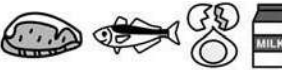


令和7年 4月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

実施日	除去対応献立 特別献立の日	献立名	 ⑧ おもにエネルギーになる食品	 ⑨ おもに体をつくる食品	 ⑩ おもに体の調子を整える食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お 知 ら せ
14月	■	ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		589	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。
		あおさいりすましじる		とうふ、かまぼこ、あおさ	たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう		
		とりにくのてりかけ キャベツときゅうりのたくあんあえ	なたねあぶら、でんぶん、さとう ごま	とりにく	キャベツ、きゅうり、たくあんづけ	22.8	
15火		さけのさくらちらし ぎゅうにゅう (ごはん、さけのさくらちらしのぐ)	ごめ	ぎゅうにゅう さけ、かまぼこ	えだまめ	651	具とご飯を混ぜて、さけの桜ちらしにして食べましょう。
		たぬきじる	ごまあぶら、こんにゃく	とうふ	しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、ねぎ		
		あつやきたまご		たまご		23.0	
16水	◎	はなみだんご	ごめこ、さとう		よもぎ		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。
		ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		686	
		こうやどうふのそぼろに レバーとさつまいものごまがらめ	こんにゃく、さとう、でんぶん なたねあぶら、でんぶん、さつまいも、さとう、ごま	ぶたにく、ちくわ、こうやどうふ とりレバー	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん		
17木		きりぼしだいこんのハリハリづけ しそふりかけ	ごまあぶら、さとう	ハム	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん しそ	27.3	
		ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		710	
		たけのこのみそしる さばのおかかに	さとう、でんぶん ドレッシング	あぶらあげ、とうふ、みそ さば、かつおぶし	たけのこ、えのきたけ、ねぎ	29.0	
18金	◆	ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング) せきはん ぎゅうにゅう	ごめ、もちごめ	あずき、ぎゅうにゅう	とうもろこし、えだまめ		入学・進級お祝い献立です。
		おすいもの とりにくのしおこうじやき		かまぼこ、とうふ とりにく	にんじん、だいこん、えのきたけ、ほうれんそう	605	
		キャベツのゆかりあえ *さくらゼリー	さとう		キャベツ、しそ さくらんぼ	25.1	
21月		ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		678	
		なまあげのちゅうかいため はるまき	さとう、でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、はるまきのかわ	ぶたにく、なまあげ ぶたにく	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、もやし、キャベツ	25.5	
		はるキャベツともやしのいためもの ごはん ぎゅうにゅう	ごま、ごまあぶら ごめ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	もやし、キャベツ		
22火		チキンカレー	じゃがいも、カレールウ	とりにく	たまねぎ、にんじん、パセリ	646	
		ごぼうとえだまめのサラダ(サウザンドドレッシング) フルーツゼリーミックス	ドレッシング さとう	ベーコン とうにゅう	ごぼう、えだまめ かじゅう、もも	20.8	
		ミルクロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		628	
23水	㊟	しろいんげんまめのクリームに オムレツ	じゃがいも、ホワイトルウ	とりにく、いんげんまめ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ		
		キャベツとコーンのソテー		たまご		26.2	
		ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		597	
24木	★	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ、とうふ、みそ	だいこん、ねぎ		みそ汁、元氣サラダは形整小学校のリクエストメニューです。
		きんぴらはんぺん げんきサラダ		さかなすりみ	にんじん、ごぼう	22.9	
		コーヒーぎゅうにゅうのもと ごはん ぎゅうにゅう	さとう、なたねあぶら さとう	ハム、こんぶ、かつおぶし	とうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり		
25金		ごはんととうふのオイスターソースいため コーンしゅうまい(2)	さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ	ぶたにく、とうふ たら	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ とうもろこし、たまねぎ	620	
		チンゲンサイとツナのちゅうかに	なたねあぶら	まぐろ	チンゲンサイ	24.6	
		ぶたどん ぎゅうにゅう (ごはん、ぶたどんのぐ)	ごめ	ぎゅうにゅう		621	
28月	㊟	たまごじる	さとう	ぶたにく	しょうが、たまねぎ		具をご飯にのせて、豚丼にして食べましょう。
		*ファイバーヨーグルト	でんぶん	とうふ、たまご、わかめ	にんじん、はくさい、ねぎ	26.1	
		わかめごはん ぎゅうにゅう	ごめ	わかめ、ぎゅうにゅう		656	
30水		はるやさいとだいずのふくめに てりやきハンバーグ	じゃがいも、さとう さとう、でんぶん	とりにく、だいず、なまあげ とりにく、ぶたにく	にんじん、たけのこ、ふき たまねぎ	26.2	
		やさいのごまじょうゆあえ	ごま、ごまあぶら		にんじん、きゅうり、もやし		
		★ リクエストメニュー ◎ 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。

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。

にゅう がく しん きゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます

しん ねんせい むか あたら ねん はじ がっこうきょうしゅく しんしん せいちょう はったつ ひつよう えいよう
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。



ふく さい 副菜

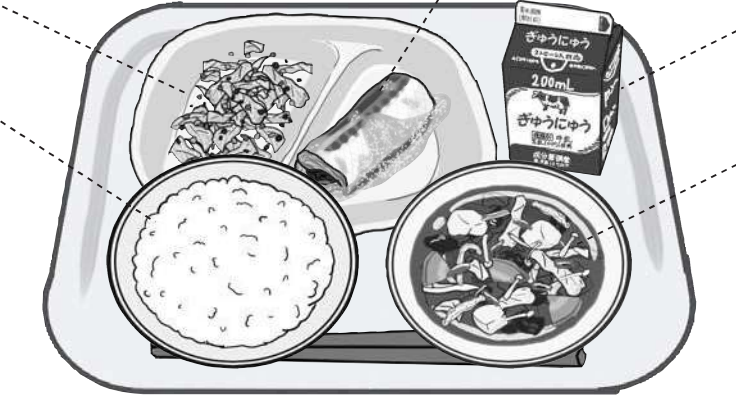
や さい ちゅうしん
○野菜を中心としたおかずです。
しゅん や さい かい
旬の野菜やひじきなどの海そう
つか あ もの
を使い、サラダや和え物、いた
もの とうじょう
め物として登場します。

しゅ しよく 主食

○ごはん、パン、めん(しゅるい)の3種類があります。
○ごはんには、おかざき し さん こめ
岡崎市産の米「あいちのかおりSBL」がつか
使われています。

しゅ さい 主菜

さかな にく たまご だいず ちゅうしん
○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
とうじょう
登場します。



ぎゅうにゅう 牛乳

せいちょう き ひつよう
○成長期に必要なたんぱく質(しつ)やカルシウム(ほうふ)を豊富(ふく)に含んでいます。

しる もの に もの 汁物・煮物

しゅしよく しゅさい ふくさい ふそく えいよう そ
○主食や主菜、副菜で不足する栄養素(おきな)を補(しゅるい)えるよう、いろいろな種類(しよく)の食品(ひん)を使(つか)っています。和(わ)・洋(よう)・中(ちゅう)と幅広い(あじ)味つけ(たの)を楽し(たの)むことができます。

令和7年 5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	特別献立の日	除去対象献立	献立名	 ⑫ おもにエネルギーになる食品	 ⑬ おもに体をつくる食品	 ⑭ おもに体の調子を整える食品	エネルギー (kcal)	お知らせ	
							たんぱく質 (g)		
1 / 木			ごはん しんたまねぎのぶたじる レバーいりしろごまつね(2) じゃこてんちゃふりかけ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ とりにく、とりレバー ちりめんじゃこ	589 24.9	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 / 金	◆		さんさいごはん (ごはん、さんさいごはんのぐ) すましじる かつおのおかかに かしわもち	ぎゅうにゅう	こめ こんにやく、さとう さとう、こめこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ、とうふ かつお、かつおぶし あずき	637 27.3	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 / 水		Ⓜ	こうやどうふのたまごとじ さばのしおやき しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご さば こんぶ	650 31.3	岡崎市の「もつと家康公“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 / 木	◇		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(みそだれ) たけのこのとさいため *まっちゃプリン	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、でんぶん、さとう こんにやく、なたねあぶら、さとう さとう	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	638 23.4		
9 / 金			ごはん チンゲンサイととうふのちゅうかに しゅうまい(2) コーンともやしのあえもの	ぎゅうにゅう	こめ さとう、でんぶん 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、とうふ ぶたにく	619 26.4		
12 / 月			ごはん ハヤシチュー ミートボールのケチャップに(2) アスパラサラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	696 22.6	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ごま油が使用されています。	
13 / 火			わかめごはん つくねとやさいのさっぱりに あつやきたまご きんぴら	ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら、さとう	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく たまご はんぺん	593 23.5		
14 / 水			ごはん ホイコーロー しおからあげ はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら、さとう、でんぶん なたねあぶら、ごまあぶら、でんぶん はるさめ、ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ とりにく	658 32.4		
15 / 木			ごはん けんちんじる さばのみそに いんげんのうめおかかあえ	ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、あぶらあげ さば、みそ かつおぶし	588 26.9	男川小学校のリクエストランチです。	
16 / 金	★		ソフトめん ミートソース おからサラダ(マヨネーズ) れいとうみかん	ぎゅうにゅう	ソフトめん ハヤシルウ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン、おから	676 27.6		
19 / 月			ごはん ごもくに こもちししゃもフライ(2)(ソース) やさいのえごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ えごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、だいず、はんぺん ししゃも	660 25.2		
20 / 火			ごはん スープカレー ポークウインナー ハニレモンサラダ	ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら、じゃがいも、カレーウ はちみつ、さとう、オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	611 23.7	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。	
21 / 水	◎		ミルクロールパン やきそば あげぎょうざ(2) ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)	ぎゅうにゅう	パン なたねあぶら、やきそばめん なたねあぶら、ぎょうざのかわ ごま、ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ぶたにく	694 27.2		
22 / 木	★		ごはん マーボー豆腐 にくだんごのあまずあん(2) *ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、とうふ とりにく	671 25.1		
23 / 金		Ⓜ	ごはん かきたまじる レバーとじゃがいものごまがらめ キャベツのおおじそあえ	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん なたねあぶら、でんぶん、じゃがいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご とりレバー	587 21.9	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。	
26 / 月			チキンピラフ (ごはん、チキンピラフのぐ) アルファベットスープ オムレツ アーモンドいりあじつけこざかな	ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル じゃがいも、マカロニ アーモンド、さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご いわし	586 24.0		
27 / 火			ごはん ツナじゃが とうふハンバーグのおろしソースかけ キャベツのごまひじきあえ	ぎゅうにゅう	こめ こんにやく、じゃがいも、さとう さとう さとう、ごま	ぎゅうにゅう まぐろ とうふ、とりにく ひじき	605 22.0	今月の愛知の人氣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。	
28 / 水	■		キムタクごはん (ごはん、キムタクごはんのぐ) ワンドンスープ *ファイバーヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ワンドンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	587 22.8		
29 / 木			ごはん しろみそしる いわしのしょうがに きりぼしだいこんのにつけ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ いわし はんぺん	587 20.6	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。	
30 / 金		Ⓜ	ポテトクリームスープ スラッピージョー メロン	ぎゅうにゅう	パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう、スキムミルク ぶたにく	630 24.4		
★ リクエストランチ・メニュー ◎ かみかみ献立 ■ 愛知の人氣給食メニュー ◆ 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	630 25.2	給食回数 20 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。

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、お碗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

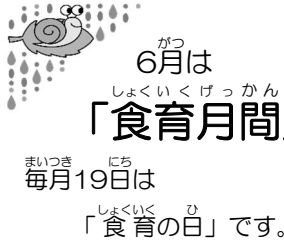
令和7年 6月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

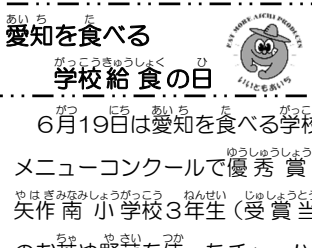
実 施 日	特 別 献 立 の 日	除 去 対 象 献 立	献立名	 ⑧ おもにエネルギーになる食品	 ⑨ おもに体をつくる食品	 ⑩ おもに体の調子を整える食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お 知 ら せ
2 / 月			ごはん なすのみそしる とりにくのおこうじやき チンゲンサイとツナのいために	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ とりにく まぐろ	にんじん、なす、えのきたけ、ねぎ チンゲンサイ	586 24.9	
3 / 火		㊟	ごはん たまごじる あじのあまずづけ(2) きりぼしだいこんのピリからいため	ぎゅうにゅう こめ でんぶん なたねあぶら、でんぶん、さとう ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう とうふ、たまご あじ ぶたにく ちりめんじゃこ	にんじん、はくさい、ねぎ しょうが にんにく、しょうが、にんじん、きりぼしだいこん	590 26.5	
4 / 水		■	ごはん トマトいりマーボーどうふ コーンしゅうまい(2) もやしとメンマのいためもの	ぎゅうにゅう こめ でんぶん しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ たら ちりめんじゃこ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト、ねぎ とうもろこし、たまねぎ もやし、メンマ	605 26.4	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。
5 / 木			サンドイッチロールパン ソーセージとやさいのスープに ドライカレー メロン	ぎゅうにゅう パン じゃがいも こむぎこ、さとう、カレールー メロン	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ たまねぎ、にんじん、とうもろこし メロン	595 23.6	パンにドライカレーをはさんで食べましょう。 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。
6 / 金			ごはん こうやどうふのそぼろに あつやきたまご かんてんサラダ(やさしいつばいドレッシング) しそふりかけ	ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、さとう、でんぶん ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ、こうやどうふ たまご かんてん	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり しそ	599 27.1	
9 / 月			ごはん やさいのみそいため もちしはんぺん さんしよくんびら	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、こんにゃく、さとう、でんぶん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ、みそ さかなすりみ	たまねぎ、にんじん、キャベツ とうもろこし にんじん、ごぼう、ピーマン	601 24.1	
10 / 火			ごもくうどん (うどん、ごもくうどんのつゆ) やさいかきあげ キャベツのカラフルあえ	ぎゅうにゅう しらたまうどん でんぶん こむぎこ、さつまいも、こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ にんじん、たまねぎ、ごぼう キャベツ、やさいふりかけ	651 23.2	
11 / 水			ぶたキムチどん (むぎごはん、ぶたキムチどんのぐ) ワンタンスープ *やさいゼリー	ぎゅうにゅう こめ、むぎ ごまあぶら、でんぶん ワンタンのかわ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	もやし、にら、はくさいキムチ にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ にんじん、みかん	591 21.9	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 はちはいじる さばのてりやき キャベツときゅうりのおかかあえ	ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、でんぶん さとう、でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ちくわ、とうふ さば かつおぶし	にんじん、だいこん、はくさい、みつば キャベツ、きゅうり	643 24.9	
13 / 金		★	ごはん カレーシチュー オムレツ ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、カレールー ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ひじき	たまねぎ、にんじん、パセリ とうもろこし、えだまめ	663 23.1	葵中学校のリクエストランチです。
16 / 月			ごはん ぶたじる レバーとかぼちゃのごまがらめ キャベツのあおなえ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも なたねあぶら、でんぶん、さとう、ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ とりレバー	にんじん、ねぎ かぼちゃ キャベツ、きゅうり、だいこんば	615 24.5	
17 / 火			ごはん にくだんごのインドに アスパラソテー *りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、さやいんげん キャベツ、とうもろこし、グリーンアスパラガス りんご	641 21.3	
18 / 水		㊟	ごはん じゃがいもいりおやこに きびなごのかりかりあげ(2〜3) ごぼうとえだまめのサラダ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう なたねあぶら、じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく、たまご きびなご	にんじん、たまねぎ、さやいんげん ごぼう、えだまめ	682 27.0	きびなごのかりかり揚げは、今月のかみかみ献立です。
19 / 木		◇	えいようまんてん お茶〜はん (ごはん、えいようまんてんお茶〜はんのぐ) ベジたんスープ あいちのれんこんいりやきぎょうざ(2) *がまごおりみかんゼリー	ぎゅうにゅう こめ ごまあぶら、なたねあぶら ごまあぶら、ごま ぎょうざのかわ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、たまご ベーコン、とうふ、みそ ぶたにく	にんじん、しいたけ、ねぎ、せんちや にんにく、しょうが、だいこん、きくらげ、もやし、チンゲンサイ れんこん、キャベツ みかん	585 23.5	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 なまあげのうまに てりやきハンバーグ きゅうりのうめあえ	ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、さとう さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ、なまあげ とりにく、ぶたにく、だいず	にんじん、はくさい、さやいんげん たまねぎ きゅうり、うめ	628 28.6	
23 / 月			ごはん どうふのオイスターソースいため あいちのしそいりはまき もやしのナムル	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、はるまきのかわ さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ とりにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ にんじん、しそ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ もやし、きゅうり、にんにく	678 24.7	
24 / 火			わかめごはん とりだんごとやさいのふくめに いわしのうめに なすのぶたにくあん レーズンロールパン	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも ごまあぶら、さとう、でんぶん、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく いわし ぶたにく	にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ うめ しょうが、なす、にら	640 27.3	
25 / 水		★	コーンスープ チキンナゲット(2) フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう パン バター、じゃがいも、ホワイトルー なたねあぶら さとう、はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう とりにく	ぶどう にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ レモン、バインアップル、もも	680 23.8	根石小学校のリクエストランチです。
26 / 木			ごはん まめじゃが ごぼういりつくね(2) くきわかめのいために	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず とりにく くきわかめ、ちりめんじゃこ	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん ごぼう、たまねぎ にんじん	609 23.2	
27 / 金			ごはん なまあげとキャベツのみそしる いかフライのレモンじょうゆに いんげんのドレッシングあえ(わふうクリームドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ ごまあぶら、なたねあぶら、パンこ、でんぶん、さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ いか	えのきたけ、キャベツ、ねぎ レモン さやいんげん、もやし	630 23.6	
30 / 月			ごはん ぶたにくとやさいのしょうがに あげどりのあまからだれ たくあんあえ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、こんにゃく、さとう でんぶん、なたねあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん にんにく キャベツ、たくあんづけ	648 25.8	
★ リクエストランチ ㊟ かみかみ献立 ◇ 愛知を食べる学校給食の日 ■ 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。							平 均	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。

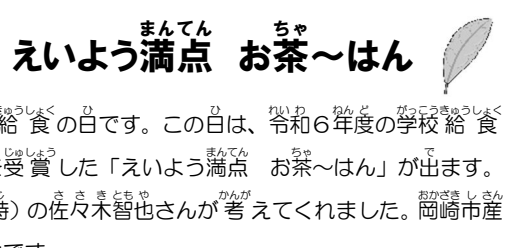


6月
「食育月間」
毎月19日は
「食育の日」です。

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
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

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	 おにもにエネルギーになる食品	 おにもに体をつくる食品	 おにもに体の調子を整える食品	エネルギー (kcal)	お知らせ
							たんぱく質 (g)	
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	にんじん、たまねぎ、なす、ねぎ にんじん、ごぼう ゴーヤ しそ	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	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、はくさいキムチ、こまつな しょうが キャベツ、きゅうり	586 23.9	
3 / 木		㊟	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	たまねぎ、にんじん、パセリ とうもろこし、キャベツ いちご	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) だいたいずのトマトに 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、だいず たまご	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、パセリ にんにく、たまねぎ、にんじん、きびーマン、セロリ、トマト	613 26.2	
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	みつば にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、オクラ たまねぎ かじゅう	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	にんじん、きくらげ、キャベツ、もやし、ねぎ たまねぎ きゅうり	585 26.7	
9 / 水			むぎごはん なつやさいカレー 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	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、トマト メロン	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、でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ とりにく	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 たまねぎ もやし、キャベツ、とうもろこし	610 25.6	
11 / 金			わかめごはん とうがんいりみそしる レバーとさつまいものごまがらめ やさいのしおこうじいため	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、でんぶん、さつまいも、さとう、ごま	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	にんじん、とうがん、ねぎ にんじん、キャベツ、もやし	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		㊟	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 でんぶん なたねあぶら、でんぶん、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	にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ、モロヘイヤ しょうが、ねぎ	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 こんにゃく、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	にんじん、たまねぎ、グリーンピース キャベツ、しそ もも	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	たまねぎ、にんじん きりぼしだいこん、とうもろこし、えだまめ、レモン もも	668 19.5	
★ 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。							平均	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。

なつやす げん き す き しょく じ
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

 はこちらから



えら かた き ほん しゅしょく しゅさい ふくさい しるもの ふく
●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。

しゅしょく おも

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

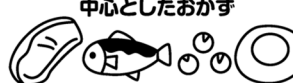
ごはん、パン、めん類



しゅさい おも からだ

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



ふくさい おも からだ しょうし との

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



ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの く お えいよう との
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。

ぎゅうにゅう にゅうせいひん

牛乳・乳製品



くだもの

果物



く あ かた きゅうしょく さんこう
●組み合わせ方 給食も参考にしてください。

しゅしょく おにぎり

主食

そば

パン

+

しゅさい 冷やっこ

主菜

からあげ

ゆで卵

や ざかな 焼き魚

+

ふくさい サラダ

副菜

スープ

ミネストローネ

煮物

→

り ちゅうか

冷やし中華



ちゅうか (主食)

中華めん (主食)

たまご (主菜)

ハム・卵 (主菜)

きゅうり・トマト (副菜)

たまご 卵サンド

パン (主食)

たまご 卵 (主菜)

サラダ

副菜を追加！