令和８年　４月分献立表

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	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
13/月			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		604	
			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**		
			とりにくのたつたあげ	なたねあぶら、でんぷん	とりにく		24.6	
			キャベツときゅうりのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ、きゅうり		
14/火			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		632	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		
			スラッピージョー	さとう、パンこ	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ	23.3	
			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		
15/水	★		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		628	下山小学校のリクエストランチです。
			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		
			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		21.8	
			たくあんあえ	ごま		**キャベツ**、たくあんづけ		
16/木	◎		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		612	コリコリわかめ和えは、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**		
			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	26.2	
			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		
17/金	◆		せきはん　ぎゅうにゅう	**こめ**、もちごめ	あずき、ぎゅうにゅう		588	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			
			キャベツのあかしそあえ			**キャベツ**、しそ	23.1	
			＊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		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	22.8	
			＊ヨーグルト		ヨーグルト			
21/火	■		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		691	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**		
			まぐろのミンチカツ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	まぐろ	たまねぎ		
			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	24.3	
			はなみだんご	こめこ、さとう		よもぎ		
22/水			ミルクロールパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		715	
		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、グリンピース		
			ハンバーグのトマトソースかけ	さとう	とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ、トマト	32.1	
			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		
23/木			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		653	
			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、ふき		
			さばのみそに	さとう	さば、みそ		31.5	
			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		
24/金			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		629	
		卵	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		
			わふうにくだんご（2）		とりにく	たまねぎ	25.0	
			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		

★ 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　（水色）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、食物アレルゲン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。

令和８年　４月分献立表

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	(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			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		633	
			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、グリンピース		
			🐟いわしのうめに		いわし	うめ	29.6	
			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		
28/火			わかめごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	わかめ、ぎゅうにゅう		613	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。
			たけのこのみそしる		あぶらあげ、とうふ、**みそ**	にんじん、たけのこ、えのきたけ キャベツ、みつば		
			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		21.6	
			にんじんしりしり	さとう	まぐろ	にんじん		
30/木			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		624	
			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		
			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	26.7	
			はるキャベツともやしのいためもの	ごま、ごまあぶら	ちりめんじゃこ	**もやし**、キャベツ		
			平　均				639 / 25.6	給食回数 13 回

★ 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、食物アレルゲン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。

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

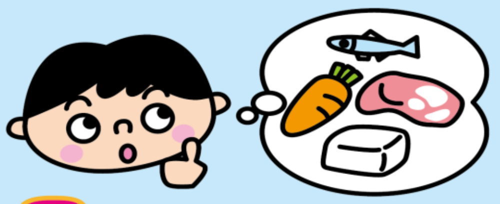
学校給食は、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養のバランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

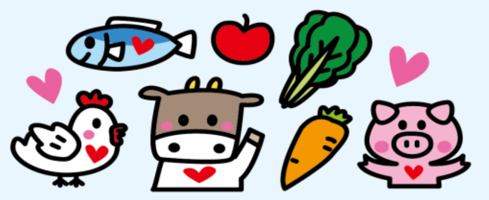
1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

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。

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	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
1/金	◆		さんさいごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		668	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、やまうどえのきだけ、あかみず、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		26.4	
7/木			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		592	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、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**	24.2	
8/金	◇		むぎごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**、むぎ	ぎゅうにゅう		669	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	23.3	
			＊まっちゃプリン	さとう	ぎゅうにゅう	まっちゃ		
11/月	◎		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		625	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、でんぷん、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	23.7	
12/火			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		597	
		卵	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		
			🐟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	23.2	
13/水	★		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		667	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、だいず	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	21.4	
14/木			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		621	
			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**		
			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	レモン		
			いんげんとぶたにくのいためもの	ごま、ごまあぶら	ぶたにく	さやいんげん、**もやし**	24.1	
15/金			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**	にんじん、たけのこ、たまねぎ しいたけ、ねぎ		
			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	きゅうり、とうもろこし	31.4	
18/月			ぶたキムチどん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		585	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 えのきだけ、しいたけ、ねぎ		
			＊ファイバーヨーグルト		ヨーグルト		22.4	
19/火	■		なが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		587	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、ながのののざわなたまごチャーハンのぐ）	ごまあぶら、あぶら	ちりめんじゃこ、たまご	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	でんぷん、パンこ	とりにく、とうふ	にんじん、たまねぎ きくらげ、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	20.9	

★ 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、食物アレルゲン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。

令和８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		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
20／水			スライスパン(2)	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		621	
		乳	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		スライスパンにドライカレーをはさんで食べましょう。
			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	24.3	
			メロン				メロン		
21／木			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		641	
			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		
			やきぎょうざ(2)		ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ、にら	26.4	
			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		
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		611	
			なまあげとキャベツのみそしる			なまあげ、みそ	にんじん、えのきたけ、**キャベツ**、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		20.9	
			れいとうみかん				みかん		
25／月			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		665	
			じゃがいものふくめに		こんにゃく、じゃがいも、さとう	とりにく、はんぺん	にんじん、えだまめ		
			🐟いわしのしょうがに			いわし	しょうが	26.5	
			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**		
26／火	★		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		633	
			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**		
			いかフライ		なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	いか			額田中学校のリクエストランチです。
			きゅうりのごまじょうゆあえ		ごま、ごまあぶら		きゅうり	25.9	
			コーヒーぎゅうにゅうのもと		さとう				
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		614	
			(ごはん、ポークチャップどんのぐ)		さとう	ぶたにく	にんにく、たまねぎ、ピーマン、エリンギ		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。
			ベーコンとやさいのスープに		じゃがいも	ベーコン	にんじん、たまねぎ、はくさい、パセリ	21.8	
			アスパラサラダ(マヨネーズ)		マヨネーズ		グリーンアスパラガス、キャベツ きゅうり、とうもろこし		
28／木			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		736	
		卵	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、グリンピース		
			🐟さばのてりやき		でんぷん、さとう	さば		32.1	
			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		
29／金			ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		710	
			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、でんぷん	ハム		28.5	
			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		
平　均								638 / 24.9	給食回数 18 回

★ 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　（水色）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、食物アレルゲン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。

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。

今月のおすすめレシピ
ささみとひじきのさっぱり和え
こちらから

<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へモグロビンを作るときに必要です。へモグロビンは運動で壊れやすいため、日常の生活に必要な鉄をより多くとることが大切です。