

令和7年 4月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の目録	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	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			
14/月	◆		牛乳 赤飯 あおさ入りすまし汁 とり肉のてりかけ キャベツときゅうりのおかか和え *桜ゼリー	牛乳 小豆 豆腐、かまぼこ とり肉 かつお節	牛乳 あおさ	ほうれん草	玉ねぎ、えのきたけ キャベツ、きゅうり さくらんぼ	米、もち米 でん粉、砂糖 砂糖 砂糖	菜種油	784 28.6	入学・進級お祝い献立です。今月の愛知の人気給食メニューはとり肉のてりかけ(瀬戸市)です。	
15/火			牛乳 ごはん 豆腐のオイスターソースいため コーンしゅうまい(3) チンゲンサイとツナの中華煮	牛乳 豚肉、豆腐 たら まぐろ	牛乳	にんじん、ねぎ チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ とうもろこし、玉ねぎ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 菜種油	798 29.9		
16/水			牛乳 さけの桜ちらし (ごはん、さけの桜ちらしの具) たぬき汁 ミンチカツ *花見団子	牛乳 さけ、かまぼこ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ よもぎ	枝豆 しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ 玉ねぎ	米 こんにやく パン粉、小麦粉 米粉、砂糖	ごま油 菜種油	916 31.3	具とご飯を混ぜて、さけの桜ちらしにして食べましょう。	
17/木	★		牛乳 ごはん みそ汁 照り焼きハンバーグ 元氣サラダ コーヒー牛乳の素	牛乳 油揚げ、豆腐、みそ とり肉、豚肉 ハム、かつお節	牛乳 昆布	ねぎ にんじん	大根 玉ねぎ とうもろこし、キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋 砂糖、でん粉 砂糖 砂糖	菜種油	796 29.1	形壁小学校のリクエストランチです。	
18/金			牛乳 五目肉うどん (白玉うどん、五目肉うどんのつゆ) ささみフライ(ソース) キャベツのゆかり和え	牛乳 豚肉、油揚げ、かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ しそ	玉ねぎ、しいたけ キャベツ	白玉うどん でん粉 パン粉、小麦粉	菜種油	750 33.7		
21/月	卵		牛乳 豚丼 (ごはん、豚丼の具) 卵汁 *ヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐、卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ 白菜	米 砂糖 でん粉		767 32.1	具をご飯にのせて、豚丼にして食べましょう。	
22/火			牛乳 ごはん 生揚げの中華いため 焼きぎょうざ(3) ザーサインター	牛乳 豚肉、生揚げ 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜 キャベツ ザーサイ、もやし	米 砂糖、でん粉 ぎょうざの皮	ごま油 ごま、ごま油	848 32.7		
23/水			牛乳 ごはん 春野菜と大豆の含め煮 さばのおろし煮 野菜の塩こうじいため	牛乳 とり肉、大豆、生揚げ さば ベーコン	牛乳	にんじん だいこん にんじん	たけのこ、ふき キャベツ、もやし	米 じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉		933 35.7		
24/木	乳		牛乳 ミルクロールパン 白いんげん豆のクリーム煮 オムレツ 春キャベツのソテー	牛乳 とり肉、いんげん豆 卵 ベーコン	牛乳 牛乳	にんじん、パセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋	ホワイトルウ 菜種油	763 31.0		
25/金			牛乳 ごはん たけのこのみそ汁 あじフライ ひじきサラダ(和風クリームドレッシング) しそふりかけ	牛乳 油揚げ、豆腐、みそ あじ	牛乳 ひじき	ねぎ しそ	たけのこ、えのきたけ とうもろこし、枝豆	米 パン粉、小麦粉	菜種油 ドレッシング	757 28.3		
28/月			牛乳 ごはん チキンカレー ごぼうと枝豆のサラダ(サウザンドドレッシング) フルーツゼリーミックス	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ ごぼう、枝豆 果汁、桃	米 じゃが芋 砂糖	カレールウ ドレッシング	812 25.5		
30/水	◎		牛乳 わかめごはん 高野豆腐のそぼろ煮 レバーとさつま芋のごまがらめ 切り干し大根のハリハリ漬け	牛乳 豚肉、ちくわ、高野豆腐 とりレバー ハム	わかめ、牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん	しいたけ、玉ねぎ 切り干し大根、キャベツ	米 こんにやく、砂糖、でん粉 でん粉、さつま芋、砂糖 砂糖	菜種油、ごま ごま油	858 32.4	高野豆腐のそぼろ煮の作り方は下記の二次元コードから確認できます。切り干し大根のハリハリ漬けは今月のみかみかみ献立です。	
<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 卵 卵除去対応献立 乳 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。</p>										平均	815 30.9	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。

今年度は毎月「愛知の人気給食メニュー」が出ます。愛知県内の市町村で子供たちに人気のある料理を再現して出す予定です。

ご入学・ご進級おめでとうございます

新1年生を迎え、新しい1年が始まりました。学校給食は、心身の成長と発達のために必要な栄養をとることができるバランスのよい献立となっています。また、食事のマナーや配膳、旬の食材や地元の食材、郷土料理など食について学ぶ教材にもなっています。

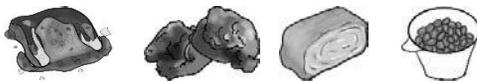


副菜



○野菜を中心としたおかずです。
旬の野菜やひじきなどの海そうを使い、サラダや和え物、いため物として登場します。

主菜

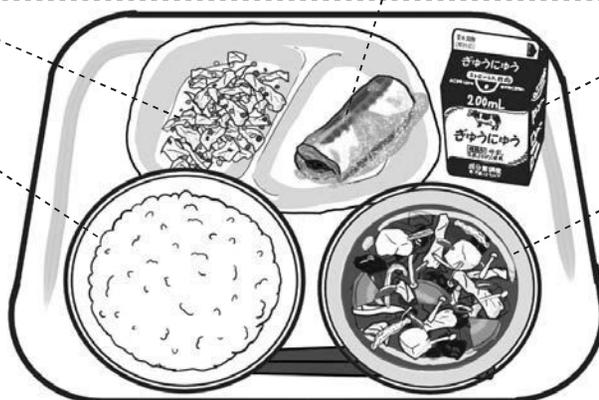


○魚や肉、卵、大豆などを中心としたおかずです。
いわしの梅煮やとり肉の竜田揚げ、厚焼き卵などが登場します。

主食



○ごはん、パン、めん(めん)の3種類があります。
○ごはんには、岡崎市産の米「あいちのかおりSBL」が使われています。



牛乳

○成長期に必要なたんぱく質やカルシウムを豊富に含んでいます。

汁物・煮物



○主食や主菜、副菜で不足する栄養素を補えるよう、いろいろな種類の食品を使っています。和・洋・中と幅広い味つけを楽しむことができます。

令和7年 5月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	除去対象献立	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/木			ごはん ツナじゃが 豆腐ハンバーグのごまじょうゆかけ じゃこてん茶ふりかけ	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、しょうが、グリーンピース	米	じゃが芋、砂糖	765	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。	
			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 *かじわ餅	牛乳	牛乳	にんじん、 てん茶	玉ねぎ しいたけ	米 砂糖、でん粉 砂糖	ごま	28.4		
2/金	◆		ごはん ハヤシチュー オムレツ アスパラサラダ(フレンチドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	米	じゃが芋、砂糖	835	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。	
			妻ごはん 三根五菜みそ汁 八丁みそヒレカツ(みそだれ) たけのこの土佐いため *抹茶プリン	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ、三つ葉	玉ねぎ、ごぼう、 もやし 、キャベツ	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉、砂糖	菜種油	787		
7/水		㊦	ごはん マーボー豆腐 揚げきょうざ(3) 冷凍みかん	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	にんにく、しょうが、玉ねぎ	米	砂糖、でん粉	835	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。	
			キムタクごはん (ごはん、キムタクごはんの具) ワンタンスープ *ファイバーヨーグルト	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	キャベツ みかん	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉、砂糖	菜種油	787		
8/木	◇		わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう	米	じゃが芋、砂糖	855	六名小学校のリクエストランチです。	
			ごはん ミルクロールパン 焼きそば ポークウインナー(2) ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん	キャベツ	米 じゃが芋 パン	菜種油	30.4		
9/金	★		ごはん 高野豆腐の卵とじ いわしのしょうが煮 塩昆布和え	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	玉ねぎ、しいたけ、白菜、しょうが	米	砂糖	855	今月の愛知の人気給食メニューはキムタクごはん(豊明市)です。具とごはんを混ぜて、キムタクごはんにして食べましょう。	
			ごはん チキンピラフ (ごはん、チキンピラフの具) アルファベットスープ えびカツレツ	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋 ワンタンの皮	菜種油	28.9		
12/月	■		ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう	米	じゃが芋、砂糖	748	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。	
			ごはん ミルクロールパン 焼きそば ポークウインナー(2) ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん	キャベツ	米 じゃが芋 パン	菜種油	25.4		
13/火			ごはん 高野豆腐の卵とじ いわしのしょうが煮 塩昆布和え	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	玉ねぎ、しいたけ、白菜、しょうが	米	砂糖	910	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。	
			ごはん チキンピラフ (ごはん、チキンピラフの具) アルファベットスープ えびカツレツ	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋 ワンタンの皮	菜種油	36.9		
14/水	◎		ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう	米	じゃが芋、砂糖	788	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			ごはん ミルクロールパン 焼きそば ポークウインナー(2) ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん	キャベツ	米 じゃが芋 パン	菜種油	779		
15/木	㊦		ごはん 高野豆腐の卵とじ いわしのしょうが煮 塩昆布和え	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	玉ねぎ、しいたけ、白菜、しょうが	米	砂糖	26.1	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			ごはん チキンピラフ (ごはん、チキンピラフの具) アルファベットスープ えびカツレツ	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋 ワンタンの皮	菜種油	770		
16/金			ごはん 高野豆腐の卵とじ いわしのしょうが煮 塩昆布和え	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	玉ねぎ、しいたけ、白菜、しょうが	米	砂糖	30.0	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			ごはん チキンピラフ (ごはん、チキンピラフの具) アルファベットスープ えびカツレツ	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋 ワンタンの皮	菜種油	770		
19/月			ごはん 高野豆腐の卵とじ いわしのしょうが煮 塩昆布和え	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	玉ねぎ、しいたけ、白菜、しょうが	米	砂糖	770	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			ごはん チキンピラフ (ごはん、チキンピラフの具) アルファベットスープ えびカツレツ	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋 ワンタンの皮	菜種油	30.0		
20/火			ごはん 高野豆腐の卵とじ いわしのしょうが煮 塩昆布和え	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	玉ねぎ、しいたけ、白菜、しょうが	米	砂糖	755	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			ごはん チキンピラフ (ごはん、チキンピラフの具) アルファベットスープ えびカツレツ	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋 ワンタンの皮	菜種油	28.8		
21/水			ごはん 高野豆腐の卵とじ いわしのしょうが煮 塩昆布和え	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	玉ねぎ、しいたけ、白菜、しょうが	米	砂糖	790	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			ごはん チキンピラフ (ごはん、チキンピラフの具) アルファベットスープ えびカツレツ	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋 ワンタンの皮	菜種油	32.3		
22/木	★		ごはん 高野豆腐の卵とじ いわしのしょうが煮 塩昆布和え	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	玉ねぎ、しいたけ、白菜、しょうが	米	砂糖	918	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			ごはん チキンピラフ (ごはん、チキンピラフの具) アルファベットスープ えびカツレツ	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋 ワンタンの皮	菜種油	35.5		
23/金	㊦		ごはん 高野豆腐の卵とじ いわしのしょうが煮 塩昆布和え	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	玉ねぎ、しいたけ、白菜、しょうが	米	砂糖	747	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			ごはん チキンピラフ (ごはん、チキンピラフの具) アルファベットスープ えびカツレツ	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋 ワンタンの皮	菜種油	33.4		
26/月			ごはん 高野豆腐の卵とじ いわしのしょうが煮 塩昆布和え	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	玉ねぎ、しいたけ、白菜、しょうが	米	砂糖	829	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			ごはん チキンピラフ (ごはん、チキンピラフの具) アルファベットスープ えびカツレツ	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋 ワンタンの皮	菜種油	29.6		
27/火			ごはん 高野豆腐の卵とじ いわしのしょうが煮 塩昆布和え	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	玉ねぎ、しいたけ、白菜、しょうが	米	砂糖	775	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			ごはん チキンピラフ (ごはん、チキンピラフの具) アルファベットスープ えびカツレツ	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋 ワンタンの皮	菜種油	29.6		
28/水	㊦		ごはん 高野豆腐の卵とじ いわしのしょうが煮 塩昆布和え	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	玉ねぎ、しいたけ、白菜、しょうが	米	砂糖	764	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			ごはん チキンピラフ (ごはん、チキンピラフの具) アルファベットスープ えびカツレツ	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋 ワンタンの皮	菜種油	28.7		
29/木			ごはん 高野豆腐の卵とじ いわしのしょうが煮 塩昆布和え	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	玉ねぎ、しいたけ、白菜、しょうが	米	砂糖	751	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			ごはん チキンピラフ (ごはん、チキンピラフの具) アルファベットスープ えびカツレツ	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋 ワンタンの皮	菜種油	25.9		
30/金			ごはん 高野豆腐の卵とじ いわしのしょうが煮 塩昆布和え	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	玉ねぎ、しいたけ、白菜、しょうが	米	砂糖	831	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			ごはん チキンピラフ (ごはん、チキンピラフの具) アルファベットスープ えびカツレツ	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ	キャベツ	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉、砂糖	菜種油	31.1		
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 愛知の人気給食メニュー ◆ 行事食 ◇ 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を確認してください。 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ません。											平均	給食回数
											800	20回
											30.2	

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。

みんなで楽しい食事！意識しよう！「よい姿勢」



食事の時のよい姿勢

- いすに深く腰かける
- 背筋を伸ばす
- 床に足の裏をつける
- 机とお腹の間をこぶし1個程度あける

周りの人と気持ちよく食事をするために、食事のマナーを守ることが大切です。ひじを机についたり、お椀を持たないで食べたりすることは、よい姿勢とはいえません。背筋を伸ばして、よい姿勢で食べると、お腹の中の胃や腸もつぶれずに、食べ物の消化がよくなります。



今月のおきめしレシピ

チキンピラフ

こちらから

令和7年 6月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日 除去対象献立	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	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		
2/月	㊟	ごはん じゃが芋入り親子煮 いわしの梅煮 キャベツときゅうりのおかか和え	牛乳	とりにく、かまぼこ、卵 いわし かつお節	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 梅 キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋、砂糖 砂糖	801 34.3	
3/火		ごはん 肉団子のインド煮 アスパラソテー メロン	牛乳	とりにく、豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん、さやいんげん グリーンアスパラガス	玉ねぎ キャベツ、とうもろこし メロン	米 じゃが芋、砂糖	747 23.6	
4/水		ごはん 生揚げとキャベツのみそ汁 いかフライのレモンじょうゆ煮 切り干し大根のピリ辛いため	牛乳	生揚げ、みそ いか 豚肉	牛乳	ねぎ にんじん	えのきたけ、キャベツ レモン にんにく、しょうが、切り干し大根	米 パン粉、でん粉、砂糖 砂糖	787 30.0	
5/木	■	ごはん トマト入りマーボー豆腐 焼ききょうざ(2) もやしとメンマのいため物	牛乳	豚肉、豆腐、みそ 豚肉	牛乳	にんじん、トマト、ねぎ	しょうが、にんにく、玉ねぎ キャベツ もやし、メンマ	米 でん粉 ぎょうざの皮	785 32.1	今月の愛知の人気給食メニューは、トマト入りマーボー豆腐(東海市)です。
6/金	㊟	五目うどん (白玉うどん、五目うどんのつゆ) きびなごのかりかり揚げ(3~4) キャベツのカラフル和え キャンディチーズ(2)	牛乳	とりにく、油揚げ、かまぼこ きびなご	牛乳	にんじん、ねぎ 野菜ふりかけ	玉ねぎ、しいたけ キャベツ	白玉うどん でん粉 じゃが芋	747 32.5	きびなごのかりかり揚げは、今月のかみかみ献立です。
9/月		ごはん 生揚げのうま煮 あじの南蛮漬け(2) キャベツの青菜和え	牛乳	とりにく、生揚げ あじ	牛乳	にんじん、さやいんげん ねぎ 大根葉	白菜 しょうが キャベツ	米 こんにやく、砂糖 でん粉、砂糖 砂糖	767 34.9	
10/火	★	レーズンロールパン コーンスープ チキンナゲット(3) ブルーゼリーミックス	牛乳	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん、パセリ	ぶどう 玉ねぎ、とうもろこし	米 じゃが芋	872 30.0	根石小学校のリクエストランチです。
11/水		豚キムチ丼 (麦ごはん、豚キムチ丼の具) ワンタンスープ *りんごヨーグルト	牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳	にら にんじん、ねぎ	もやし、白菜キムチ きくらげ、キャベツ りんご	米、麦 でん粉 ワンタンの皮	761 29.1	具をご飯にのせて、豚キムチ丼にして食べましょう。
12/木		ごはん 野菜のみそいため もろこしはんぺん きゅうりの梅和え	牛乳	豚肉、生揚げ、みそ 魚すり身	牛乳	にんじん	玉ねぎ、キャベツ とうもろこし きゅうり、梅	米 こんにやく、砂糖、でん粉	748 30.3	
13/金		ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 厚焼き卵 寒天サラダ(野菜いっぱいドレッシング) しそふりかけ	牛乳	とりにく、ちくわ、高野豆腐 卵	牛乳	にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ とうもろこし、キャベツ、きゅうり	米 こんにやく、砂糖、でん粉	765 33.0	
16/月		ごはん 豚汁 コロケ 三色きんぴら	牛乳	豚肉、油揚げ、豆腐、みそ 豚肉、牛肉	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、ピーマン	大根 ごぼう	米 じゃが芋、パン粉、小麦粉 砂糖	826 28.4	
17/火	★	ごはん カレーシチュー オムレツ ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	豚肉 卵	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ とうもろこし、枝豆	米 じゃが芋	848 29.4	葵中学校のリクエストランチです。
18/水		ごはん 豆じゃが ごぼう入りつくね(3) 茎わかめのいため煮	牛乳	豚肉、大豆 とりにく	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ ごぼう、玉ねぎ	米 じゃが芋、砂糖	780 28.2	
19/木	◇	えいよう満点 お茶~はん (ごはん、えいよう満点 お茶~はんの具) ベジ担スープ 愛知のしそ入り春巻き *蒲郡みかんゼリー	牛乳	豚肉、卵 ベーコン、豆腐、みそ とりにく	牛乳	にんじん、せん茶 チンゲンサイ	しいたけ、白ねぎ にんにく、しょうが、大根、きくらげ、もやし 玉ねぎ、キャベツ みかん	米 ごま油、菜種油 ごま油、ごま 菜種油	826 27.6	愛知を食べる学校給食の日です。具とごはんを混ぜて、えいよう満点 お茶~はんにして食べましょう。
20/金		ごはん 八杯汁 さばの照り焼き なすの豚肉あん	牛乳	ちくわ、豆腐 さば 豚肉	牛乳	にんじん、三つ葉	大根、白菜 しょうが、なす	米 こんにやく、でん粉 砂糖、でん粉 砂糖、でん粉	829 31.7	
23/月		ごはん 豆腐のオイスターソースいため コーンしゅうまい(2) もやしのナムル	牛乳	豚肉、豆腐 たら	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ とうもろこし、玉ねぎ もやし、きゅうり、にんにく	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮 砂糖	777 28.6	
24/火		わかめごはん とり団子と野菜の含め煮 レバーとかぼちゃのごまがらめ ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	とりにく とりレバー	わかめ、牛乳	にんじん、ねぎ かぼちゃ	しめじ、白菜 ごぼう、枝豆	米 じゃが芋 でん粉、砂糖	844 28.5	
25/水	㊟	卵汁 ハンバーグのおろしソースかけ いんげんのごまドレッシング和え(ごまドレッシング) 味付け小魚	牛乳	豆腐、卵 とりにく、豚肉、大豆	わかめ	にんじん	白菜 玉ねぎ、大根 もやし	米 でん粉 砂糖	758 30.4	
26/木		ごはん なすのみそ汁 揚げどりの甘辛だれ チンゲンサイとツナのいため煮	牛乳	油揚げ、みそ とりにく まぐろ	牛乳	にんじん、ねぎ	なす、えのきたけ にんにく	米 じゃが芋 でん粉、砂糖	753 27.8	
27/金		サンドイッチロールパン ソーセージと野菜のスープ煮 ドライカレー *野菜ゼリー	牛乳	ウインナー 豚肉	牛乳	にんじん、パセリ にんじん	玉ねぎ、キャベツ 玉ねぎ、とうもろこし みかん	パン じゃが芋 小麦粉、砂糖	764 28.0	ソーセージと野菜のスープ煮の作り方は下記の二次元コードから確認できます。パンにドライカレーをはさんで食べましょう。
30/月		ごはん 豚肉と野菜のしょうが煮 けんちんしのだのみそかけ たくあん和え	牛乳	豚肉、はんぺん 豆腐、たら、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん	しょうが、玉ねぎ キャベツ、たくあん漬	米 じゃが芋、こんにやく、砂糖 砂糖、でん粉	832 29.5	
★ リクエストランチ ㊟ かみかみ献立 ■ 愛知の人気給食メニュー ◇ 特別献立 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 ㊟ 卵除去対象献立 ㊞ 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を確認してください。 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。									791 29.9	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。

6月は
「食育月間」
毎月19日は
「食育の日」です。

- 食べることは生きることであり、
- 健康な身体と心を育むことにつながります。
- 栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう。

愛知を食べる 学校給食の日

6月19日は愛知を食べる学校給食の日です。この日は、令和6年度の学校給食メニューコンクールで優秀賞を受賞した「えいよう満点 お茶~はん」が出ます。矢作南小学校3年生(受賞当時)の佐々木智也さんが考えてくれました。岡崎市産のお茶や野菜を使ったチャーハンです。

えいよう満点 お茶~はん

今月のおすすめレシピ
ソーセージと野菜のスープ煮
こちらから

令和7年 7月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	⑧ 主に体の組織をつくる食品		⑨ 主に体の調子を整える食品		⑩ 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・大豆製品	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/火			ごはん チンゲンサイと豆腐の中華煮 しゅうまい(3) コーンともやしの和え物	牛乳	牛乳	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 しゅうまいの皮		787		
2/水			カレーピラフ (ごはん、カレーピラフの具) 大豆のトマト煮 オムレツ	牛乳	牛乳	にんじん、パセリ にんじん、トマト	とうもろこし、玉ねぎ にんにく、玉ねぎ、黄ピーマン、セロリ	米 じゃが芋	菜種油 菜種油	800	32.1	具とご飯を混ぜて、 カレーピラフにして 食べましょう。
3/木			ごはん とうがんに入りみそ汁 子持ちししゃもフライ(3)(ソース) 野菜の塩こうじいため	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	とうがん	米 パン粉、小麦粉	菜種油	800	29.3	野菜の塩こうじいた めの作り方は下記 の二次元コードから 確認できます。
4/金		◎	ごはん モロヘイヤの中華卵スープ ユーリンチー 黄桃シャーベット	牛乳	牛乳	にんじん、モロヘイヤ ねぎ	玉ねぎ しょうが 桃	米 でん粉 でん粉、砂糖	菜種油	769	35.4	
7/月	◆		あなご丼 (ごはん、あなご丼の具) 七夕すまし汁 星形コロッケ *七夕ゼリー	牛乳	牛乳	三つ葉 にんじん、オクラ	玉ねぎ、しいたけ、えのきたけ 果汁	米 砂糖	ごま	844	28.7	七夕の行事食で す。具をごはんにと せてあなご丼にして 食べましょう。
8/火		◎	スライスパン(2) キャロットスープ ハンバーグ キャベツとコーンのソテー いちごジャム	牛乳	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ とうもろこし、キャベツ いちご	米 パン	菜種油 ホワイトルウ	834	31.9	
9/水			麦ごはん 夏野菜カレー 有機じゃが芋とツナののり塩和え *フローズンバナナヨーグルト	牛乳	牛乳	にんじん、かぼちゃ、トマト	玉ねぎ、なす	米、麦 じゃが芋	カレールウ	800	25.9	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 肉じゃが さばのみそ煮 キャベツのゆかり和え ミニももゼリー	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖 砂糖		816	32.3	矢作東小学校のリク エストランチです。
11/金	■		わかめごはん ピリ辛汁 レバーとさつま芋のごまがらめ キャベツときゅうりのたくあん和え	牛乳	牛乳	にんじん、小松菜	玉ねぎ、えのきたけ、白菜キムチ キャベツ、きゅうり、たくあん漬	米 でん粉、さつま芋、砂糖	菜種油、ごま	760	26.8	今月の愛知の人気 給食メニューはピリ 辛汁(大府市)で す。
14/月			ごはん なすの豚汁 レバー入り白ごまつくね(2) ゴーヤチャンプルー しそふりかけ	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、なす 玉ねぎ ゴーヤ	米	ごま マヨネーズ	748	30.6	
15/火			豚骨ラーメン (中華めん、豚骨ラーメンのスープ) 春巻き きゅうりのごまじょうゆ和え コーヒー牛乳の素	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	きくらげ、キャベツ、もやし もやし、キャベツ きゅうり	米 中華めん	菜種油 ごま、ごま油	773	28.5	
16/水	◎	◎	ごはん ハヤシチュー 切り干し大根サラダ(マヨネーズ) メロン	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ 切り干し大根、とうもろこし、枝豆、レモン メロン	米 じゃが芋、砂糖 砂糖	ハヤシルウ ごま油、マヨネーズ	813	25.0	切り干し大根サラダ は今月のかみかみ 献立です。
★ リクエスト献立 ◎ 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										平均	795	給食回数
◎ 卵除去対象献立 ◎ 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。)										29.9	12	回
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。

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。

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

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。

牛乳・乳製品 	果物 
--	---

● コンビニで買う場合 (例) 給食の組み合わせも参考にしてください。

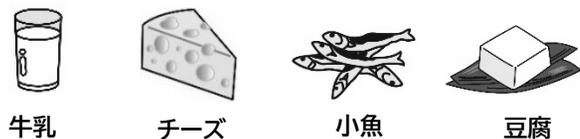
主食 おにぎり そば パン	+	主菜 冷ややっこ からあげ ゆで卵 焼き魚	+	副菜 サラダ 煮物	+	スープ ミネストローネ
-------------------------------	---	--	---	------------------------	---	-----------------------

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))

卵サンド (パン (主食)、卵 (主菜))

→ 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。



★1つの料理でも、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。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。