




令和8年 4月分献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名							エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
				麦	油	赤	緑				
13 / 月			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				588	
			あおさいりすましじる			とうふ、かまぼこ、あおさ	にんじん、だいこん、えのきたけ、ほうれんそう				
			てりやきハンバーグ		さとう、でんぷん	とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ				
			マンナンサラダ(やさしいっぱいドレッシング)		こんにやく、ごまあぶらドレッシング	ベーコン	キャベツ				
		あじつけこざかな		さとう	いわし						
14 / 火	◎		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				622	コリコリわかめ和えは今月のかみかみ献立です。
			マーボーどうふ		さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、みそ、とうふ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ				
			たまごのちゅうかあんかけ		さとう、でんぷん、ごまあぶら	たまご	しいたけ				
			コリコリわかめあえ		ごまあぶら、でんぷん	わかめ	もやし、キャベツ				
15 / 水			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				684	
			チキンカレー		じゃがいも、カレールウ	とりにく	たまねぎ、にんじん、パセリ				
			おからサラダ(マヨネーズ)		マヨネーズ	ハム、おから	えだまめ、とうもろこし				
			*ヨーグルト			ヨーグルト					
16 / 木			ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				675	
			ソーセージとやさいのスープに		じゃがいも	ウインナー	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、パセリ				
			ささみフライ(ソース)		なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	とりにく					
			だいこんサラダ(フレンチドレッシング)		ドレッシング	まぐろ	だいこん、きゅうり				
17 / 金	◆		せきはん	ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ	あずき、ぎゅうにゅう				644	入学・進級お祝い献立です。
			さわにわん			ぶたにく	ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、みつば				
			◆さばのおかか		さとう、でんぷん	さば、かつおぶし					
			キャベツのあかしそあえ				キャベツ、しそ				
			*さくらゼリー		さとう		さくらんぼ				
20 / 月			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				586	にんじんしりしりの作り方は裏面の二次元コードから確認できます。
			たけのこのみそしる			あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、たけのこ、キャベツ、えのきたけ、みつば				
			わふうにくだんご(2)			とりにく	たまねぎ				
			にんじんしりしり		さとう	まぐろ	にんじん				
21 / 火			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				620	
			なまあげのちゅうかいため		さとう、でんぷん、ごまあぶら	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				
			しゅうまい(2)		しゅうまいのかわ	ぶたにく、とりにく	たまねぎ				
			きりぼしだいこんのハリハリづけ		ごまあぶら、さとう	ベーコン	きりぼしだいこん、にんじん、キャベツ				
22 / 水	■		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				719	今月の全国ご当地給食は岐阜のけいちゃんです。
			さくらかまぼこのおすいもの			かまぼこ、とうふ	にんじん、えのきたけ、ほうれんそう				
			レバーとさつまいものごまがらめ		なたねあぶら、でんぷん、さつまいも、さとう、ごま	とりレバー					
			ぎふのけいちゃん		さとう、ごまあぶら	とりにく、みそ	にんにく、にんじん、キャベツ、ピーマン				
		はなみだんご		こめこ、さとう		よもぎ					
23 / 木			サンドイッチバンズパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				666	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
		乳	しろいんげんまめのクリームに		なたねあぶら、じゃがいも、ホワイトルウ	とりにく、いんげんまめ、ぎゅうにゅう、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、グリーンピース				
			スラッピージョー		さとう、パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく	たまねぎ				
			フルーツゼリーミックス		さとう		いちご、パインアップル、もも				
24 / 金			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				630	
			こうやどうふのうまに		さとう、でんぷん	とりにく、こうやどうふ、ちくわ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、グリーンピース				
			◆いわしのうめに			いわし	うめ				
			はるキャベツともやしのいためもの		ごま、ごまあぶら	まぐろ	もやし、キャベツ				

★ 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。卵 卵除去対応献立 乳 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  
 ツ・きんかんを使用していません。

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	黄 おもにエネルギーになる食品	赤 おもに体をつくる食品	緑 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	
27 / 月	卵		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	646		
			たまごじる		でんぷん	とりにく、とうふ、たまご、わかめ			にんじん、はくさい、みつば
			さばのみそに		さとう	さば、みそ			
28 / 火	★		ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)		ドレッシング	ひじき	えだまめ、とうもろこし	612 みそ汁、たくあん 和えは下山小学 校のリクエストメ ニューです。	
			わかめごはん	ぎゅうにゅう	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう			
			みそしる		じゃがいも	あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、だいこん、ねぎ		
			とりにくのしおこうじやき			とりにく			
30 / 木			たくあんあえ		ごま		キャベツ、たくあんづけ	25.9	
			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
			はるやさいとだいずのふくめに		じゃがいも、さとう	とりにく、なまあげ、だいず	にんじん、たけのこ、ふぎ		
			ハムとチーズのはさみあげ		なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ハム、チーズ		669	
			キャベツともやしのカラフルあえ		ごま		キャベツ、もやし、やさいふりかけ		

★ 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。卵 卵除去対応献立 乳 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・マカダミアナツ  
 ツ・きんかんを使用していません。

平均	643	給食回数 13 回
	26.5	

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。

# にゅう がく りん きゅう ご入学・ご進級おめでとうございます

## がっこうきゅうしょく 学校給食とは



学校給食は、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養のバランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

## がっこうきゅうしょく 学校給食の もくひょう 目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

**1** 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

**2** 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。

**3** 明るい社会性と協同の精神を養う。

**4** 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

**5** 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

**6** 伝統的な食文化を理解する。

**7** 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

## じぼさんぶつ かつよう 地場産物の活用



主食のごはんには、岡崎市産の米「あいちのかおり」及び「あいちのころろ」が使われています。また、岡崎市発祥である八丁みそをはじめ、伝統野菜の法性寺ねぎ、岡崎市でとれた大豆やなす、もやし、ほうれん草などを季節に合わせて使用しています。

毎月おすすめの給食レシピをホームページで紹介しています。ぜひご家庭で作ってみてください。

今月のおすすめレシピ

にんじん しりしり



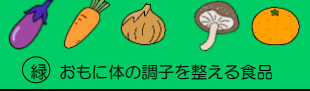
こちらから

令和8年


5月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	 (黄) おもにエネルギーになる食品			 (赤) おもに体をつくる食品			 (緑) 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)							(g)			
1 / 金	◆		さんさいごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう						638 27.4	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							
			◆かつおのおかかに			かつお、かつおぶし								
		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						648 24.1	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 だいず、はんぺん	にんじん、たまねぎ、グリーンピース							
			ハムカツ		なたねあぶら、パンこ、でんぷん	ハム								
			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						634 22.4	家康公メニューです。	
			さんこんごさいみそじる		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							
			◆いわしのしょうがに			いわし	しょうが							
			たけのこのときいため		こんにゃく、なたねあぶら、さとう	かつおぶし	たけのこ							
		*まっちゃプリン		さとう	ぎゅうにゅう	まっちゃ								
11 / 月			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、でんぷん	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									
12 / 火	★		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう						621 24.9	豚汁、きゅうりのごまじょうゆ和えは額田中学校のリクエストメニューです。	
			ぶたじる			ぶたにく、あぶらあげ とうふ、みそ	にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ							
			ハンバーグのあかしソース		さとう、でんぷん	とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ、レモン、しそ							
			きゅうりのごまじょうゆあえ		ごま、ごまあぶら		きゅうり							
		コーヒーぎゅうにゅうのもと		さとう										
13 / 水			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう						656 24.2		
			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	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							
			はるまき		なたねあぶら、はるまきのかわ	ぶたにく	にんじん、もやし、キャベツ、にら							
		もやしとメンマのいためもの		ごま、ごまあぶら		もやし、メンマ								
14 / 木	卵		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう						586 26.2		
			こうやどうふのたまごとし		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							
			にくだんごのあまずあん(2)			とりにく								
		キャベツのあおなあえ		さとう		キャベツ、だいこんば								
15 / 金	乳		スライスパン(2)	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう						642 24.5		
			キャロットスープ		なたねあぶら、じゃがいも ホワイトルウ	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ							
			ドライカレー		こむぎこ、さとう、カレールウ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン							
			れいとうみかん				みかん							
18 / 月	卵		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう						606 22.8		
			かきたまじる		でんぷん	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							
			レバーとじゃがいものごまがらめ		なたねあぶら、でんぷん じゃがいも、さとう、ごま	とりレバー								
		アスパラサラダ(わふうクリームドレッシング)		ドレッシング		とうもろこし、グリーンアスパラガス キャベツ								
19 / 火			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう						658 25.2		
			はちはいじる		こんにゃく、でんぷん	ちくわ、とうふ	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ							
			◆さばのてりやき		さとう、でんぷん	さば								
			やさいのしおこうじいため			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 ● かみかみメニュー ◆ 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。卵 卵除去対応献立 乳 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・きんかん  
 を使用していません。

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
				(黄) おもにエネルギーになる食品	(赤) おもに体をつくる食品	(緑) おもに体の調子を整える食品		
20 / 水			ながのののざわなたまごチャーハン	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	600	今月の全国ご当地給食は長野の野沢菜卵チャーハンです。具とごはんを混ぜて野沢菜卵チャーハンにして食べましょう。
			(ごはん、ながのののざわなたまごチャーハンのく)	こめ	ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ、たまご		
			とうふとくだんごのちゅうかスープ	でんぷん、パンこ		とりにく、とうふ		
			やきぎょうざ(2)	ぎょうざのかわ		ぶたにく		
21 / 木			ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	657	
			やきそば	なたねあぶら、やきそばめん		ぶたにく、ちくわ		
			ポークウインナー(2)			ウインナー		
			ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	ドレッシング				
22 / 金			わかめごはん	ぎゅうにゅう	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう	655	
			なまあげとキャベツのみそしる			なまあげ、みそ		
			あげわかどりのレモンに	なたねあぶら、でんぷん、さとう		とりにく		
			いんげんとぶたにくのいためもの	ごまあぶら、ごま		ぶたにく		
25 / 月			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	641	
			とうふのオイスターソースいため	さとう、でんぷん、ごまあぶら		ぶたにく、とうふ		
			コーンしゅうまい(2)	しゅうまいのかわ		たら		
			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		
26 / 火			おかざきにくみそめん	ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう	648	ささみとひじきのさっぱり和えの作り方は下記の二次元コードから確認できます。
			(ソフトめん、おかざきにくみそあん)	さとう、でんぷん		ぶたにく、みそ		
			あつやきたまご			たまご		
			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		
27 / 水			ポークチャップどん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	586	具をごはんにのせてポークチャップ丼にして食べましょう。
			(ごはん、ポークチャップどんのぐ)	さとう		ぶたにく		
			ベーコンとやさいのスープに	じゃがいも		ベーコン		
			メロン					
28 / 木			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	668	くきわかめサラダは今月のかみかみ献立です。
			じゃがいものふくめに	こんにゃく、じゃがいも、さとう		ぶたにく、はんぺん		
			◆いわしのはちようみそに			いわし、みそ		
			くきわかめサラダ(やさいいっぱいドレッシング)	ドレッシング		くきわかめ		
29 / 金			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	718	カレーシチュー、フルーツゼリーミックスは六ツ美中部小学校のリクエストメニューです。
			カレーシチュー	じゃがいも、カレールウ		ぶたにく		
			チキンカツ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ		とりにく		
			フルーツゼリーミックス	さとう				
<p>★ リクエストランチ・メニュー ◆ かみかみメニュー ◆ 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</p> <p>魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。卵 卵除去対応献立 乳 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。)</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・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。</p>							平均	給食回数
							636	18 回
							25.0	

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。

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。



<p>たんぱく質</p> <p>たんぱく質</p> <p>たんぱく質</p>	<p>炭水化物</p> <p>炭水化物</p> <p>炭水化物</p>	<p>脂質</p> <p>油・バター</p> <p>マヨネーズなど</p>	<p>たんぱく質</p> <p>魚・肉・たまご</p> <p>豆・豆製品など</p>	<p>無機質</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>小魚・海そう</p> <p>など</p>	<p>ビタミン</p> <p>野菜・果物</p> <p>きのこなど</p>
--	-------------------------------------	---------------------------------------	--	--	---------------------------------------

たんぱく質

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

鉄は、筋肉など体全体へ酸素を運ぶ働きがあるヘモグロピンを作るときに必要です。ヘモグロピ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。