

令和7年 4月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立 除去対応献立	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			
14/月	◆	赤飯 あおさ入りすまし汁 とり肉の塩こうじ焼き キャベツときゅうりのたくあん和え *桜ゼリー	牛乳 大豆 豆腐、かまぼこ とり肉	牛乳 あおさ	ほうれん草	玉ねぎ、えのきたけ	米、もち米		753	入学・進級お祝い献立です。	
15/火		さけの桜ちらし (ごはん、さけの桜ちらしの具) たぬぎ汁 レバーとさつま芋のごまがらめ 花見団子	牛乳 さけ、かまぼこ 豆腐 とりレバー		にんじん、ねぎ しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ	米 こんにゃく でん粉、さつま芋、砂糖 米粉、砂糖	ごま油 菜種油、ごま	892 28.1	具とご飯を混ぜて、さけの桜ちらしにして食べましょう。		
16/水	◎	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 厚焼き卵 切り干し大根のハリハリ漬け しそふりかけ	牛乳 豚肉、ちくわ、高野豆腐 卵 ハム	牛乳		にんじん、さやいんげん しいたけ、玉ねぎ	米 こんにゃく、砂糖、でん粉		764	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みかみ献立です。	
17/木		ごはん たけのこのみそ汁 さばのおかか煮 ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳 油揚げ、豆腐、みそ さば、かつお節	牛乳	ねぎ	たけのこ、えのきたけ	米 砂糖、でん粉		845		
18/金	■	五目肉うどん (白玉うどん、五目肉うどんのつゆ) とり肉のてりかけ キャベツのゆかり和え	牛乳 豚肉、油揚げ、かまぼこ とり肉	牛乳		にんじん、ねぎ 玉ねぎ、しいたけ	米 白玉うどん でん粉、砂糖	菜種油	772	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。	
21/月		ごはん 生揚げの中華いため 焼きぎょうざ(3) 春キャベツともやしのいため物	牛乳 豚肉、生揚げ 豚肉	牛乳	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	米 砂糖、でん粉 ぎょうざの皮	ごま油 ごま、ごま油	854		
22/火		ごはん 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	牛乳 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 カレールウ ドレッシング		812	形埜小学校のリクエストランチです。	
23/水	㊟	ミルクロールパン 白いんげん豆のクリーム煮 オムレツ キャベツとコーンのソテー	牛乳 とり肉、いんげん豆 卵 ベーコン	牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ とうもろこし、キャベツ	米 パン じゃが芋	ホワイトルウ 菜種油	780		
24/木	★	ごはん 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	牛乳 油揚げ、豆腐、みそ とり肉、豚肉 ハム、かつお節	牛乳	ねぎ	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		794		
25/金		ごはん 豆腐のオイスターソースいため 揚げしゅうまい(3) チンゲンサイとツナの中華煮	牛乳 豚肉、豆腐 豚肉 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 玉ねぎ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 菜種油 菜種油	855	具をご飯にのせて、豚丼にして食べましょう。	
28/月	㊟	豚丼 (ごはん、豚丼の具) 卵汁 *ファイバーヨーグルト わかめごはん	牛乳 豚肉 豆腐、卵 わかめ、牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ 白菜	米 砂糖 でん粉		778		
30/水		春野菜と大豆の含め煮 ミンチカツ 野菜のごまじょうゆ和え	牛乳 とり肉、大豆、生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	たけのこ、ふき 玉ねぎ	米 じゃが芋、砂糖 パン粉、小麦粉	菜種油 ごま、ごま油	845		
<p>★ 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 ㊟ 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。</p>									平均	813 31.0	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

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。

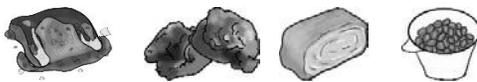


副菜



○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

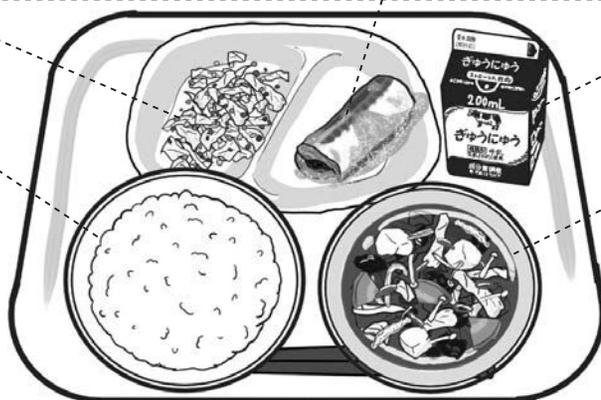


○魚や肉、卵、大豆などを中心としたおかずです。
いわしの梅煮やとり肉の竜田揚げ、厚焼き卵などが登場します。

主食



○ごはん、パン、めん(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。



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。

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

岡崎市西部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の目録	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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
1/木			ごはん 新たまねぎの豚汁 とり肉の竜田揚げ じゃこてん茶ふりかけ	牛乳	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ とり肉	にんじん、ねぎ	玉ねぎ	米 じゃが芋 でん粉	菜種油	784 39.5	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	油揚げ かまぼこ、豆腐 かつお 小豆	にんじん にんじん、ほうれん草	しいたけ 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 高野豆腐の卵とじ レバー入り白ごまつくね(3) 塩昆布和え	牛乳	とり肉、高野豆腐、卵 とり肉、とりレバー	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜 玉ねぎ	米 砂糖	ごま	788 32.4	岡崎市の「もつと家康公“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。
8/木	◇		麦ごはん 三根五菜みそ汁 いわしのしょうが煮 たけのこの土佐いため *抹茶プリン	牛乳	みそ いわし 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 しょうが たけのこ	米、麦 じゃが芋 こんにやく、砂糖 砂糖	菜種油	771 25.7	
9/金			ごはん チンゲンサイと豆腐の中華煮 揚げぎょうざ(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 キャベツ もやし、キャベツ、とうもろこし	米 砂糖、でん粉 ぎょうざの皮	菜種油 ごま、ごま油	833 30.4	
12/月		㊟	ごはん ハヤシチュー まぐろのミンチカツ アスパラサラダ(フレンチドレッシング)	牛乳	豚肉 まぐろ、大豆	にんじん グリーンアスパラガス	玉ねぎ、グリーンピース 玉ねぎ	米 じゃが芋、砂糖 パン粉、小麦粉	ハヤシルウ 菜種油 ドレッシング	912 29.5	
13/火			わかめごはん つくねと野菜のさっぱり煮 厚焼き卵 きんぴら	牛乳	わかめ、牛乳	にんじん、ねぎ	大根、えのきたけ、しょうが、白菜	米 砂糖	菜種油	749 28.9	
14/水			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	しょうが、にんにく、たけのこ、キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖、でん粉	菜種油	775 29.6	
15/木			ごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のアーモンド和え いんげんの梅おかか和え	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 でん粉、じゃが芋、砂糖	ごま油 菜種油、アーモンド	757 25.5	
16/金	★		ソフトめん ミートソース おからサラダ(マヨネーズ) 冷凍みかん	牛乳	豚肉 ベーコン、おから	にんじん、トマト	玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース 枝豆、とうもろこし みかん	ソフトめん	ハヤシルウ マヨネーズ	884 36.0	男川小学校のリクエストランチです。
19/月			ごはん 五目煮 豆腐ハンバーグのごまじょうゆかけ 野菜のえごまドレッシング和え	牛乳	豚肉、大豆、はんぺん 豆腐、とり肉	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 玉ねぎ	米 じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉	ごま えごま油	749 28.3	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ごま油が使用されています。
20/火			ごはん スープカレー えびカツレツ ハニーレモンサラダ	牛乳	とり肉 えび	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	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉	菜種油、カレールウ 菜種油 オリーブオイル	815 27.8	
21/水	◎		ごはん 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	豚肉、ちくわ ウインナー	にんじん	しょうが、玉ねぎ、キャベツ	米 焼そばめん	菜種油	908 36.8	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。
22/木	★		ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(3) メロン	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 玉ねぎ メロン	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油	791 32.1	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		㊟	ごはん かきたま汁 さばのみそ煮 キャベツの青じそ和え	牛乳	とり肉、かまぼこ、卵 さば、みそ	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ、白菜	米 でん粉 砂糖		748 33.0	
26/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 オムレツ アーモンド入り味付け小魚	牛乳	とり肉 ベーコン 卵	にんじん、パセリ にんじん	玉ねぎ、とうもろこし 玉ねぎ、キャベツ	米 じゃが芋、マカロニ	オリーブオイル	754 29.9	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 ツナじゃが 子持ちししゃもフライ(2)(ソース) キャベツのごまひじき和え	牛乳	いわし 牛乳	にんじん	玉ねぎ、しょうが、グリーンピース	米 こんにやく、じゃが芋、砂糖 パン粉、小麦粉	菜種油 ごま	806 26.4	
28/水	■		キムタクごはん (ごはん、キムタクごはんの具) ワタンスープ *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、ねぎ メム、えのきたけ、キャベツ	米 ワタンの皮	ごま油	747 28.9	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 白みそ汁 さばの塩焼き 切り干し大根の煮付け	牛乳	油揚げ、みそ さば	にんじん、三つ葉	白菜	米 じゃが芋		773 26.8	
30/金		㊟	ごはん 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 *ぶどうゼリー	牛乳	ベーコン 豚肉	にんじん、パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ、グリーンピース ぶどう	米 じゃが芋 砂糖、パン粉 砂糖	バター、ホワイトルウ	819 28.4	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
★ 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										801	給食回数 20回
* 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ません。										平均 30.5	

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
おきめしシビ

チキンピラフ

こちらから