

令和8年 4月分献立表

岡崎市南部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	①主に体の組織をつくる食品		②主に体の調子を整える食品		③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			
13 /月	◆	赤飯	牛乳	小豆	牛乳			米、もち米	800	入学・進級お祝い 献立です。	
		あおさ入りすまし汁		豆腐、かまぼこ	あおさ	にんじん、ほうれん草	大根、えのきたけ				
		とり肉の竜田揚げ		とり肉				でん粉			菜種油
		キャベツときゅうりのおかか和え		かつお節			キャベツ、きゅうり	砂糖			
		*桜ゼリー					さくらんぼ	砂糖			
14 /火	◎	ごはん	牛乳		牛乳			米	779	コリコリわかめ和 えは、今月のか みかみ献立です。	
		生揚げの中華いため		豚肉、生揚げ		にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ きくらげ、白菜	砂糖、でん粉			ごま油
		卵の中華あんかけ		卵			しいたけ	砂糖、でん粉			ごま油
		コリコリわかめ和え			わかめ		もやし、キャベツ	でん粉			ごま油
15 /水		ごはん	牛乳		牛乳			米	838		
		チキンカレー		とり肉		にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋			カレールウ
		おからサラダ(マヨネーズ)		ハム、おから			枝豆、とうもろこし				マヨネーズ
		*ヨーグルト			ヨーグルト						
16 /木		ごはん	牛乳		牛乳			米	816		
		春野菜と大豆の含め煮		とり肉、生揚げ 大豆		にんじん	たけのこ、ふき	じゃが芋、砂糖			
		◆さばのみそ煮		さば、みそ				砂糖			
		キャベツともやしのカラフル和え				野菜ふりかけ	キャベツ、もやし				ごま
17 /金		五目肉うどん	牛乳		牛乳			白玉うどん	777		
		(白玉うどん、五目肉うどんのつゆ)		豚肉、油揚げ かまぼこ		にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ	でん粉			
		ささみフライ(ソース)		とり肉				パン粉、小麦粉			菜種油
		キャベツの赤しそ和え				しそ	キャベツ				
		味付け小魚			いわし			砂糖			
20 /月		ごはん	牛乳		牛乳			米	773	にんじんしりしり の作り方は下記 の二次元コードか ら確認できます。	
		たけのこのみそ汁		油揚げ、豆腐、みそ		にんじん、三つ葉	たけのこ、えのきたけ キャベツ				
		レバーとさつま芋のごまがらめ		とりレバー				でん粉、砂糖、 さつま芋			菜種油、ごま
		にんじんしりしり		まぐろ		にんじん		砂糖			
21 /火		サンドイッチバンズパン	牛乳		牛乳			パン	783	パンにスラッピー ジョーをはさんで 食べましょう。	
		ソーセージと野菜のスープ煮		ウインナー		にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし キャベツ	じゃが芋			
		スラッピージョー		牛肉、豚肉			玉ねぎ	砂糖、パン粉			
		フルーツゼリーミックス					いちご、もも パインアップル	砂糖			
22 /水		ごはん	牛乳		牛乳			米	795		
		高野豆腐のうま煮		とり肉、高野豆腐 ちくわ		にんじん	しいたけ、玉ねぎ 白菜、グリーンピース	砂糖、でん粉			
		◆いわしの梅煮		いわし			梅				
		切り干し大根のハリハリ漬け		ベーコン		にんじん	切り干し大根、キャベツ	砂糖			ごま油
23 /木		ごはん	牛乳		牛乳			米	797		
		マーボー豆腐		豚肉、みそ、豆腐		にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが 玉ねぎ、たけのこ	砂糖、でん粉			ごま油
		しゅうまい(3)		豚肉、とり肉			玉ねぎ	しゅうまいの皮			
		春キャベツともやしのいため物			ちりめんじゃこ		もやし、キャベツ				ごま、ごま油
24 /金	■	ごはん	牛乳		牛乳			米	868	今月の全国ご当 地給食は、岐阜 のけいちゃんで す。	
		桜かまぼこのお吸い物		かまぼこ、豆腐		にんじん、ほうれん草	えのきたけ				
		まぐろのミンチカツ		まぐろ			玉ねぎ	パン粉、小麦粉			菜種油
		岐阜のけいちゃん		とり肉、みそ		にんじん、ピーマン	にんにく、キャベツ	砂糖			ごま油
		花見団子				よもぎ		米粉、砂糖			

★ 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	献立名	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 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			
27 / 月	★	ごはん	牛乳	牛乳			米		818	下山小学校のリクエストランチです。	
		みそ汁		油揚げ、豆腐、みそ	にんじん、ねぎ	大根	じゃが芋				
		ハムとチーズのはさみ揚げ		ハム	チーズ		パン粉、小麦粉	菜種油			
		たくあん和え				キャベツ、たくあん漬け		ごま			
28 / 火		わかめごはん	牛乳	わかめ、牛乳			米		771		
		卵汁		とり肉、豆腐、卵	にんじん、三つ葉	白菜	でん粉				
		和風肉団子(2)		とり肉		玉ねぎ					
		ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)			ひじき	枝豆、とうもろこし		ドレッシング			
30 / 木		ミルクロールパン	牛乳	牛乳			パン		883		
		白いんげん豆のクリーム煮		とり肉、いんげん豆	牛乳、スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	じゃが芋			菜種油 ホワイトルウ
		ハンバーグのトマトソースかけ		とり肉、豚肉		トマト	玉ねぎ	砂糖			
		大根サラダ(フレンチドレッシング)		まぐろ			大根、きゅうり				ドレッシング

★ 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。

平均

808

給食回数

31.6

13 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。

ご入学・ご進級おめでとうございます

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。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

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。



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。



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。



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「あいちのこころ」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

岡崎市南部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 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 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				
1 /金	◆	山菜ごはん (ごはん、山菜ごはんの具)	牛乳	牛乳					863	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。		
		すまし汁		油揚げ	にんじん							
		◆かつおフライ		かまぼこ、豆腐	にんじん、ほうれん草	大根						
		かしわ餅		かつお				米 こんにゃく、砂糖				
7 /木		ごはん	牛乳	牛乳					768	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。		
		五目煮		とり肉、大豆 はんぺん	昆布	にんじん、大根葉	玉ねぎ					
		肉団子の甘酢あん(3)		とり肉							30.1	
		じゃこてん茶ふりかけ			ちりめんじゃこ	にんじん、てん茶	しいたけ		砂糖			
8 /金	◇	麦ごはん	牛乳	牛乳					824	家康公メニューです。		
		三根五菜みそ汁		油揚げ、みそ	にんじん、ねぎ 三つ葉	玉ねぎ、ごぼう もやし、キャベツ						
		八丁みそチキンカツ(みそだれ)		とり肉、みそ								
		たけのこの土佐いため		かつお節			たけのこ				27.5	
11 /月	★	ごはん	牛乳	牛乳					896	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		豚肉	スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ					
		ハンバーグ		とり肉、豚肉			玉ねぎ				30.4	
		フルーツゼリーミックス					夏みかん、みかん パインアップル		砂糖			
12 /火		ごはん	牛乳	牛乳					787			
		かきたま汁		とり肉、かまぼこ 卵	わかめ	にんじん	しいたけ、玉ねぎ					
		◆子持ちししゃもフライ(3)(ソース)			ししゃも							28.9
		キャベツの青菜和え				大根葉	キャベツ		砂糖			
13 /水	◎	ごはん	牛乳	牛乳					801	荳わかめサラダは今月のかみかみメニューです。		
		豆腐のオイスターソースいため		豚肉、豆腐		にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ たけのこ、きくらげ					
		コーンしゅうまい(3)		たら			とうもろこし、玉ねぎ					
		荳わかめサラダ(中華ドレッシング)			くきわかめ	にんじん	キャベツ				29.0	
14 /木		ミルクロールパン	牛乳	牛乳					842			
		焼きそば		豚肉、ちくわ		にんじん	しょうが、玉ねぎ キャベツ					
		ハムカツ		ハム								33.4
		ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング)				にんじん	枝豆、ごぼう					
15 /金		豚キムチ丼 (ごはん、豚キムチ丼の具)	牛乳	牛乳					747	具をごはんのにせて豚キムチ丼にして食べましょう。		
		たぬき汁		豚肉		にら	もやし、白菜キムチ					
		*ファイバーヨーグルト		生揚げ		にんじん、ねぎ	しょうが、ごぼう えのきたけ、しいたけ					
					ヨーグルト						28.5	
18 /月		ごはん	牛乳	牛乳					835			
		高野豆腐の卵とじ		とり肉、高野豆腐 卵		にんじん	玉ねぎ、しいたけ 白菜、グリーンピース					
		◆いわしのしょうが煮		いわし			しょうが					
		切り干し大根のピリ辛いため		ベーコン		にんじん	にんにく、しょうが 切り干し大根				33.9	
19 /火		ごはん	牛乳	牛乳					755			
		八杯汁		ちくわ、豆腐		にんじん、ねぎ	大根、白菜					
		揚げ若どりのレモン煮		とり肉			レモン					
		野菜の塩こうじいため		ベーコン		にんじん	キャベツ、もやし				27.3	

★ 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・ハーゼルナッツ・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	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 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			
20 /水		岡崎肉みそめん (ソフトめん、岡崎肉みそあん)	牛乳	牛乳					852	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。	
		厚焼き卵	豚肉、みそ		にんじん、ねぎ	たけのこ、玉ねぎ しいたけ		ソフトめん 砂糖、でん粉	41.0		
		ささみとひじきのさっぱり和え	卵								
			とり肉	ひじき		きゅうり、とうもろこし		砂糖	ごま油		
21 /木		ごはん	牛乳	牛乳					772		
		チンゲンサイと豆腐の中華煮			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		米			
		焼きぎょうざ(2)	豚肉		にら	キャベツ		砂糖、でん粉			
		もやしとメンマのいため物				もやし、メンマ		ぎょうざの皮	ごま、ごま油		
22 /金		わかめごはん	牛乳	わかめ、牛乳					780		
		生揚げとキャベツのみそ汁			にんじん、ねぎ	えのきたけ、キャベツ		米			
		レバーとじゃが芋のごまがらめ	生揚げ、みそ					でん粉、砂糖 じゃが芋	菜種油、ごま		
		冷凍みかん	とりレバー			みかん			25.5		
25 /月	★	ごはん	牛乳	牛乳					785	額田中学校のリクエストランチです。	
		豚汁	豚肉、油揚げ 豆腐、みそ		にんじん、ねぎ	大根、玉ねぎ		米			
		いかフライ	いか					パン粉、小麦粉	菜種油		
		きゅうりのごまじょうゆ和え				きゅうり			ごま、ごま油		
26 /火		ごはん	牛乳	牛乳					918		
		じゃが芋の含め煮	とり肉、はんぺん		にんじん	枝豆		米			
		揚げさばの照りかけ	さば					こんにゃく じゃが芋、砂糖	菜種油		
		いんげんの梅おかか和え	かつお節		さやいんげん	もやし、梅		でん粉、砂糖			
27 /水		ごはん	牛乳	牛乳					802	スライスパンにドライカレーをはさんで食べましょう。	
		スライスパン(2)						パン			
		キャロットスープ	ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ		じゃが芋	菜種油 ホワイトルウ		
		ドライカレー	豚肉		にんじん、ピーマン	玉ねぎ		小麦粉、砂糖	カレールウ		
28 /木		アスバラサラダ(マヨネーズ)			グリーンアスバラガス	キャベツ、きゅうり とうもろこし			29.4		
		長野の野沢菜卵チャーハン	牛乳	牛乳				米		747	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、長野の野沢菜卵チャーハンにして食べましょう。
		(ごはん、長野の野沢菜卵チャーハンの具)	卵	ちりめんじゃこ	野沢菜漬け、ねぎ				ごま油、油		
		豆腐と肉団子の中華スープ	とり肉、豆腐		にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、きくらげ		でん粉、パン粉			
	春巻き	豚肉		にんじん、にら	もやし、キャベツ		春巻きの皮	菜種油			
29 /金		ポークチャップ丼	牛乳	牛乳				米		747	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、ポークチャップ丼の具)	豚肉		ピーマン	にんにく、玉ねぎ エリンギ		砂糖			
		ベーコンと野菜のスープ煮	ベーコン		にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし キャベツ		じゃが芋			
		メロン				メロン			27.7		
<p>★ 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</p> <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・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>									807	給食回数 18回	
平均									30.6		

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



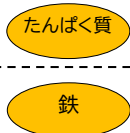
運動で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体作りが基本です。1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養素に加えて、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。



＜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 きのこなど

＜運動で失われやすい栄養素＞



たんぱく質 運動をすると筋肉が壊れたり、治っ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。