

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

小 学 校

実施日	特別献立の日	献立名	    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	    ⑥ 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 あおさいりすましじる とりにくのてりかけ キャベツときゅうりのおかかあえ	こめ なたねあぶら、でんぶん、さとう さとう	ぎゅうにゅう とうふ、かまぼこ、あおさ とりにく かつおぶし	たまねぎ、えのきたけ、 ほうれんそう キャベツ、きゅうり	587 23.3	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	★	ごはん みそじる てりやきハンバーグ げんきサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	こめ じゃがいも さとう、でんぶん さとう、なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、 みそ とりにく、ぶたにく ハム、こんぶ、かつおぶし	だいこん、ねぎ たまねぎ とうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり	681 26.1	形埜小学校のリクエストランチです。
16水		ごはん はるやさいとだいずのふくめに あじフライ やさいのしおこうじいため	こめ じゃがいも、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく、 だいず 、なまあげ あじ ベーコン	にんじん、たけのこ、ふき にんじん、キャベツ、 もやし	665 26.5	
17木		ごはん とうふのオイスターソースいため コーンしゅうまい(2) チンゲンサイとツナのちゅうかに	こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ たら まぐろ	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 チンゲンサイ	620 24.6	
18金	◆	せきはん おすいもの ささみフライ(ソース) キャベツのゆかりあえ *さくらゼリー	こめ、もちこめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう あずき、ぎゅうにゅう 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 キャベツ、しそ さくらんぼ	639 26.0	入学・進級お祝い献立です。
21月		さけのさくらちらし (ごはん、さけのさくらちらしのぐ) たぬきじる ミンチカツ はなみだんご	こめ ごまあぶら、こんにゃく なたねあぶら、パンこ、こむぎこ こめこ、さとう	ぎゅうにゅう さけ、かまぼこ とうふ ぶたにく	えだまめ しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、 ねぎ たまねぎ よもぎ	720 24.4	具とご飯を混ぜて、さけの桜ちらしにして食べましょう。
22火		ミルクロールパン しろいんげんまめのクリームに オムレツ キャベツとコーンのソテー	パン じゃがいも、ホワイトルウ なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、いんげんまめ、ぎゅうにゅう たまご ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ とうもろこし、キャベツ	628 26.2	
23水		ごはん なまあげのちゅうかいため やきぎょうさ(2) はるキャベツともやしのいためもの	こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら ぎょうさのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ ぶたにく ちりめんじゃこ	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 キャベツ もやし 、キャベツ	659 26.7	
24木		ごはん チキンカレー ひじきサラダ(マヨネーズ) フルーツゼリーミックス	こめ じゃがいも、カレールウ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ひじき とうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ とうもろこし、えだまめ かじゅう、もも	667 20.9	
25金	◎	ごはん こうやどうふのそぼろに レバーとさつまいものごまからめ きりぼしだいこんのハリハリづけ しそふりかけ	こめ 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 ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ、こうやどうふ とりレバー ハム	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん しそ	686 27.3	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は今月のかみかみ献立です。
28月		ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) たまごじる *ヨーグルト わかめごはん	こめ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、たまご、わかめ ヨーグルト	しょうが、たまねぎ にんじん、はくさい、ねぎ	610 26.1	具をご飯にのせて、豚丼にして食べましょう。
30水		たけのこのみそじる さばのおかかに ごぼうとえだまめのサラダ(わふうクリームドレッシング)	こめ わかめ、ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、 みそ さば、かつおぶし ドレッシング	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 さば、かつおぶし ベーコン	たけのこ、えのきたけ、 ねぎ ごぼう、えだまめ、キャベツ	609 25.8	
★ 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 647 25.3	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

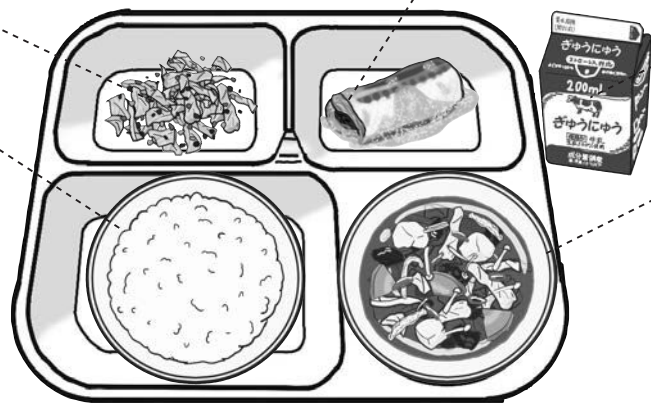
○野菜を中心としたおかずです。
旬の野菜やひじきなどの海そう
を使い、サラダや和え物、いた
め物として登場します。

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。

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。

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

小 学 校

実 施 日	特別 献立 の日	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) たんぱく質 (g)	お 知 ら せ
1 / 木		ごはん ごもくに とうふハンバーグのごまじょうゆかけ じゃこてんちゃふりかけ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも、さとう さとう、でんぶん、ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、だいず、はんぺん とうふ、とりにく ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん たまねぎ にんじん、しいたけ、てんちゃ	600 25.2	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。
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 かつおフライ かしわもち	ぎゅうにゅう	こめ こんにやく、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ 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 あずき	にんじん、しいたけ、わらび、みずな、えのきたけ、うど、なめこ、たけのこ にんじん、だいこん、ほうれんそう	667 26.3	
7 / 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	はくさいキムチ、だいこんつぼづけ、ねぎ にんじん、メンマ、えのきたけ、キャベツ、ねぎ	585 22.7	
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 *まっちゃんプリン	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、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	にんじん、たまねぎ、ごぼう、もやし、キャベツ、ねぎ、みつば たけのこ まっちゃん	638 23.4	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。
9 / 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)	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 たまご	たまねぎ、にんじん、グリーンピース とうもろこし、グリーンアスパラガス、キャベツ、きゅうり	657 22.1	
12 / 月	★	ごはん マーボー豆腐 あげぎょうざ(2) れいとうみかん	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、ぎょうざのかわ	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、ねぎ キャベツ みかん	672 25.1	六名小学校のリクエストランチです。
13 / 火		わかめごはん ツナじゃが あつやきたまご やさいのごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう	こめ こんにやく、じゃがいも、さとう ごま、ごまあぶら	わかめ、ぎゅうにゅう まぐろ たまご	にんじん、たまねぎ、しょうが、グリーンピース にんじん、きゅうり、もやし	600 21.5	
14 / 水		ごはん スープカレー まぐろのミンチカツ ハニーレモンサラダ	ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら、じゃがいも、カレールウ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ はちみつ、さとう、オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ、だいず	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト、なす、さやいんげん たまねぎ とうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン	639 23.9	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。
15 / 木	◎	ミルクロールパン やきそば ポークウインナー 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 ごま、ドレッシング	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 とうもろこし、ごぼう、にんじん	679 28.5	
16 / 金		ごはん かきたまじる 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 でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご さば、みそ かつおぶし	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、ねぎ さやいんげん、もやし、うめ	595 28.4	
19 / 月		ごはん しんたまねぎのぶたじる レバーいりしろごまつくね(2) 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 ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ とりにく、とりレバー あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん	597 24.2	
20 / 火	★	ソフトめん ミートソース おからサラダ(マヨネーズ) *ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	ソフトめん ハヤシルウ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン、おから	たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、グリーンピース えだまめ、とうもろこし ぶどう	710 27.1	男川小学校のリクエストランチです。
21 / 水		ごはん つくねとやさいのさっぱりに こもちししゃもフライ(2)(ソース) キャベツのごまひじきあえ	ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら、パンこ、こむぎこ さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも ひじき	にんじん、だいこん、えのきたけ、しょうが、はくさい、ねぎ にんじん、キャベツ	634 24.3	
22 / 木		ごはん ホイコーロー にくだんごのあまずあん(2) 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 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	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、キャベツ、ピーマン たまねぎ きゅうり、もやし、にんじん	608 24.0	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。
23 / 金		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 えびカツレツ	ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル じゃがいも、マカロニ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン えび	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ にんじん、たまねぎ、キャベツ	589 20.4	
26 / 月		ごはん けんちんじる レバーとじゃがいものごまがらめ キャベツのあおじそあえ	ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら 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、とうふ、あぶらあげ とりレバー	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ キャベツ、しそ	593 21.0	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
27 / 火		スライスパン(2) 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	にんじん、たまねぎ、パセリ たまねぎ、グリーンピース メロン	630 24.4	
28 / 水		ごはん こうや豆腐のたまごとし いわしのしょうがに 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、こうや豆腐、たまご いわし こんぶ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん しょうが キャベツ、きゅうり	627 27.6	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えごま油が使用されています。
29 / 木		ごはん しろみそしる とりにくのたつたあげ 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 なたねあぶら、でんぶん えごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ、わかめ とりにく	だいこん にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり	597 21.6	
30 / 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) くきわかめのちゅうかいいため	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 くきわかめ、ちりめんじゃこ	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 にんじん	612 26.7	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	626 24.4

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

岡崎市南部学校給食センター

小 学 校

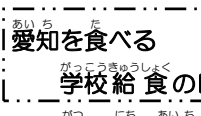
実 施 日	特別 献立 の日	献 立 名	 ④ おもにエネルギーになる食品	 ⑤ おもに体をつくる食品	 ⑥ おもに体の調子を整える食品	エネルギー (kcal)	お 知 ら せ
						たんぱく質 (g)	
2 / 月	★	ごはん カレーシチュー オムレツ ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、カレールウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ひじき	たまねぎ、にんじん、パセリ とうもろこし、えだまめ	663 23.1	葵中学校のリクエストランチです。
3 / 火		ごはん なまあげのうまに あじのなんばんづけ(2) きゅうりのうめあえ	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、さとう なたねあぶら、でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ、なまあげ あじ	にんじん、はくさい、さやいんげん しょうが、ねぎ きゅうり、うめ	627 30.5	
4 / 水		ごはん とうふのオイスターソースいため コーンしゅうまい(2) くきわかめのいため	ぎゅうにゅう こめ 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、とうふ たら くきわかめ、ちりめんじゃこ	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 にんじん	621 24.6	
5 / 木		ごはん ぶたじる コロケ キャベツのあおなあえ	ぎゅうにゅう こめ さとう なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、 みそ ぶたにく、ぎゅうにく	にんじん、だいこん、ねぎ キャベツ 、だいこんば	645 23.9	
6 / 金		ごはん たまごじる ハンバーグのおろしソースかけ いんげんとぶたにくのいためもの	ぎゅうにゅう こめ でんぶん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ、たまご、わかめ とりにく、ぶたにく、だいず ぶたにく	にんじん、はくさい たまねぎ、だいこん さやいんげん、 もやし	585 24.6	
9 / 月		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 きりぼしだいこんのピリからいため	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、パンこ、でんぶん、さとう ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ いか ぶたにく	えのきたけ、キャベツ、 ねぎ レモン にんにく、しょうが、にんじん、きりぼしだいこん	631 25.2	
10 / 火		ごはん こうやどうふのそぼろに あつやきたまご かんでんサラダ(やさしいっぱいドレッシング) しそふりかけ	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、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 かんでん	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	
11 / 水	■	むぎごはん トマトいりマーボーどうふ やきぎょうざ(2) もやしとメンマのいためもの	ぎゅうにゅう こめ、むぎ でんぶん ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、 みそ ぶたにく 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 キャベツ もやし 、メンマ	642 27.9	
12 / 木	★	レーズンロールパン 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、ホワイトルウ なたねあぶら さとう、はちみつ	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう とりにく	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ レモン、パインアップル、もも	680 23.8	根石小学校のリクエストランチです。
13 / 金		ごはん まめじゃが ごぼういりつくね(2) もやしときゅうりのごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、 だいず とりにく	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、きゅうり、 もやし	616 22.7	
16 / 月		ごはん はちはいじる さばのてりやき なすのぶたにくあん	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、でんぶん ごまあぶら、さとう、でんぶん、ごま	ぎゅうにゅう ちくわ、とうふ さば ぶたにく	にんじん、だいこん、はくさい、みつば しょうが、 なす 、にら	604 24.4	
17 / 火	◎	ごもくうどん (しらたまうどん、ごもくうどんのつゆ) きびなごのかりかりあげ(2～3) 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 なたねあぶら、じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、かまぼこ きびなご	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ キャベツ、やさしいふりかけ	585 25.3	
18 / 水		ごはん やさいのみそいため もろこしはんぺん さんしょくきんぴら	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、こんにやく、さとう、でんぶん、ごまあぶら さとう、ごまあぶら、ごま	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	
19 / 木	◇	えいようまんてん おちゃ～はん (ごはん、えいようまんてん おちゃ～はんのぐ) ベジたんスープ あいちのしそいりはるまき ＊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 なたねあぶら、はるまきのかわ 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 とりにく	にんじん、しいたけ、しろねぎ、 せんちゃ 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 にんじん、しそ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ みかん	651 22.3	
20 / 金		ごはん にくだんごのインドに アスパラソテー メロン	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	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 メロン	598 19.7	
23 / 月		ごはん とりだんごとやさいのふくめに レバーとかぼちゃのごまがらめ ＊やさいゼリー	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 とりにく とりレバー	にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ かぼちゃ にんじん、みかん	667 22.3	
24 / 火		わかめごはん じゃがいもいりおやこに いわしのうめに キャベツときゅうりのおかかあえ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう さとう	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご いわし かつおぶし	にんじん、たまねぎ、さやいんげん うめ キャベツ、きゅうり	641 28.8	
25 / 水		ごはん なすのみそしる あげどりのあまからだれ こまつなのにびたし	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも でんぶん、なたねあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう みそ 、わかめ とりにく あぶらあげ	にんじん、 なす 、えのきたけ、ねぎ にんにく こまつな	585 22.1	
26 / 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 ごぼうとえだまめのサラダ(わふうクリームドレッシング)	ぎゅうにゅう パン じゃがいも こむぎこ、さとう、カレールウ ドレッシング	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 ごぼう、えだまめ	634 25.2	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 ぶたにくとやさいのしょうがに 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に	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、こんにやく、さとう さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん とうふ、たら、あぶらあげ、ひじき、 みそ まぐろ	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん にんじん チンゲンサイ	671 26.2	
30 / 月		ぶたキムチどん (ごはん、ぶたキムチどんのぐ) ワントンスープ ＊りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう こめ ごまあぶら、でんぶん ワントンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	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 りんご	605 23.8	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	
						626 24.6	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。

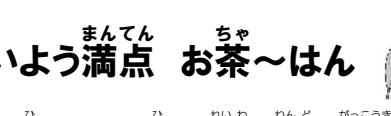


6月は
「食育月間」
毎月19日は
「食育の日」です。

● 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
● ぎります。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

岡崎市南部学校給食センター

小 学 校

実施日	特別献立の日	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) たんぱく質 (g)	お知らせ
1 / 火		とんこつラーメン (ちゅうかめん、とんこつラーメンのスープ) はるまき あおなのオイスターソースいため	ちゅうかめん なたねあぶら、はるまきのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ ぶたにく ウインナー	きくらげ、キャベツ、 もやし 、とうもろこし、 ねぎ にんじん、もやし、キャベツ にんにく、にんじん、チンゲンサイ	666 25.2	
2 / 水		ごはん なすととうがんのぶたじる きんぴらはんぺん ゴーヤチャンプルー しそふりかけ	ごはん ごめ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、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 、 とうがん 、ねぎ にんじん、ごぼう ゴーヤ しそ	588 26.7	
3 / 木		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) ザーサイソテー	ごはん ごめ さとう、でんぶん しゅうまいのかわ ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく	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、ザーサイ	600 25.1	
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	ごはん ごめ 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	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、きピーマン、セロリ、トマト	606 25.1	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	ごはん ごめ さとう、ごま	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	626 25.8	七夕の行事食で す。具をごはんにの せてあなご丼にして 食べましょう。
8 / 火		ごはん ごもくに いわしのしょうがに やさいのしおこうじいため	ごはん ごめ じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、 だいた 、はんぺん いわし ベーコン	にんじん、さやいんげん しょうが にんじん、キャベツ、 もやし 、えのきたけ	639 25.2	野菜の塩こうじ炒めの 作り方は下記の 二次元コードから確 認できます。
9 / 水		むぎごはん なつやすさいカレー ゆうきじゃがいもとツナのサラダ *フローズンバニラヨーグルト	ごはん ごめ、むぎ カレーウ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 なす 、トマト とうもろこし、パセリ	652 22.5	
10 / 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	パン バター、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 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	655 23.9	スライスパンは 1～4年生1枚 5・6年生2枚です。
11 / 金	■	わかめごはん ピリからじる わふうにくだんご(2) きゅうりのごまじょうゆあえ おうとうシャーベット	ごはん ごめ ごま、ごまあぶら	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく、とうふ とりにく	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、はくさいキムチ、こまつな たまねぎ きゅうり もも	623 23.8	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 モロヘイヤのかきたまじる レバーいりしろごまつね(2) きりぼしだいこんサラダ(わふうクリームドレッシング)	ごはん ごめ さとう、ごまあぶら、ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご とりにく、とりレバー ベーコン	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、モロヘイヤ たまねぎ きりぼしだいこん、とうもろこし、えだまめ、レモン	606 24.1	切り干し大根サラダ は今月のかみかみ 献立です。
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	ごはん ごめ 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	666 27.9	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 おからサラダ(マヨネーズ) メロン	ごはん 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 ベーコン、おから	たまねぎ、にんじん えだまめ、とうもろこし メロン	645 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 (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

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 ちようし ととの
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 あ えいよう ととの
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。

おにぎり

そば

パン

+

冷やっこ

からあげ

ゆで卵

焼き魚

+

サラダ

スープ

煮物

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)

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。

ぎゅうにゅう ちーず こざかな とうふ
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。

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)

サラダ

副菜を追加！