

令和7年 4月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

小 学 校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	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)	お知らせ
							たんぱく質 (g)	
14 月			ごはん ぎゅうにゅう あおさいりすましじる ささみフライ(ソース) キャベツときゅうりのおかかあえ	こめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とうふ、かまぼこ、あおさ とりにく かつおぶし	たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう キャベツ、きゅうり	595 25.3	
			ごはん ぎゅうにゅう たけのこのみそじる さばのおかかに ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	こめ さとう、でんぶん ドレッシング	ぎゅうにゅう さけ、かまぼこ さば、かつおぶし ひじき	たけのこ、えのきたけ、ねぎ とうもろこし、えだまめ	706 28.5	
			さけのさくらちらし (ごはん、さけ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	こめ ごまあぶら、こんにゃく なたねあぶら、パンこ、こむぎこ こめこ、さとう	ぎゅうにゅう さけ、かまぼこ とうふ ぶたにく	えだまめ しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、ねぎ たまねぎ よもぎ	720 24.4	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 ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかいため やきぎょうざ(2) はるキャベツともやしのいためもの	こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ ぶたにく ちりめんじゃこ	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 キャベツ もやし、キャベツ	659 26.7	
			せきはん ぎゅうにゅう おすいもの とりにくのてりかけ キャベツのゆかりあえ *さくらゼリー	こめ、もちこめ なたねあぶら、でんぶん、さとう さとう	ぎゅうにゅう あずき、ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ とりにく	にんじん、だいこん、えのきたけ、ほうれんそう キャベツ、しそ さくらんぼ	623 23.0	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。
21 月			ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ごぼうとえだまめのサラダ(サウザンドドレッシング) フルーツゼリーミックス	こめ じゃがいも、カレールウ ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ ごぼう、えだまめ かじゅう、もも	646 20.8	
			ごはん ぎゅうにゅう はるやさいとだいずのふくめに あじフライ やさいのしおこうじいため しそふりかけ	こめ じゃがいも、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく、だいず、なまあげ あじ ベーコン	にんじん、たけのこ、ふき にんじん、キャベツ、もやし しそ	666 26.6	
23 水	★		ごはん ぎゅうにゅう 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	こめ じゃがいも さとう、でんぶん さとう、なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、みそ とりにく、ぶたにく ハム、こんぶ、かつおぶし	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	640 24.0	形埜小学校のリクエストランチです。
			ごはん ぎゅうにゅう 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 ミルクロールパン	こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ なたねあぶら パン	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ たら まぐろ	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ とうもろこし、たまねぎ チンゲンサイ	620 24.6	
25 金		🥛	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	こめ じゃがいも、ホワイトルウ なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、いんげんまめ、ぎゅうにゅう たまご ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ とうもろこし、キャベツ	628 26.2	
			ぶたどん ぎゅうにゅう (ごはん、ぶたどんのぐ) たまごじる *ヨーグルト わかめごはん	こめ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、たまご、わかめ ヨーグルト	しょうが、たまねぎ にんじん、はくさい、ねぎ	610 26.1	具をご飯にのせて、豚丼にして食べましょう。
30 水		🍷	わかめごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのそぼろに レバーとさつまいものごまがらめ きりぼしだいこんのハリハリつけ	こめ こんにゃく、さとう、でんぶん なたねあぶら、でんぶん、さつまいも、さとう、ごま ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ、こうやどうふ とりにく	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん	688 27.3	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 🥛 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。							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。

にゅう がく しん きゅう

ご入学・ご進級おめでとうございます

しん ねんせい むか あたら ねん はじ がっこうきゅうしよく しんしん せいちょう はったつ ひつよう えいよう

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。

しよく まな きょうざい

ふく さい

副菜

や さい ちゅうしん

○野菜を中心としたおかずです。

しゆん や さい かい

旬の野菜やひじきなどの海そう

つか あ もの

を使い、サラダや和え物、いた

もの とうじよう

め物として登場します。

しゆ しよく

主食

○ごはん、パン、めんの3種類が

あります。

○ごはんには、おかざき し さん こめ
岡崎市産の米

「あいちのかおりSBL」が

つか

使われています。

しゆ さい

主菜

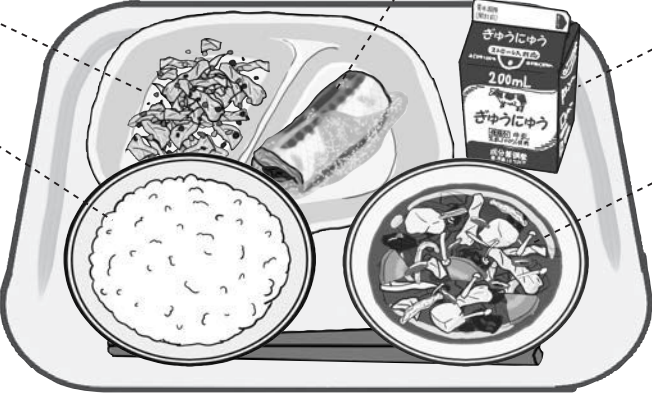
さかな にく たまご だいず ちゅうしん

○魚や肉、卵、大豆などを中心としたおかずです。

いわたしの梅煮やとり肉の竜田揚げ、厚焼き卵などが

とうじよう

登場します。



ぎゅうにゅう

牛乳

せいちょう き ひつよう

○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。

しる もの に もの

汁物・煮物

しゆしよく しゆさい ふくさい ふそく えいよう そ

○主食や主菜、副菜で不足する栄養素

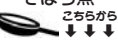
を補えるよう、いろいろな種類の食

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。

今日の
おすすめレシピ

高野豆腐の
そぼろ煮
2ちらから



↓↓↓



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

小 学 校

実 施 日	特 別 献 立 の 日	除 去 対 象 献 立	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)	お 知 ら せ	
							たんぱく質 (g)		
1 / 木			ごはん ツナじゃが 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 こめにやく、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 まぐろ とうふ、とりにく ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、しょうが、グリーンピース たまねぎ にんじん、しいたけ、 てんちゃ	604 23.2	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 (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、やまうど、なめこ、たけのこ にんじん、だいこん、ほうれんそう	667 26.3		
7 / 水	★		ごはん マーボー豆腐 あげぎょうざ(2) れいとうみかん	ぎゅうにゅう ごはん さとう、でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ	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。	
8 / 木	◇		むぎごはん さんこんごさいみそしる はっしょうみそヒレカツ(みそだれ) たけのこのとさいため *まっちゃプリン	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	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			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。	
13 / 火			わかめごはん ごもくに 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 じゃがいも、さとう ごま、ごまあぶら	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、 だいず 、はんぺん たまご	にんじん、たまねぎ、さやいんげん にんじん、きゅうり、 もやし	596 23.5		
14 / 水	■		キムタクごはん (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	ぎゅうにゅう 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、しろねぎ 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。	
15 / 木	㊟		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		
16 / 金	◎		ミルクロールパン やきそば ボークウインナー 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 パン 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 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。	
19 / 月			ごはん しんたまねぎのぶたじる レバーいりしろごまつくね(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			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、カレールウ 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、 なす 、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		
21 / 水			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) コーンともやしのあえもの	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	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		
22 / 木			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		
23 / 金	㊟		スライスパン(2) ポテトクリームスープ スラッピースョー メロン	ぎゅうにゅう 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	パンにスラッピースョーをはさんで食べましょう。	
26 / 月			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		
27 / 火	㊟		ごはん こうや豆腐のたまごとじ 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、こうや豆腐、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		
28 / 水			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		
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	ぎゅうにゅう 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	711 27.1	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 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		
★ 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。							平均	627 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、お碗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