

令和6年 5月分給食献立表

岡崎市北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	しいたけ 大根	米 こんにゃく、砂糖	ごま ごま油	810			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 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 カレールー		810		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	◇	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 れんこん	米、麦 じゃが芋 パン粉、でん粉、砂糖 砂糖 みそまんじゅう	菜種油 ごま、ごま油	863			764
9	木		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 抹茶プリン	菜種油	31.9			
10	金		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		25.9	
13	月		ごはん じゃが芋の煮付け きびなごのかりかり揚げ(6~7) さやいんげんの梅おかか和え	牛乳	豚肉 かつお節	にんじん きびなご さやいんげん	玉ねぎ、グリーンピース もやし、梅	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖 じゃが芋	菜種油	775		26.4	
14	火	■	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	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。
15	水		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	748		30.4	
16	木		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		26.5	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。
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 キャベツの青じそ和え	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 キャベツ	米 こんにゃく でん粉、砂糖	ごま油 菜種油、ごま	738		28.8	
20	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 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 ドレッシング	菜種油	797		31.9	福岡中学校のリクエストランチです。
21	火	★	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 マヨネーズ	ハヤシルウ	896		34.9	本宿小学校のリクエストランチです。
22	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 砂糖	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。
23	木		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 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		30.6	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。
24	金		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 キャベツ、もやし	米 砂糖 じゃが芋、パセリ、小麦粉	菜種油 ごま、ごま油	849		31.5	
27	月		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 砂糖	ごま油、ごま	738		30.6	
28	火	●	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 マヨネーズ	ハヤシルウ	804		25.0	
29	水		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 スライスパン(2)	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	
30	木		ソーセージと野菜のスープ煮 スラッピージョー キャベツソテー	牛乳	ウインナー 牛肉、豚肉	にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし、白菜 玉ねぎ キャベツ	米 じゃが芋 砂糖、パン粉	菜種油	762		28.8	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
31	金		ごはん わかめスープ ピビンバ(肉) ピビンバ(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、めん、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		31.1	具をごはんにのせて、ピビンバ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
 ● 卵除去対応献立 ● 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。

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

