

令和6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	㊟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	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		
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	牛乳	にんじん、てん茶	しいたけ	砂糖 ごま ごま油	34.3		
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) れんこんのきんぴら 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 じゃが芋 パン粉、でん粉、砂糖	菜種油 ごま、ごま油	861 30.6	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 カレーシチュー オムレツ アスパラソテー	牛乳	豚肉 卵 ベーコン	にんじん グリーンアスパラガス	玉ねぎ キャベツ、とうもろこし	米 じゃが芋	菜種油 カレールー	810 28.2	
9	木	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	玉ねぎ、きくらげ キャベツ	米 でん粉 ぎょうざの皮	ごま油 菜種油 ごま、ごま油	756 25.9	
10	金	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 31.9	
13	月	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	大根 レモン	米 パン粉、小麦粉、砂糖	菜種油 ドレッシング	797 31.9	福岡中学校のリクエストランチです。
14	火	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	米 砂糖、でん粉		738 30.6	
15	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 さば	にんじん、ねぎ	たけのこ 大根	米 砂糖	えごま油	768 27.9	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。
16	木	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	牛乳	ベーコン 牛肉、豚肉	にんじん、パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋 砂糖、パン粉	バター、ホワトルウ 菜種油	775 29.3	
17	金	わかめごはん じゃが芋の煮付け 揚げどりの甘辛だれ さやいんげんの梅おかか和え	牛乳	豚肉 とり肉 かつお節	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース にんにく	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖 でん粉、砂糖	菜種油、ごま	811 36.1	
20	月	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 28.0	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 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	ごま油 ごま	748 30.4	
22	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) 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	米 ソフトめん	ハヤシルウ マヨネーズ	896 34.9	本宿小学校のリクエストランチです。
23	木	ごはん たぬぎ汁 レバーととり肉のごまがらめ キャベツの青じそ和え ケチャップライス	牛乳	豆腐 とり肉、とりレバー	にんじん、ねぎ	しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ	米 こんにゃく でん粉、砂糖	ごま油 菜種油、ごま	738 29.1	
24	金	ごはん (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	米 砂糖 じゃが芋	オリーブオイル	752 26.5	具をごはんにのせて、ケチャップライスにして食べましょう。
27	月	ごはん 高野豆腐の卵とじ コロケ 春キャベツともやしのいため物	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	米 砂糖 じゃが芋、パン粉、小麦粉	菜種油 ごま、ごま油	849 31.5	
28	火	ごはん ハヤシシチュー 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 25.0	
29	水	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	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ 玉ねぎ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま油	758 30.6	切り干し大根の中華煮は今月のかみかみ献立です。
30	木	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 砂糖	菜種油 菜種油	824 31.1	
31	金	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	ほうれん草	とうもろこし、トマト、えのきたけ、白菜 にんにく、しいたけ	米 砂糖	ごま、ごま油	738 31.1	具をごはんにのせて、ビビンバにして食べましょう。

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♪早起き♪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・早起き・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
おすすめレシビ

スラッピージョー

こちらから

