令和7年　4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 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	㊧主に体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	㊥主にエネルギーになる食品 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	お知らせ
14	◆	赤飯 牛乳	小豆	牛乳			**米**、もち米		784		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。
14	■	あおさ入りすまし汁	豆腐、かまぼこ	あおさ	**ほうれん草**	玉ねぎ、えのきたけ					
14		とり肉のてりかけ	とり肉				でん粉、砂糖	菜種油		28.6	
14		キャベツときゅうりのおかか和え	かつお節			キャベツ、きゅうり	砂糖				
14		＊桜ゼリー				さくらんぼ	砂糖				
15		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		811		形埜小学校のリクエストランチです。
15		みそ汁	油揚げ、豆腐、**みそ**		ねぎ	大根	じゃが芋				
15	★	照り焼きハンバーグ	とり肉、豚肉			玉ねぎ	砂糖、でん粉				
15		元気サラダ	ハム、かつお節	昆布	にんじん	とうもろこし、キャベツ、きゅうり	砂糖	菜種油		29.6	
15		コーヒー牛乳の素					砂糖				
16		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		810		
16		春野菜と大豆の含め煮	とり肉、**大豆**、生揚げ		にんじん	たけのこ、ふき	じゃが芋、砂糖				
16		あじフライ	あじ				パン粉、小麦粉	菜種油		30.4	
16		野菜の塩こうじいため	ベーコン		にんじん	キャベツ、**もやし**					
17		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		798		
17		豆腐のオイスターソースいため	豚肉、豆腐		にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ	砂糖、でん粉	ごま油			
17		コーンしゅうまい(3)	たら			とうもろこし、玉ねぎ	しゅうまいの皮			29.9	
17		チンゲンサイとツナの中華煮	まぐろ		チンゲンサイ			菜種油			
18		五目肉うどん 牛乳		牛乳			**白玉うどん**		750		
18		(白玉うどん、五目肉うどんのつゆ)	豚肉、油揚げ、かまぼこ		にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ	でん粉				
18		ささみフライ(ソース)	とり肉				パン粉、小麦粉	菜種油		33.7	
18		キャベツのゆかり和え			しそ	キャベツ					
21		さけの桜ちらし 牛乳		牛乳			**米**		916		具とご飯を混ぜて、さけの桜ちらしにして食べましょう。
21		(ごはん、さけの桜ちらしの具)	さけ、かまぼこ			枝豆					
21		たぬき汁	豆腐		にんじん、**ねぎ**	しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ	こんにゃく	ごま油			
21		ミンチカツ	豚肉			玉ねぎ	パン粉、小麦粉	菜種油		31.3	
21		花見団子			よもぎ		米粉、砂糖				
22		ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		766		
22		白いんげん豆のクリーム煮	とり肉、いんげん豆	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	ホワイトルウ			
22		オムレツ	卵							31.1	
22		キャベツとコーンのソテー	ベーコン			とうもろこし、キャベツ		菜種油			
23		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		854		
23		生揚げの中華いため	豚肉、生揚げ		にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜	砂糖、でん粉	ごま油			
23		焼きぎょうざ(3)	豚肉			キャベツ	ぎょうざの皮			33.0	
23		春キャベツともやしのいため物		ちりめんじゃこ		**もやし**、キャベツ		ごま、ごま油			
24		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		835		
24		チキンカレー	とり肉		にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	カレールウ			
24		ひじきサラダ(マヨネーズ)		ひじき		とうもろこし、枝豆		マヨネーズ		25.8	
24		フルーツゼリーミックス	豆乳			果汁、桃	砂糖				
25		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		855		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かみかみ献立です。
25		高野豆腐のそぼろ煮	豚肉、ちくわ、高野豆腐		にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ	こんにゃく、砂糖、でん粉				
25	◎	レバーとさつま芋のごまがらめ	とりレバー				でん粉、さつま芋、砂糖	菜種油、ごま			
25		切り干し大根のハリハリ漬け	ハム		にんじん	切り干し大根、キャベツ	砂糖	ごま油		32.3	
25		しそふりかけ			しそ						
28		豚丼 牛乳		牛乳			**米**		767		具をご飯にのせて、豚丼にして食べましょう。
28		(ごはん、豚丼の具)	豚肉			しょうが、玉ねぎ	砂糖				
28		卵汁	豆腐、卵	わかめ	にんじん、ねぎ	白菜	でん粉			32.1	
28		＊ヨーグルト		ヨーグルト							
30		わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			**米**		768		
30		たけのこのみそ汁	油揚げ、豆腐、**みそ**		**ねぎ**	たけのこ、えのきたけ					
30		さばのおかか煮	さば、かつお節							31.2	
30		ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング)	ベーコン			ごぼう、枝豆、キャベツ		ドレッシング			
		平均							809	30.8	給食回数 12 回

★ 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（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、食物アレルゲン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。

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

今月のおすすめレシピ
高野豆腐のそぼろ煮
こちらから

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

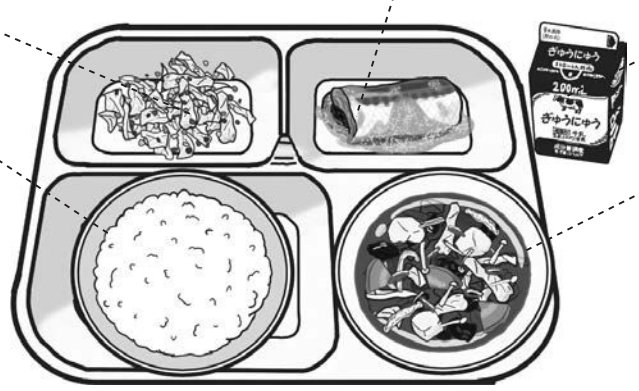
○野菜を中心としたおかずです。旬の野菜やひじきなどの海そうを使い、サラダや和え物、いため物として登場します。

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。

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。



主食

○ごはん、パン、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。

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	赤 主に体の組織をつくる食品 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑 主に体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	黄 主にエネルギーになる食品 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)	お知らせ
1		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		759	
		五目煮	豚肉、**大豆**、はんぺん	昆布	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖			
		豆腐ハンバーグのごまじょうゆかけ	豆腐、とり肉			玉ねぎ	砂糖、でん粉	ごま	30.6	
木		じゃこてん茶ふりかけ		ちりめんじゃこ	にんじん、**てん茶**	しいたけ	砂糖			
2		山菜ごはん 牛乳		牛乳			**米**		863	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。
		（ごはん、山菜ごはんの具）	油揚げ		にんじん	いたけ、わらび、みずな、えのきたけ、ぜんまい、たけのこ	こんにゃく、砂糖			
	◆	すまし汁	かまぼこ、豆腐		にんじん、ほうれん草	大根				
		かつおフライ	かつお				パン粉、小麦粉	菜種油	33.9	
		かしわ餅	小豆				砂糖、米粉			
7		キムタクごはん 牛乳		牛乳			**米**		748	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、キムタクごはんの具）	豚肉			白菜キムチ、大根つぼ漬け、ねぎ		ごま油		
		ワンタンスープ	ベーコン		にんじん、ねぎ	メンマ、えのきたけ、キャベツ	ワンタンの皮		28.9	
水	■	＊ファイバーヨーグルト		ヨーグルト						
8		麦ごはん 牛乳		牛乳			**米**、麦		785	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。
		三根五菜みそ汁	**みそ**		にんじん、ねぎ、三つ葉	玉ねぎ、ごぼう、**もやし**、キャベツ	じゃが芋			
		八丁みそヒレカツ（みそだれ）	豚肉、**みそ**				パン粉、小麦粉、砂糖	菜種油		
		たけのこの土佐いため	かつお節			たけのこ	こんにゃく、砂糖	菜種油	27.8	
木	◇	＊抹茶プリン		牛乳	抹茶		砂糖			
9		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		835	
		ハヤシシチュー	豚肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、グリンピース	じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ		
		オムレツ	卵						28.3	
		アスパラサラダ（フレンチドレッシング）			グリーンアスパラガス	とうもろこし、キャベツ、きゅうり		ドレッシング		
12		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		855	六名小学校のリクエストランチです。
		マーボー豆腐	豚肉、**みそ**、豆腐		にんじん、**ねぎ**	にんにく、しょうが、玉ねぎ	砂糖、でん粉	ごま油		
		揚げぎょうざ（3）	豚肉			キャベツ	ぎょうざの皮	菜種油	30.4	
月	★	冷凍みかん				みかん				
13		わかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ			**米**		752	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。
		ツナじゃが	まぐろ		にんじん	玉ねぎ、しょうが、グリンピース	こんにゃく、じゃが芋、砂糖			
		厚焼き卵	卵						25.9	
		野菜のごまじょうゆ和え			にんじん	きゅうり、**もやし**		ごま、ごま油		
14		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		829	
		スープカレー	とり肉		にんじん、トマト、さやいんげん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、**なす**	じゃが芋	菜種油、カレールウ		
		まぐろのミンチカツ	まぐろ、大豆			玉ねぎ	パン粉、小麦粉	菜種油	29.6	
水		ハニーレモンサラダ			にんじん	とうもろこし、キャベツ、きゅうり、レモン	はちみつ、砂糖	オリーブオイル		
15		ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		910	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。
		焼きそば	豚肉、ちくわ		にんじん	しょうが、玉ねぎ、**キャベツ**	焼きそばめん	菜種油		
		ポークウインナー（2）	ウインナー						36.9	
木	◎	ごぼうサラダ（和風クリームドレッシング）			にんじん	とうもろこし、ごぼう		ごま、ドレッシング		
16		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		747	
		かきたま汁	とり肉、かまぼこ、卵		にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ、白菜	でん粉			
		さばのみそ煮	さば、みそ				砂糖		33.4	
		いんげんの梅おかか和え	かつお節		さやいんげん	**もやし**、梅				
19		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		770	
		新たまねぎの豚汁	豚肉、豆腐、**みそ**		にんじん、ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋			
		レバー入り白ごまつくね（3）	とり肉、とりレバー			玉ねぎ		ごま	30.0	
		切り干し大根の煮付け	油揚げ		にんじん、さやいんげん	切り干し大根	砂糖			
20		ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		918	男川小学校のリクエストランチです。
		ミートソース	豚肉		にんじん、トマト	玉ねぎ、エリンギ、グリンピース		ハヤシルウ		
		おからサラダ（マヨネーズ）	ベーコン、おから			枝豆、とうもろこし		マヨネーズ	35.5	
火	★	＊ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖			
21		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		823	
		つくねと野菜のさっぱり煮	とり肉		にんじん、ねぎ	大根、えのきたけ、しょうが、白菜				
		子持ちししゃもフライ（3）（ソース）		ししゃも			パン粉、小麦粉	菜種油		
		キャベツのごまひじき和え		ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	30.5	
22		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		775	
		ホイコーロー	豚肉、**みそ**		にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、たけのこ、**キャベツ**	砂糖、でん粉	菜種油		
		肉団子の甘酢あん（3）	とり肉			玉ねぎ				
		春雨サラダ（中華ドレッシング）			にんじん	きゅうり、**もやし**	春雨	ドレッシング	29.6	
23		チキンピラフ 牛乳		牛乳			**米**		779	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、チキンピラフの具）	とり肉		にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし		オリーブオイル		
		アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ、キャベツ	じゃが芋、マカロニ			
		えびカツレツ	えび				パン粉、小麦粉	菜種油	26.1	
26		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		748	
		けんちん汁	とり肉、豆腐、油揚げ		にんじん、ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう		ごま油		
		レバーとじゃが芋のごまがらめ	とりレバー				でん粉、じゃが芋、砂糖	菜種油、ごま		
		キャベツの青じそ和え			しそ	キャベツ			25.5	
27		スライスパン（2） 牛乳		牛乳			パン		764	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
		ポテトクリームスープ	ベーコン	牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	バター、ホワイトルウ		
		スラッピージョー	豚肉			玉ねぎ、グリンピース	砂糖、パン粉			
火		メロン				メロン			28.7	
28		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		788	
		高野豆腐の卵とじ	とり肉、高野豆腐、卵		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜	砂糖			
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが				
		塩昆布和え		昆布		キャベツ、きゅうり			32.7	
29		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		751	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。
		白みそ汁	油揚げ、みそ	わかめ		大根	じゃが芋			
		とり肉の竜田揚げ	とり肉				でん粉	菜種油		
		野菜のえごまドレッシング和え			にんじん	**キャベツ**、**もやし**、きゅうり	砂糖	**えごま油**	25.9	
30		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		785	
		チンゲンサイと豆腐の中華煮	豚肉、豆腐		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	砂糖、でん粉			
		しゅうまい（3）	豚肉			玉ねぎ	しゅうまいの皮			
		茎わかめの中華いため		茎わかめ、ちりめんじゃこ	にんじん			ごま、ごま油	32.9	
							平均		799 / 30.2	給食回数 20 回

★ 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、食物アレルゲン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。

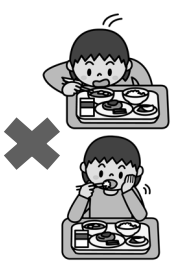
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

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は大切です。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。



今月のおすすめレシピ
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 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	㊚主に体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	㊩主にエネルギーになる食品 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ
2／月	★	ごはん 牛乳 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）	豚肉 卵	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん、パセリ	玉ねぎ とうもろこし、枝豆	**米** じゃが芋	カレールウ ドレッシング	848 29.4	葵中学校のリクエストランチです。
3／火		ごはん 牛乳 生揚げのうま煮 あじの南蛮漬け（2） きゅうりの梅和え	とり肉、生揚げ あじ	牛乳 昆布	にんじん、さやいんげん ねぎ	白菜 しょうが きゅうり、梅	**米** こんにゃく、砂糖 でん粉、砂糖	菜種油	762 34.7	
4／水		ごはん 牛乳 豆腐のオイスターソースいため コーンしゅうまい（2） 茎わかめのいため煮	豚肉、豆腐 たら	牛乳 くきわかめ、ちりめんじゃこ	にんじん、**ねぎ** にんじん	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 砂糖	ごま油 ごま油	766 28.9	
5／木		ごはん 牛乳 豚汁 コロッケ キャベツの青菜和え	豚肉、油揚げ、豆腐、**みそ** 豚肉、牛肉	牛乳	にんじん、ねぎ 大根葉	大根 **キャベツ**	**米** じゃが芋、パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油	800 28.1	
6／金		ごはん 牛乳 卵汁 ハンバーグのおろしソースかけ いんげんと豚肉のいため物 味付け小魚	豆腐、卵 とり肉、豚肉、大豆 豚肉	牛乳 わかめ いわし	にんじん さやいんげん	白菜 玉ねぎ、大根 もやし	**米** でん粉 砂糖 砂糖	ごま油	750 32.3	
9／月		ごはん 牛乳 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	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	菜種油 ごま油	787 30.0	
10／火		ごはん 牛乳 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	とり肉、ちくわ、高野豆腐 卵	牛乳 寒天	にんじん、さやいんげん にんじん しそ	しいたけ、玉ねぎ とうもろこし、**キャベツ**、きゅうり	**米** こんにゃく、砂糖、でん粉	ドレッシング	765 33.0	
11／水	■	麦ごはん 牛乳 トマト入りマーボー豆腐 焼きぎょうざ（2） もやしとメンマのいため物	豚肉、豆腐、**みそ** 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	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**、麦 でん粉 ぎょうざの皮		783 32.2	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。
12／木	★	レーズンロールパン 牛乳 コーンスープ チキンナゲット（3） フルーツゼリーミックス	ベーコン とり肉	牛乳 牛乳	にんじん、パセリ	ぶどう 玉ねぎ、とうもろこし レモン、パインアップル、桃	パン じゃが芋 砂糖、はちみつ	バター、ホワイトルウ 菜種油	872 30.0	根石小学校のリクエストランチです。
13／金		ごはん 牛乳 豆じゃが ごぼう入りつくね（3） もやしときゅうりのごまじょうゆ和え	豚肉、**大豆** とり肉	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん	しょうが、玉ねぎ ごぼう、玉ねぎ きゅうり、**もやし**	**米** じゃが芋、砂糖	ごま、ごま油	787 27.8	
16／月		ごはん 牛乳 八杯汁 さばの照り焼き なすの豚肉あん	ちくわ、豆腐 さば 豚肉	牛乳	にんじん、三つ葉 にら	大根、白菜 しょうが、**なす**	**米** こんにゃく、でん粉 砂糖、でん粉	ごま油、ごま	758 29.1	
17／火	◎	五目うどん 牛乳 （白玉うどん、五目うどんのつゆ） きびなごのカリカリ揚げ（3～4） キャベツのカラフル和え キャンディチーズ（2）	とり肉、油揚げ、かまぼこ	牛乳 きびなご チーズ	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	菜種油 ごま	763 33.5	きびなごのカリカリ揚げは、今月のかみかみ献立です。
18／水		ごはん 牛乳 野菜のみそいため もろこしはんぺん 三色きんぴら	豚肉、生揚げ、**みそ** 魚すり身	牛乳	にんじん にんじん、ピーマン	玉ねぎ、キャベツ とうもろこし ごぼう	**米** こんにゃく、砂糖、でん粉 砂糖	菜種油、ごま油 ごま油、ごま	756 28.7	
19／木	◇	えいよう満点　お茶～はん 牛乳 （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	豚肉、卵 ベーコン、豆腐、**みそ** とり肉	牛乳	にんじん、**せん茶** チンゲンサイ にんじん、しそ、ねぎ	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** 春巻きの皮 砂糖	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 牛乳 肉団子のインド煮 アスパラソテー メロン	とり肉、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	ハヤシルウ 菜種油	747 23.6	
23／月		ごはん 牛乳 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 ＊野菜ゼリー	とり肉 とりレバー	牛乳	にんじん、ねぎ かぼちゃ にんじん	しめじ、白菜 みかん	**米** じゃが芋 でん粉、砂糖 砂糖	菜種油、ごま	822 26.1	
24／火		わかめごはん 牛乳 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	とり肉、かまぼこ、卵 いわし かつお節	わかめ、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		805 34.5	
25／水		ごはん 牛乳 なすのみそ汁 揚げどりの甘辛だれ 小松菜の煮びたし	**みそ** とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん、ねぎ 小松菜	**なす**、えのきたけ にんにく	**米** じゃが芋 でん粉、砂糖	菜種油、ごま	747 27.1	
26／木		サンドイッチロールパン 牛乳 ソーセージと野菜のスープ煮 ドライカレー ごぼうと枝豆のサラダ（和風クリームドレッシング）	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 ごぼう、枝豆	パン じゃが芋 小麦粉、砂糖	カレールウ ドレッシング	809 31.5	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。
27／金		ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 けんちんしのだのみそかけ チンゲンサイとツナのいため煮	豚肉、はんぺん 豆腐、たら、油揚げ、**みそ** まぐろ	牛乳 ひじき	にんじん、さやいんげん にんじん チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ	**米** じゃが芋、こんにゃく、砂糖 砂糖、でん粉		834 30.5	
30／月		豚キムチ丼 牛乳 （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	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	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** でん粉 ワンタンの皮	ごま油	763 29.0	具をご飯にのせて、豚キムチ丼にして食べましょう。
★ 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 （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、食物アレルゲン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。								平　均	788 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

えいよう満点　お茶～はん

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（さささきともや）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。

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