



令和6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

実施日	特別献立の日	献立名	⑤ おもにエネルギーになる食品	⑥ おもに体をつくる食品	⑦ 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	水	ごはん だいずとぶたにくのみそに レバーいりしろごまつね(2) じゃこてんちゃふりかけ	ごめ こんにゃく、さとう	ぶたにく、 だいず 、 みそ とりにく、とりレバー ちりめんじゃこ	しょうが、にんじん、だいこん、さやいんげん たまねぎ にんじん、しいたけ、 てんちゃ	620 27.6	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	さんさいごはん (ごはん、さんさいごはんのぐ) すましじる かつおフライ かしわもち	ごめ こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく、かまぼこ、とうふ かつお	にんじん、しいたけ、 あぶら 、 なめこ 、 たけのこ 、 えのきたけ にんじん、だいこん、ほうれんそう	675 27.9	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	ごはん ちゅうかたまごスープ あげぎょうざ(2) やさしいごまじょうゆあえ	ごめ でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ、たまご ぶたにく	たまねぎ、にんじん、きくらげ、ねぎ キャベツ にんじん、きゅうり、 もやし	580 21.0	
8	水	ソフトめん ミートソース ツナじゃがサラダ(マヨネーズ) れいとうみかん	ぎゅうにゅう ソフトめん ハヤシルウ じゃがいも、マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく まぐろ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、グリーンピース とうもろこし、パセリ みかん	685 26.7	本宿小学校のリクエストランチです。
9	木	むぎごはん さんこんごさいみそじる はっちょうみそヒレカツ(はっちょうみそだれ) れんごんのぎんびら はっちょうみそまんじゅう	ごめ、むぎ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、でんぶん、さとう さとう、ごま、ごまあぶら みそまんじゅう	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく、 みそ ぶたにく	にんじん、とうがん、ごぼう、 もやし 、 キャベツ 、ねぎ、みつば れんこん	709 25.8	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。
10	金	ごはん カレーシチュー オムレツ アスパラソテー	ごめ じゃがいも、カレールウ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	にんじん、たまねぎ キャベツ、とうもろこし、グリーンアスパラガス	632 22.1	
13	月	ごはん こうやどうふのたまごとし コロッケ はるキャベツともやしのいためもの	ごめ さとう なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご ぶたにく、ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん キャベツ、 もやし	685 26.6	
14	火	ごはん やぎそば ポークウインナー(2) *まっチャプリン	ごめ パン なたねあぶら、やぎそばめん まっチャプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ウインナー	しょうが、にんじん、たまねぎ、 キャベツ	669 28.2	
15	水	ごはん ケチャップライス (ごはん、ケチャップライスのぐ) やさしいスープ ハンバーグ	ごめ オリーブオイル、さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン とりにく、ぶたにく	たまねぎ、とうもろこし、トマト、パセリ にんじん、キャベツ、こまつな たまねぎ	576 21.8	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。
16	木	ごはん マーボーどうふ しゅうまい(2) きりぼしだいごんのちゅうかに	ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、 みそ 、とうふ ぶたにく	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ たまねぎ きりぼしだいごん、にんじん、メンマ、さやいんげん	618 26.2	切り干し大根の中華煮は今月のかみかみ献立です。
17	金	ごはん わかめごはん じゃがいものにつけ あげどりのあまからだれ さやいんげんのうめおかかあえ	ごめ こんにゃく、じゃがいも、さとう でんぶん、なたねあぶら、さとう、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし	にんじん、たまねぎ、グリーンピース にんにく さやいんげん、 もやし 、うめ	650 30.4	
20	月	ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) ほっかいどうやさしいたっぷりみそじる *ハスカップゼリー	ごめ さとう じゃがいも ハスカップゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ、わかめ	しょうが、たまねぎ、ねぎ にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ	587 22.6	今月の旅する給食は北海道です。具をごはんにのせて豚丼にして食べましょう。
21	火	ごはん なまあげのちゅうかいため ちゅうかふうたまごまき コーンともやしのあえもの	ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご、かに	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 にんじん、しいたけ、ねぎ、たけのこ もやし 、キャベツ、とうもろこし	596 25.7	
22	水	ごはん スライスパン(2) キャロットスープ スラッピージョー キャベツソテー	ごめ パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ キャベツ	624 23.6	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
23	木	ごはん とりだんごとやさしいふくめに あじフライ ひじきのにつけ	ごめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう	ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 だいず	にんじん、しめじ、 キャベツ 、ねぎ にんじん	655 26.2	
24	金	ごはん わかめスープ ピビンバ(にく) ピビンバ(やさい) *ヨーグルト	ごめ さとう ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんにく、しいたけ ほうれんそう、 もやし	596 26.0	具をごはんにのせて、ピビンバにして食べましょう。
27	月	ごはん ぶたじる いかフライのレモンじょうゆに くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ごめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、 みそ いか くきわかめ	にんじん、だいこん、ねぎ レモン にんじん、とうもろこし、キャベツ	636 26.7	福岡中学校のリクエストランチです。
28	火	ごはん ハヤシルウ おからサラダ(マヨネーズ) メロン	ごめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン、おから	たまねぎ、にんじん えだまめ、とうもろこし メロン	644 19.8	
29	水	ごはん わかたけじる さばのおろしに やさしいえごまドレッシングあえ キャンディチーズ(2)	ごめ えごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ、わかめ さば	たけのこ、にんじん、ねぎ だいこん にんじん、キャベツ、 もやし 、ほうれんそう	593 22.4	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。
30	木	ごはん たぬきじる レバーととりにくのごまがらめ キャベツのあおじそあえ	ごめ ごまあぶら、こんにゃく なたねあぶら、でんぶん、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく、とりレバー	しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、ねぎ キャベツ 、しそ	588 24.6	
31	金	ごはん チンゲンサイととうふのちゅうかに にくだんごのあまずあん(2) もやしのナムル	ごめ さとう、でんぶん さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ とりにく	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 たまねぎ もやし 、きゅうり、にんにく	594 26.1	
★ 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 * 業者配達 (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	給食回数 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。

はやね はやお あさ
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年度に市内の小学5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の約半数が、その理由として「食べる時間がない」「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、食べる時間をしっかりとることができ、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 