

令和8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	  		エネルギー (kcal)	お知らせ		
			たんぱく質 (g)	(g)				
1 / 金	◆	さんさいごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	668 26.4	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、さんさいごはんのぐ)		こんにゃく、さとう	あぶらあげ			にんじん、しいたけ、わらび、あかみずえのきたけ、やまうど、なめこ、たけのこ
		すましじる			かまぼこ、とうふ			にんじん、だいこん、ほうれんそう
		かつおフライ		なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	かつお			
		かしわもち		さとう、こめこ	あずき			
7 / 木		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	592 24.2	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。	
		ごもくに		じゃがいも、さとう	とりにく、こんぶ だいた、ほんべん			にんじん、たまねぎ、だいこんば
		にくだんごのあまずあん(2)			とりにく			
		じゃこてんちゃふりかけ		さとう	ちりめんじゃこ			にんじん、しいたけ、 てんちゃ
8 / 金	◇	むぎごはん	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう	669 23.3	家康公メニューです。	
		さんこんごさいみそしる		じゃがいも	あぶらあげ、 みそ			にんじん、たまねぎ、ごぼう、 もやし キャベツ、ねぎ、みつば
		はっちょうみそチキンカツ(みそだれ)		なたねあぶら、パンこ こむぎこ、さとう	とりにく、 みそ			
		たけのこのとさいため		こんにゃく、なたねあぶら、さとう	かつおぶし			たけのこ
		*まっちゃんプリン		さとう	ぎゅうにゅう	まっちゃん		
11 / 月	★	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	710 24.1	六ツ美中部小学校のリクエストランチです。	
		カレーシチュー		じゃがいも、カレールウ	ぶたにく			たまねぎ、にんじん、パセリ
		ハンバーグ			とりにく、ぶたにく			たまねぎ
		フルーツゼリーミックス		さとう		なつみかん、パインアップル、みかん		
12 / 火		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	597 23.2		
		かきたまじる		でんぶん	とりにく、かまぼこ たまご、わかめ			にんじん、しいたけ、たまねぎ
		こもちししゃもフライ(2)(ソース)		なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ししゃも			
		キャベツのあおなあえ		さとう				キャベツ 、だいこんば
13 / 水	◎	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	625 23.7	茎わかめサラダは今月のかみかみメニューです。	
		とうふのオイスターソースいため		さとう、でんぶん、ごまあぶら	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
		コーンしゅうまい(2)		しゅうまいのかわ	たら			とうもろこし、たまねぎ
		くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング)		ドレッシング	くきわかめ			にんじん、キャベツ
14 / 木		ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	710 28.5		
		やきそば		なたねあぶら、やきそばめん	ぶたにく、ちくわ			しょうが、にんじん、たまねぎ、 キャベツ
		ハムカツ		なたねあぶら、パンこ、でんぶん	ハム			
		ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)		ごま、ドレッシング				えだまめ、ごぼう、にんじん
15 / 金		ぶたキムチどん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	585 22.4	具をごはんにのせて豚キムチ丼にして食べましょう。	
		(ごはん、ぶたキムチどんのぐ)		ごまあぶら、でんぶん	ぶたにく			もやし 、にら、はくさいキムチ
		たぬきじる		ごまあぶら、こんにゃく	なまあげ			しょうが、にんじん、ごぼう えのきたけ、しいたけ、ねぎ
		*ファイバーヨーグルト			ヨーグルト			
18 / 月		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	646 28.2		
		こうやどうふのたまごとじ		さとう	とりにく、こうやどうふ たまご			にんじん、たまねぎ、はくさい しいたけ、グリーンピース
		いわしのしょうがに			いわし			しょうが
		きりぼしだいこんのピリからいため		ごまあぶら、さとう、ごま	ベーコン	にんにく、しょうが にんじん、きりぼしだいこん		
19 / 火		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	604 23.1		
		はちはいじる		こんにゃく、でんぶん	ちくわ、とうふ			にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ
		あげわかどりのレモンに		なたねあぶら、でんぶん、さとう	とりにく			レモン
		やさしいしおこうじいため			ベーコン			にんじん、 キャベツ 、 もやし

★ リクエストランチ・メニュー ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 全国ご当地給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送

魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。

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を確認してください。

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・きんかんを使用していません。

実施日	特別献立の日	献立名	エネルギー		お知らせ	
			(kcal)	たんぱく質(g)		
20 / 水		おかざきにくみそめん (ソフトめん、おかざきにくみそあん)	ソフトめん	ぎゅうにゅう	648 31.4	ささみとひじきのさっぱり和えの作り方は下記二次元コードから確認できます。
		あつやきたまご	さとう、でんぷん	ぶたにく、みそ		
		ささみとひじきのさっぱりあえ	さとう、ごまあぶら	ひじき、とりにく		
21 / 木		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう	630 24.5	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
		チンゲンサイととうふのちゅうかに	さとう、でんぷん	ぶたにく、とうふ		
		やきぎょうざ(2)	ぎょうざのかわ	ぶたにく		
22 / 金		わかめごはん	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう	611 20.9	にんじん、えのきたけ、キャベツ、ねぎ
		なまあげとキャベツのみそしる	なたねあぶら、でんぷん	なまあげ、みそ		
		レバーとじゃがいものごまがらめ	じゃがいも、さとう、ごま	とりレバー		
25 / 月		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう	633 25.9	にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ
		ぶたじる	さとう、ごまあぶら	ぶたにく、あぶらあげ		
		いかフライ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	いか		
26 / 火		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう	717 30.4	にんじん、えだまめ
		じゃがいものふくめに	こんにやく、じゃがいも、さとう	とりにく、はんぺん		
		あげさばのてりかけ	なたねあぶら、でんぷん、さとう	さば		
27 / 水		スライスパン(2)	パン	ぎゅうにゅう	659 24.4	たまねぎ、にんじん、パセリ
		キャロットスープ	なたねあぶら、じゃがいも	ベーコン、ぎゅうにゅう		
		ドライカレー	こむぎこ、さとう、カレールウ	ぶたにく		
28 / 木		ながのののざわなたまごチャーハン	こめ	ぎゅうにゅう	587 20.9	のざわなづけ、ねぎ
		とうふとにくだんごのちゅうかスープ	ごまあぶら、あぶら	ちりめんじゃこ、たまご		
		はるまき	でんぷん、パンこ	とりにく、とうふ		
29 / 金		ポークチャップどん	こめ	ぎゅうにゅう	586 22.1	にんにく、たまねぎ、ピーマン、エリンギ
		ベーコンとやさいのスープに	さとう	ぶたにく		
		メロン	じゃがいも	ベーコン		
★ リクエストランチ・メニュー ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 全国ご当地給食 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送					638 24.9	給食回数 18回
<p>魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。</p> <p>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。</p> <p>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・パカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツ・きんかんを使用していません。</p>						

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。

うんどう えいよう
運動と栄養



運動で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体作りが基本です。1日3回の規則正しい食事をとる習慣をつけ、成長に必要な栄養素に加えて、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。



成長に必要な栄養素と多く含まれる食品

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
米・パン・めん類・いも類など	油・バター マヨネーズなど	魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	野菜・果物のきのこなど

運動で失われやすい栄養素



運動をすると筋肉が壊れたり、治つたりを繰り返します。そのときに多くのたんぱく質が使われます。また、運動で消費したエネルギーの補給にもなります。



鉄は、筋肉など体全体へ酸素を運ぶ働きがあるヘモグロビンを作るときに必要です。ヘモグロビンは運動で壊れやすいため、日常生活に必要な鉄をより多くとることが大切です。