)			にんじん	とうもろこし、ごぼう		ごま、ドレッシング		
15/木			ごはん　牛乳		牛乳			**米**		788	
		(卵)	高野豆腐の卵とじ	とり肉、高野豆腐、卵		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜	砂糖			
			いわしのしょうが煮	いわし			しょうが			32.7	
			塩昆布和え		昆布		キャベツ、きゅうり				
16/金			チキンピラフ　牛乳		牛乳			**米**		779	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。
			(ごはん、チキンピラフの具)	とり肉		にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし		オリーブオイル		
			アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ、**キャベツ**	じゃが芋、マカロニ		26.1	
			えびカツレツ	えび				パン粉、小麦粉	菜種油		
19/月			ごはん　牛乳		牛乳			**米**		770	
			新たまねぎの豚汁	豚肉、豆腐、**みそ**		にんじん、**ねぎ**	玉ねぎ	じゃが芋			
			レバー入り白ごまつくね(3)	とり肉、とりレバー			玉ねぎ		ごま	30.0	
			切り干し大根の煮付け	油揚げ		にんじん、さやいんげん	切り干し大根	砂糖			
20/火			ごはん　牛乳		牛乳			**米**		755	
			五目煮	豚肉、**大豆**、はんぺん	昆布	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖			
			厚焼き卵	卵						28.8	
			野菜のごまじょうゆ和え			にんじん	きゅうり、**もやし**		ごま、ごま油		
21/水			ごはん　牛乳		牛乳			**米**		790	
			チンゲンサイと豆腐の中華煮	豚肉、豆腐		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	砂糖、でん粉			
			しゅうまい(3)	豚肉			玉ねぎ	しゅうまいの皮		32.3	
			コーンともやしの和え物				**もやし**、キャベツ、とうもろこし		ごま、ごま油		
22/木	★		ソフトめん　牛乳		牛乳			ソフトめん		918	男川小学校のリクエストランチです。
			ミートソース	豚肉		にんじん、トマト	玉ねぎ、エリンギ、グリンピース		ハヤシルウ		
			おからサラダ(マヨネーズ)	ベーコン、おから			枝豆、とうもろこし		マヨネーズ	35.5	
			＊ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖			
23/金			ごはん　牛乳		牛乳			**米**		747	
		(卵)	かきたま汁	とり肉、かまぼこ、卵		にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ、白菜	でん粉			
			さばのみそ煮	さば、みそ				砂糖		33.4	
			いんげんの梅おかか和え	かつお節		さやいんげん	**もやし**、梅				
26/月			ごはん　牛乳		牛乳			**米**		829	
			スープカレー	とり肉		にんじん、トマト、さやいんげん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、**なす**	じゃが芋	菜種油、カレールウ		
			まぐろのミンチカツ	まぐろ、大豆			玉ねぎ	パン粉、小麦粉	菜種油	29.6	
			ハニーレモンサラダ			にんじん	とうもろこし、キャベツ、きゅうり、レモン	はちみつ、砂糖	オリーブオイル		
27/火			ごはん　牛乳		牛乳			**米**		775	
			ホイコーロー	豚肉、**みそ**		にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、たけのこ、キャベツ	砂糖、でん粉	菜種油		
			肉団子の甘酢あん(3)	とり肉			玉ねぎ			29.6	
			春雨サラダ(中華ドレッシング)			にんじん	きゅうり、**もやし**	春雨	ドレッシング		
28/水			スライスパン(2)　牛乳		牛乳			パン		764	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
		(乳)	ポテトクリームスープ	ベーコン	牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	バター、ホワイトルウ		
			スラッピージョー	豚肉			玉ねぎ、グリンピース	砂糖、パン粉		28.7	
			メロン				メロン				
29/木			ごはん　牛乳		牛乳			**米**		751	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。
			白みそ汁	油揚げ、みそ	わかめ		大根	じゃが芋			
			とり肉の竜田揚げ	とり肉				でん粉	菜種油	25.9	
			野菜のえごまドレッシング和え			にんじん	キャベツ、**もやし**、きゅうり	砂糖	**えごま油**		
30/金			ごはん　牛乳		牛乳			**米**		831	
			つくねと野菜のさっぱり煮	とり肉		にんじん、ねぎ	大根、えのきたけ、しょうが、白菜				
			子持ちししゃもフライ(3)(ソース)		ししゃも			パン粉、小麦粉	菜種油	31.1	
			キャベツのごまひじき和え		ひじき	にんじん	**キャベツ**	砂糖	ごま		

★ 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　（網掛け）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。

平均	800 / 30.2	給食回数 20 回

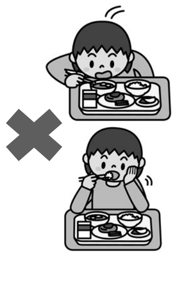
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

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