

令和7年 7月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

実施日	特別献立 除去対象献立	献立名	献立名		エネルギー (kcal)		お知らせ		
			④ おもにエネルギーになる食品	⑤ おもに体をつくる食品	たんぱく質 (g)	お 知 ら せ			
1 / 火		ごはん なすのぶたじる きんぴらはんぺん ゴーヤチャンプルー しそふりかけ	ぎゅうにゅう こめ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、みそ さかなすりみ ベーコン、とうふ、たまご、かつおぶし	586 26.3				
2 / 水		ごはん ピリからじる いわしのしょうがに しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう こめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ いわし こんぶ	586 23.9	今月の愛知の人気給食メニューはピリ辛汁(大府市)です。			
3 / 木	④	スライスパン キャロットスープ ポークウインナー キャベツとコーンのソテー いちごジャム	ぎゅうにゅう パン じゃがいも、ホワイトルウ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー	659 25.0	スライスパンは1~4年生1枚、5・6年生2枚です。			
4 / 金		カレーピラフ (ごはん、カレーピラフのぐ) だいたいのトマトに オムレツ	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら なたねあぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく、 だいた たまご	613 26.2	具とご飯を混ぜて、カレーピラフにして食べましょう。			
7 / 月	◆	あなごどん (ごはん、あなごどんのぐ) たなばたすましじる ほしがたハンバーグ *たなばたゼリー	ぎゅうにゅう こめ さとう、ごま さとう	ぎゅうにゅう あなご、たまご さかなそうめん、とうふ ぶたにく、とりにく	636 25.9	七夕の行事食です。具をご飯にのせてあなご丼にして食べましょう。			
8 / 火		どんこつラーメン (ちゅうかめん、どんこつラーメンのスープ) しゅうまい(2) きゅうりのごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう ちゅうかめん しゅうまいのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ ぶたにく	585 26.7				
9 / 水		むぎごはん なつやすいかレー ゆうきじゃがいもとツナののりしおあえ メロン	ぎゅうにゅう こめ、むぎ カレールウ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ、あおさ	596 20.5	有機とは、有機農業推進法で定義される有機農業によるものです。			
10 / 木		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) コーンともやしのあえもの	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ とりにく	610 25.6				
11 / 金		わかめごはん とうがんにいりみそしる レバーとさつまいものごまがらめ やさしいしおこうじいため	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、でんぷん、さつまいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう わかめ、ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、みそ とりレバー ベーコン	619 21.2	野菜の塩こうじのための作り方は下記の二次元コードから確認できます。			
14 / 月	④	ごはん モロヘイヤのちゅうかたまごスープ ユーリンチー *フローズンバナナヨーグルト	ぎゅうにゅう こめ でんぷん なたねあぶら、でんぷん、さとう	ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ、たまご とりにく ヨーグルト	652 30.7				
15 / 火	★	ごはん にくじゃが さばのみそに キャベツのゆかりあえ ミニももゼリー	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、じゃがいも、さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さば、みそ	675 28.9	矢作東小学校のリクエストランチです。			
16 / 水	◎	ごはん ハヤシチュー きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ) *おうとうシャーベット	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ さとう、ごまあぶら、マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	668 19.5	切り干し大根サラダは今月のかみかみ献立です。			
<p>★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 愛知の人気給食メニュー 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 ④ 卵除去対象献立 ⑤ 乳製品除去対象献立(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。</p>							平均	624 25.0	給食回数 12 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。

夏休みを元気に過ごそう！～気をつけたい食事のポイント～

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がないので、おうちの人に昼食を用意してもらうだけでなく、自分で作ったり、買ったりする人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

今月のおすすめレシピ

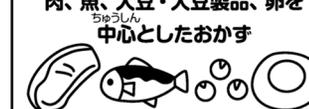
野菜の塩こうじいため

こちらから



● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

<p>主食 (主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん、パン、めん類</p> 	<p>主菜 (主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず</p> 	<p>副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物</p> 
--	---	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

<p>牛乳・乳製品</p> 	<p>果物</p> 
---	--

● 組み合わせ方

給食も参考にしてください。

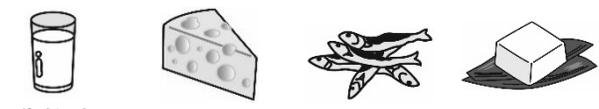
<p>主食</p> <p>おにぎり、そば、パン</p>	+	<p>主菜</p> <p>冷やっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵</p>	+	<p>副菜</p> <p>スープ、サラダ、煮物</p>
------------------------------------	---	---	---	------------------------------------

冷やし中華、中華めん(主食)、ハム・卵(主菜)、きゅうり・トマト(副菜)、たまごサンド、パン(主食)、卵(主菜)、サラダ

副菜を追加!

★夏休みは、牛乳を飲むことが減り、「カルシウム」が不足しやすくなるので、毎日コップ1杯の牛乳や、小魚、大豆製品などを意識して取り入れ、カルシウム不足を補いましょう。

牛乳、チーズ、小魚、豆腐



★1つの料理でも、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りない場合は、一品追加するなどして、栄養バランスを整えるようにしましょう。