

令和6年 5月分給食献立表

岡崎市東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)	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	水		ごはん 大豆と豚肉のみそ煮 レバー入り白ごまつくね(3) じゃこてん茶ふりかけ	牛乳	豚肉、大豆、みそ とり肉、とりレバー	にんじん、さやいんげん	しょうが、大根 玉ねぎ	米 こんにゃく、砂糖		807		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	木	◆	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	油揚げ とり肉、かまぼこ、豆腐 かつお	にんじん にんじん、ほうれん草	いしほ、ゆず、みか、ゆず、みか、ゆず 大根	米 こんにゃく、砂糖	ごま ごま油	828		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。
7	火	◇	麦ごはん 三根五菜みそ汁 八丁みそヒレカツ(八丁みそだれ) れんごんのきんぴら *八丁みそまんじゅう	牛乳	みそ 豚肉、みそ 豚肉	にんじん、ねぎ、三つ葉	とうがん、ごぼう、もやし、キャベツ	米、麦 じゃが芋 パン粉、でん粉、砂糖	菜種油 ごま、ごま油	861		岡崎市の「もっと家康公“ど”まんなかプロジェクト」の一環としての家康公メニューです。
8	水		ごはん チンゲンサイと豆腐の中華煮 肉団子の甘酢あん(2) もやしのナムル	牛乳	豚肉、豆腐 とり肉	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、きゅうり、にんにく	米 砂糖、でん粉	ごま油、ごま	738		
9	木	★	ソフトめん ミートソース ツナじゃがサラダ(マヨネーズ) 冷凍みかん	牛乳	牛肉、豚肉 まぐろ	にんじん、トマト パセリ	玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース とうもろこし みかん	ソフトめん じゃが芋	菜種油 マヨネーズ	896		本宿小学校のリクエストランチです。
10	金	卵	ごはん 高野豆腐の卵とじ コロッケ キャベツの青じそ和え	牛乳	とり肉、高野豆腐、卵 豚肉、牛肉	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜 キャベツ	米 砂糖 じゃが芋、パン粉、小麦粉	菜種油	836		
13	月	乳	ごはん ハヤシチュー おからサラダ(マヨネーズ) メロン	牛乳	豚肉 ベーコン、おから	にんじん	玉ねぎ 枝豆、とうもろこし メロン	米 じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ マヨネーズ	804		
14	火	★	ごはん 豚汁 いかフライのレモンじょうゆ煮 茎わかめサラダ(中華ドレッシング)	牛乳	豚肉、油揚げ、豆腐、みそ いか	にんじん、ねぎ にんじん	大根 レモン とうもろこし、キャベツ	米 パン粉、小麦粉、砂糖	菜種油 ドレッシング	792		福岡中学校のリクエストランチです。
15	水		小型ロールパン 焼きそば ポークウインナー(2) *抹茶プリン	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	764		
16	木		ごはん 生揚げの中華いため 中華風卵巻き コーンともやしの和え物	牛乳	豚肉、生揚げ 卵、かに	にんじん、チンゲンサイ にんじん	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜 しいたけ、ねぎ、たけのこ もやし、キャベツ、とうもろこし	米 砂糖、でん粉	ごま油 ごま	748		
17	金		わかめごはん たぬき汁 レバーととり肉のごまがらめ さやいんげんの梅おかか和え	牛乳	わかめ、牛乳 豆腐 とり肉、とりレバー かつお節	にんじん、ねぎ にんじん、ねぎ	しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ さやいんげん もやし、梅	米 こんにゃく でん粉、砂糖	ごま油 菜種油、ごま	738		
20	月		ごはん とり団子と野菜の含め煮 あじフライ ひじきの煮付け	牛乳	とり団子 あじ 油揚げ、大豆	にんじん、ねぎ にんじん	しめじ、キャベツ	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉	菜種油 菜種油	824		
21	火		ごはん わかめスープ ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) *ヨーグルト	牛乳	豆腐 豚肉、卵	わかめ ほうれん草	とうもろこし、メム、えのきたけ、白菜 にんにく、しいたけ もやし	米 砂糖	ごま、ごま油	738		具をごはんのにのせて、ビビンバにして食べましょう。
22	水		ごはん 若竹汁 さばのおろし煮 野菜のえごまドレッシング和え キャンディチーズ(2)	牛乳	かまぼこ わかめ	にんじん、ねぎ にんじん、ほうれん草	たけのこ 大根 キャベツ、もやし	米 砂糖、でん粉 砂糖	えごま油	755		野菜のえごまドレッシング和えには、太田油脂から寄付されたえごま油が使用されています。
23	木	乳	スライスパン(2) キャロットスープ スラッピージョー 野菜サラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	ベーコン 牛乳、スキムミルク 牛肉、豚肉	にんじん、パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	パン じゃが芋 砂糖、パン粉	バター、ホワトルウ ドレッシング	792		パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
24	金	卵	ごはん 中華卵スープ 揚げぎょうざ(3) 野菜のごまじょうゆ和え	牛乳	ベーコン、豆腐、卵 豚肉	にんじん、ねぎ にんじん	玉ねぎ、きくらげ キャベツ きゅうり、もやし	米 でん粉 ぎょうざの皮	ごま油 菜種油 ごま、ごま油	756		
27	月	◎	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(2) 切り干し大根の中華煮	牛乳	豚肉、みそ、豆腐 豚肉	にんじん、ねぎ にんじん、さやいんげん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ 玉ねぎ 切り干し大根、メンマ	米 砂糖、でん粉	ごま油 ごま油	758		切り干し大根の中華煮は今年のかみかみ献立です。
28	火	乳	ごはん カレースチュー オムレツ アスパラソテー	牛乳	豚肉 卵 ベーコン	にんじん	玉ねぎ キャベツ、とうもろこし	米 じゃが芋	カレールウ 菜種油	810		
29	水		ごはん じゃが芋の煮付け 揚げどりの甘辛だれ 春キャベツともやしのいため物	牛乳	豚肉 とり肉	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース にんにく キャベツ、もやし	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖 でん粉、砂糖	菜種油、ごま ごま、ごま油	822		
30	木	■	豚丼 (ごはん、豚丼の具) 北海道野菜たっぷりみそ汁 *ハスカップゼリー	牛乳	豚肉 豆腐、みそ わかめ	ねぎ にんじん	しょうが、玉ねぎ 玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ	米 砂糖 じゃが芋	ハスカップゼリー	745		今月の旅する給食は北海道です。具をごはんのにのせて豚丼にして食べましょう。
31	金		ケチャップライス (ごはん、ケチャップライスの具) 野菜スープ ハンバーグ	牛乳	ウインナー ベーコン とり肉、豚肉	トマト、パセリ にんじん、小松菜	玉ねぎ、とうもろこし キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	オリーブオイル	752		具とごはんを混ぜて、ケチャップライスにして食べましょう。
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 旅する給食 ◇ 特別献立 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 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・マカダミアナッツを使用していません。										平均	789	給食回数
										30.4	21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。

早寝♪早起♪朝ごはん ～朝ごはんを食べて、体も頭もスイッチオン!～

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか? 令和5年度に市内の中学2年生を対象に実施した食事アンケートでは、朝ごはんを食べていない人は、その理由として約8割が「食べる時間がない」、約6割が「食欲がない」と回答しました。そこでおすすめなのが「早寝・早起・朝ごはん」の生活リズムです。この生活を毎日続けることで、食べる時間を確保でき、食欲のリズムも整えることができます。

今日の
おすすめレシピ

スラッピージョー

こちらから

