

令和7年 4月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	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
14/月	ごはん あおさいりすましじる とりにくのてりかけ キャベツときゅうりのおかかあえ	ごめ	ぎゅうにゅう とうふ、かまぼこ、あおさ	たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	587	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 みそじる てりやきハンバーグ げんきサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ごめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、みそ	だいこん、ねぎ たまねぎ とうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり	681	
16/水	ごはん はるやさいとだいのふくめに あじフライ やさしいしおこうじいため	ごめ	ぎゅうにゅう じゃがいも、さとう	にんじん、たけのこ、ふぎ	665	26.5
17/木	ごはん とうふのオイスターソースいため コーンしゅうまい(2) チンゲンサイとツナのちゅうかに	ごめ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ	620	
18/金	せきはん おすいもの ささみフライ(ソース) キャベツのゆかりあえ *さくらゼリー	ごめ、もちごめ	あずき、ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ	にんじん、だいこん、えのきたけ、ほうれんそう	639	入学・進級お祝い献立です。
21/月	さげのさくらちらし (ごはん、さげのさくらちらしのぐ) たぬきじる ミンチカツ はなみだんご	ごめ	ぎゅうにゅう さげ、かまぼこ	えだまめ	720	
22/火	ミルクロールパン しろいんげんまめのクリームに オムレツ キャベツとコーンのソテー	パン	ぎゅうにゅう じゃがいも、ホワイトルウ	たまねぎ、にんじん、パセリ	628	26.2
23/水	ごはん なまあげのちゅうかいため やきぎょうさ(2) はるキャベツともやしのいためもの	ごめ	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ	しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、はくさい、チンゲンサイ	659	
24/木	ごはん チキンカレー ひじきサラダ(マヨネーズ) フルーツゼリーミックス	ごめ	ぎゅうにゅう じゃがいも、カレールウ	たまねぎ、にんじん、パセリ	667	20.9
25/金	ごはん こうやどうふのそぼろに レバーとさつまいものごまからめ きりぼしだいこんのハリハリづけ しそふりかけ	ごめ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ、こうやどうふ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん	686	
28/月	ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) たまごじる *ヨーグルト	ごめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが、たまねぎ にんじん、はくさい、ねぎ	610	26.1
30/水	わかめごはん たけのこのみそじる さばのおかかに ごぼうとえだまめのサラダ(わふうクリームドレッシング)	ごめ	ぎゅうにゅう わかめ、ぎゅうにゅう	たけのこ、えのきたけ、ねぎ	609	
★ 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 (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。					平均	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

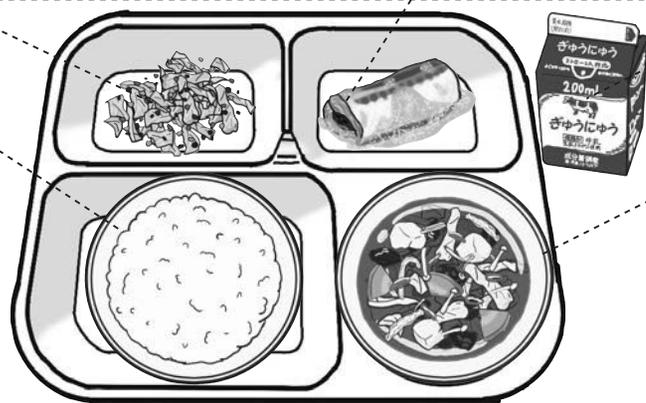
野菜を中心としたおかずです。旬の野菜やひじきなどの海そうを使い、サラダや和え物、いため物として登場します。

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(めん類)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

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	献立名	献立名		エネルギー(kcal)		お知らせ		
			④ おもにエネルギーになる食品	⑤ おもに体をつくる食品	たんぱく質	(g)			
1/木		ごはん ごもくに とうふハンバーグのごまじょうゆかけ じゃこてんちゃふりかけ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう さとう、でんぶん、ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、 だいず 、はんぺん とうふ、とりにく ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん たまねぎ にんじん、しいたけ、 てんちゃ	600 25.2			
2/金	◆ すましじる	さんさいごはん (ごはん、さんさいごはんのぐ) すましじる かつおフライ かしわもち	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ 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 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	667 26.3	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	■	キムタクごはん (ごはん、キムタクごはんのぐ) ワンダンスープ *ファイバーヨーグルト	ぎゅうにゅう こめ ごまあぶら ワンダンのかわ	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	585 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。		
8/木	◇	むぎごはん さんこんごさいみそしる はちようみそヒレカツ(みそだれ) たけのこのとさいため *まっちゃんプリン	ぎゅうにゅう こめ、むぎ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう こんにやく、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 まっちゃん	638 23.4	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。		
9/金		ごはん ハヤシチュー オムレツ アスパラサラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう 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 たまご	たまねぎ、にんじん、グリーンピース とうもろこし、グリーンアスパラガス、キャベツ、きゅうり	657 22.1			
12/月	★	ごはん マーボー豆腐 あげしょうぎ(2) れいとうみかん	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうぎのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく、 みそ 、とうふ ぶたにく	にんにく、しょうが、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。		
13/火		わかめごはん ツナじゃが あつやきたまご やさいのごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、じゃがいも、さとう ごま、ごまあぶら	わかめ、ぎゅうにゅう まぐろ たまご	にんじん、たまねぎ、しょうが、グリーンピース にんじん、きゅうり、 もやし	600 21.5	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。		
14/水		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	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、じゃがいも、カレールー なたねあぶら、パンこ、こむぎこ はちみつ、さとう、オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ、 だいず	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト、 ねぎ 、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	639 23.9			
15/木	◎	ミルクロールパン やきそば ポークウインナー ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、やきそばめん ごま、ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ウインナー	しょうが、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。		
16/金		ごはん かきたまじる さばのみそに いんげんのうめおかかあえ	ぎゅうにゅう こめ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご さば、みそ かつおぶし	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、ねぎ さやいんげん、 もやし 、うめ	595 28.4			
19/月		ごはん しんたまねぎのぶたじる レバーいりしるごまつくね(2) きりぼしだいこんのにつけ	ぎゅうにゅう 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、 みそ とりにく、とりレバー あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん	597 24.2			
20/火	★	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	ぎゅうにゅう こめ 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 ベーコン、おから	たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、グリーンピース 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。		
21/水		ごはん つくねとやさいのさっぱりに こもちししゃもフライ(2)(ソース) キャベツのごまひじきあえ	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも ひじき	にんじん、だいこん、えのきたけ、しょうが、はくさい、ねぎ にんじん、キャベツ	634 24.3			
22/木		ごはん ホイコーロー 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)	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、さとう、でんぶん 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 たまねぎ きゅうり、 もやし 、にんじん	608 24.0			
23/金		チキンピラフ (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	ぎゅうにゅう こめ 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、パセリ 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。		
26/月		ごはん けんちんじる 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	ぎゅうにゅう こめ ごまあぶら なたねあぶら、でんぶん、じゃがいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、あぶらあげ とりレバー	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ キャベツ、しそ	593 21.0			
27/火		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	ぎゅうにゅう こめ パン バター、じゃがいも、ホワイトルー 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、グリーンピース 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。		
28/水		ごはん こうやどうふのたまごじ いわしのしょうがに しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう こめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご いわし 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 しょうが キャベツ、きゅうり	627 27.6			
29/木		ごはん しろみそしる とりにくのたつたあげ やさいのえごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも なたねあぶら、でんぶん えごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ、わかめ とりにく	だいこん にんじん、 キャベツ 、 もやし 、きゅうり	597 21.6	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。		
30/金		ごはん チンゲンサイととうふのちゅうかに しゅうまい(2) くわわかめのちゅうかいため	ぎゅうにゅう こめ 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 くわわかめ、ちりめんじゃこ	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 にんじん	612 26.7			
★ 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 ④ 卵除去対応献立 ⑤ 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。							平均	626 24.4	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