

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

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		㊤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)	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	たんぱく質(g)		
14/月	◆		赤飯 あおさ入りすまし汁 ささみフライ(ソース) キャベツときゅうりのおかか和え *桜ゼリー	牛乳 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	米、もち米		757	入学・進級お祝い献立です。	
							キャベツ、きゅうり さくらんぼ	パン粉、小麦粉 砂糖 砂糖	菜種油	28.7		
15/火			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		880		
							とうもろこし、枝豆	砂糖、でん粉	ドレッシング	33.8		
16/水			さけの桜ちらし (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	牛乳 さけ、かまぼこ 豆腐 豚肉	牛乳		枝豆	米		916	具とご飯を混ぜて、さけの桜ちらしにして食べましょう。	
						にんじん、ねぎ	しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ 玉ねぎ	こんにゃく パン粉、小麦粉 米粉、砂糖	ごま油 菜種油	31.3		
17/木			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		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	854		
							もやし、キャベツ		ごま、ごま油	33.0		
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	白玉うどん でん粉 でん粉、砂糖	ごま油 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。	
						しそ	キャベツ			33.0		
21/月			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 砂糖	カレールウ ドレッシング	812		
										25.5		
22/火			ごはん 春野菜と大豆の含め煮 あじフライ 野菜の塩こうじいため しそふりかけ	牛乳 とり肉、大豆、生揚げ あじ ベーコン	牛乳	にんじん	たけのこ、ふき	米 じゃが芋、砂糖 パン粉、小麦粉	菜種油	811		
						にんじん	キャベツ、もやし			30.5		
23/水	★		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 昆布	ねぎ	大根 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖、でん粉		789	形埜小学校のリクエストランチです。	
						にんじん	とうもろこし、キャベツ、きゅうり	砂糖 砂糖	菜種油	28.5		
24/木			ごはん 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	牛乳 豚肉、豆腐 たら まぐろ	牛乳	にんじん、ねぎ	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	798		
						チンゲンサイ			菜種油	29.9		
25/金		乳	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	にんじん、パセリ	玉ねぎ	パン じゃが芋	ホワイトルウ	766		
							とうもろこし、キャベツ		菜種油	31.1		
28/月		豚	豚丼 (ごはん、豚丼の具)	牛乳 豚肉	牛乳		しょうが、玉ねぎ	米 砂糖		767	具をご飯にのせて、豚丼にして食べましょう。	
		卵	卵汁 *ヨーグルト	豆腐、卵	わかめ ヨーグルト	にんじん、ねぎ	白菜	でん粉		32.1		
30/水	◎		わかめごはん 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	牛乳 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	しいたけ、玉ねぎ	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 でん粉、さつま芋、砂糖	菜種油、ごま ごま油	858	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は今月のかみかみ献立です。	
						にんじん	切り干し大根、キャベツ	砂糖		32.4		
★ 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	815 30.8	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。

今月の
おすすめレシピ

高野豆腐の
そぼろ煮

こちらから
↓↓↓





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

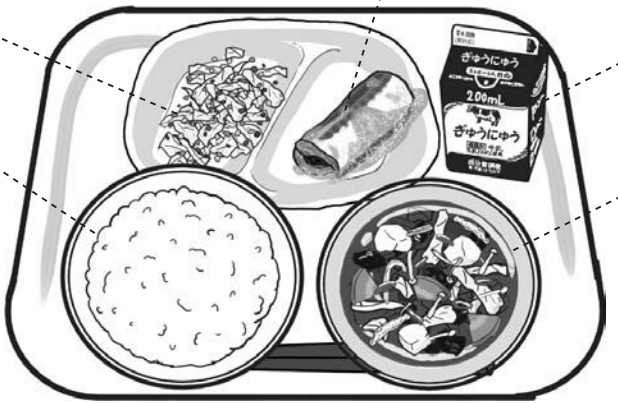


○ごはん、パン、めんの3種類があります。
○ごはんには、岡崎市産の米「あいちのかおりSBL」が使われています。

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。

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	牛乳	にんじん	米 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	米 こんにやく、砂糖		863 33.9	
7 / 水	★		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	六名小学校のリクエストランチです。
8 / 木	◇		麦ごはん 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	
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)	牛乳	豚肉 卵	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	米 じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ	835 28.3	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。
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	とり肉 ベーコン えび	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 パン粉、小麦粉	オリーブオイル 菜種油	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	豚肉、 大豆 、はんぺん 卵	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	米 じゃが芋、砂糖		747 28.2	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。
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 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	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。
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	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	パン 焼きそばめん	菜種油	910 36.9	
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	
22 / 木			ごはん つくねと野菜のさつぱり煮 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	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 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	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
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	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 ぶどう	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	しょうが、にんにく、たけのこ、 キャベツ 玉ねぎ きゅうり、 もやし	米 砂糖、でん粉	菜種油 ドレッシング	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