



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

小学校

実施日	特別献立の日 除去対応献立	献立名	おもにエネルギーになる食品			おもに体をつくる食品			おもに体の調子を整える食品			エネルギー (kcal)	お知らせ
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	たんぱく質 (g)		
1 水		ごはん だいずとぶたにくのみそに コロケ 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	しょうが、にんじん、だいこん、さやいんげん					688	八十八夜の献立です。じゃこてんちゃ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。		
		さんさいごはん (ごはん、さんさいごはんのぐ)	ごめ こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん、いんげ、おひ、みずな、やまびと、なめこ、たけのこ、えのきたけ					27.2			
2 木	◆	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 さとう	にんじん、だいこん、ほうれんそう					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	◇	むぎごはん さんこんごさいみそしる はっちょうみそヒレカツ(はっちょうみそだれ) れんごんのきんぴら *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	ぎゅうにゅう みそ	にんじん、とうがん、ごぼう、 もやし 、キャベツ、ねぎ、みつば					706		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 チンゲンサイととうふのちゅうかに にくだんごのあまごあん(2) もやしナムル	ごめ さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう 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					594	具とごはんを混ぜて、山菜ごはんにして食べましょう。		
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) れいとうみかん	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 ぎゅうにく、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		本宿小学校のリクエストランチです。	
10 金	◎	ごはん こうやとうふのたまごとし レバーいりしるごまつね(2) キャベツのおおじそあえ	ごめ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく、こうやとうふ、たまご とりにく、とりレバー	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 はくさい 、さやいんげん たまねぎ キャベツ、しそ					608	具とごはんを混ぜて、山菜ごはんにして食べましょう。		
13 月		ごはん ハヤシチュー 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	たまねぎ、にんじん えだまめ、とうもろこし メロン					644		福岡中学校のリクエストランチです。	
14 火	★	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) こがたロールパン	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	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					633	具とごはんを混ぜて、山菜ごはんにして食べましょう。		
15 水		やきそば ポークウインナー(2) *まっちゃんプリン	ごめ なたねあぶら、やきそばめん まっちゃんプリン	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		具とごはんを混ぜて、山菜ごはんにして食べましょう。	
16 木		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	具とごはんを混ぜて、山菜ごはんにして食べましょう。		
17 金		わかめごはん たぬきじる レバーととりにくのごまがらめ さやいんげんのうめおかかあえ	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	わかめ、ぎゅうにゅう とうふ とりにく、とりレバー かつおぶし	しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、ねぎ さやいんげん、 もやし 、うめ					588		具とごはんを混ぜて、山菜ごはんにして食べましょう。	
20 月		ごはん とりだんごとやさいのふくめに 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 とりにだんご 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	具とごはんを混ぜて、山菜ごはんにして食べましょう。		
21 火		ごはん わかめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(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 ヨーグルト	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		具とごはんを混ぜて、山菜ごはんにして食べましょう。	
22 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 さとう、でんぶん 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					611	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	◎	スライスパン(2) キャロットスープ スラッピージョー やさしいサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし					641		パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。	
24 金	◎	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	具とごはんを混ぜて、山菜ごはんにして食べましょう。		
27 月	◎	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(2) きりぼしだいこんのちゅうかに	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 きりぼしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん					618		切り干し大根の中華煮は今月のかみかみ献立です。	
28 火		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	具とごはんを混ぜて、山菜ごはんにして食べましょう。		
29 水		ごはん じゃがいものにつけ あげどりのあまからだれ はるキャベツともやしのいためもの	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 ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース にんにく キャベツ、 もやし					659		具とごはんを混ぜて、山菜ごはんにして食べましょう。	
30 木	◆	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しる *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	今月の旅する給食は北海道です。具とごはんを混ぜ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 、ごまつな たまねぎ					576		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。	
<p>★ 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・パカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。</p>											平均		631
											25.3		

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 