

# 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	①主に体の組織をつくる食品		②主に体の調子を整える食品		③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		
14 月	◆	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 *桜セリー	牛乳 豆腐、かまぼこ とり肉 かつお節	小豆 牛乳 ねぎ 牛乳	牛乳 あおさ ほうれん草	牛乳 玉ねぎ、えのきだけ キャベツ、きゅうり さくらんぼ	米・パン・めん 米 砂糖 砂糖	もち米 でん粉、砂糖 砂糖 砂糖	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	★	ごはん みそ汁 照り焼きハンバーグ 元気サラダ 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 ねぎ 昆布	牛乳 にんじん にんじん	牛乳 大根 とうもろこし、キャベツ、きゅうり キャベツ、もやし	米 じゃが芋 砂糖、でん粉 砂糖 砂糖	米 じゃが芋、砂糖 パン粉、小麦粉 菜種油	811 29.6	形埜小学校のリクエストランチです。
16 水		ごはん 春野菜と大豆の含め煮 あじフライ 野菜の塩こうじいため	牛乳 とり肉、大豆、生揚げ あじ ベーコン	牛乳 にんじん にんじん	牛乳 たけのこ、ふき キャベツ、もやし	牛乳 米	米 じゃが芋、砂糖 パン粉、小麦粉 菜種油	810 30.4		
17 木		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 チングンサイ	牛乳 玉ねぎ、しげたけ キャベツ	牛乳 枝豆 玉ねぎ	米 砂糖、でん粉 砂糖	798 29.9		
18 金		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	牛乳 玉ねぎ、しげたけ キャベツ	牛乳 パン	白玉うどん でん粉 パン粉、小麦粉 菜種油	750 33.7		
21 月		さけの桜ちらし (ごはん、さけの桜ちらしの具) たぬき汁 ミニカツ 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	牛乳 玉ねぎ	牛乳 枝豆 玉ねぎ	米 こんにゃく パン粉、小麦粉 米粉、砂糖	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。	
22 火		ミルクロールパン 白いんげん豆のクリーム煮 オムレツ キャベツとコーンのソテー	牛乳 とり肉、いんげん豆 卵 ベーコン	牛乳 にんじん、パセリ 玉ねぎ	牛乳 玉ねぎ	牛乳 玉ねぎ	パン じゃが芋 菜種油	766 31.1		
23 水		ごはん 生揚げの中華いため 焼きぎょうざ(3) 春キャベツともやしのいため物	牛乳 豚肉、生揚げ 豚肉	牛乳 にんじん、チングンサイ ちりめんじゃこ	牛乳 玉ねぎ もやし、キャベツ	牛乳 玉ねぎ 白菜 キャベツ もやし、キャベツ	米 砂糖、でん粉 ぎょうざの皮 ごま、ごま油	854 33.0		
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	牛乳 とり肉 ひじき 豆乳	牛乳 にんじん、パセリ 玉ねぎ 果汁、桃	牛乳 玉ねぎ 玉ねぎ 砂糖	牛乳 玉ねぎ 玉ねぎ 果汁、桃	米 じゃが芋 カレールウ マヨネーズ 砂糖	835 25.8		
25 金	◎	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 レバーときつま芋のごまがらめ 切り干し大根のハリハリ漬け しそりかけ	牛乳 豚肉、ちくわ、高野豆腐 とりレバー ハム	牛乳 にんじん、さやいんげん にんじん しそ	牛乳 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	牛乳 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 でん粉、さつま芋、砂糖 菜種油、ごま ごま油	855 32.3	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けは今月のかみかみ献立です。	
28 月		豚丼 (ごはん、豚丼の具) 卵汁 *ヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐、卵 わかめ	牛乳 ねぎ ヨーグルト	牛乳 白菜 玉ねぎ	牛乳 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。	
30 水		わかめごはん たけのこのみそ汁 さばのおかか煮 ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳 油揚げ、豆腐、みそ さば、かつお節 ベーコン	牛乳 わかめ、牛乳 ねぎ	牛乳 たけのこ、えのきだけ ごぼう、枝豆、キャベツ	牛乳 玉ねぎ	米 ごま油 ドレッシング	768 31.2		

★ 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

\* 業者配達 (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

新1年生を迎える、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ます。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藻を使い、サラダや和え物、いため物として登場します。

### 主食

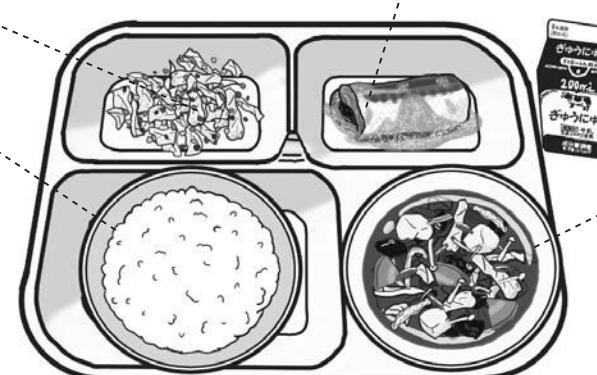


○ごはん、パン、めんの3種類があります。○ごはんには、岡崎市産の米「あいちのかおりSB」が使われています。

### 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 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		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 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 スキムミルク ひじき	にんじん、パセリ	玉ねぎ	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 生揚げのうま煮 あじの南蛮漬け(2) きゅうりの梅和え	牛乳 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	こんにゃく、砂糖 でん粉、砂糖	菜種油	762 34.7	
4/水		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) 茎わかめのいため煮	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	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 豚汁 コロッケ キャベツの青菜和え	牛乳 豚肉、油揚げ、豆腐、みそ 豚肉、牛肉	牛乳 わかめ	にんじん、ねぎ	大根 キャベツ	じゃが芋、パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油	800 28.1	
6/金		ごはん 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	牛乳 豆腐、卵 とり肉、豚肉、大豆 豚肉	牛乳 わかめ さやいんげん いわし	にんじん	白菜 玉ねぎ、大根 もやし	でん粉 砂糖 砂糖	ごま油	750 32.3	
9/月		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ゅうゆ煮 切り干し大根のピリ辛いため	牛乳 豚肉	牛乳 ねぎ	えのさたけ、キャベツ レモン	パン粉、でん粉、砂糖 菜種油 砂糖	ごま油	787 30.0		
10/火		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 とり肉、ちくわ、高野豆腐 卵	牛乳 にんじん、さやいんげん	しおたけ、玉ねぎ	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 トマトリマーボー豆腐 焼きぎょうざ(2) もやしとメンマのいため物	牛乳 豚肉、豆腐、みそ 豚肉	牛乳 にんじん、トマト、ねぎ ちりめんじやこ	しょうが、にんにく、玉ねぎ キャベツ もやし、メンマ	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、トマトリマーボー豆腐(東海市)です。	
12/木	★	レーズンロールパン 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	牛乳 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 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ゅうゆ和え	牛乳 豚肉、大豆 とり肉	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 きゅうり、もやし	じゃが芋、砂糖	ごま、ごま油	787 27.8		
16/月		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 にら	にんじん 大根、白菜 しょうが、なす	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 (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(3)	牛乳 とり肉、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 チーズ	玉ねぎ、しいたけ キャベツ	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 野菜のみそいため もろこしはんぺん 三色きんぴら	牛乳 豚肉、生揚げ、みそ 魚すり身	牛乳 にんじん にんじん、ビーマン	玉ねぎ、キャベツ とうもろこし ごぼう	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 (ごはん、えいよう満点 お茶～はんの具) ペジ担スープ 愛知のしそ入り春巻き *蒲郡みかんゼリー	牛乳 豚肉、卵 ペーパン、豆腐、みそ とり肉	牛乳 にんじん、せんべい 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	ごま油、菜種油 ごま油、ごま 春巻きの皮 砂糖	菜種油 砂糖	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 肉団子のインド煮 アスパラソテー メロン	牛乳 とり肉、豚肉 ペーパン	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	じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ 菜種油	747 23.6		
23/月		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 *野菜ゼリー	牛乳 とり肉 とりレバー	牛乳 にんじん、ねぎ かぼちゃ にんじん みかん	しめじ、白菜 でん粉、砂糖	じゃが芋 菜種油、ごま 砂糖	822 26.1			
24/火		わかめごはん 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	玉ねぎ 梅 キャベツ	じゃが芋、砂糖		805 34.5		
25/水		ごはん なすのみそ汁 揚げどりの甘辛だれ 小松菜の煮びたし	牛乳 みそ とり肉 油揚げ	牛乳 にんじん、ねぎ 小松菜	なす、えのさたけ にんにく	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 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)	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 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 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	牛乳 豚肉、はんぺん 豆腐、たら、油揚げ、みそ まぐろ	牛乳 にんじん、さやいんげん にんじん チングンサイ	しょうが、玉ねぎ 砂糖、でん粉	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 (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 ペーパン	牛乳 にら にんじん、ねぎ ヨーグルト	もやし、白菜キムチ きくらげ、キャベツ りんご	でん粉	ごま油 ワンタンの皮	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					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へてくれました。岡崎市産のお茶や野菜を使ったチャーハンです。



# 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

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		◎ 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		
1 火		豚骨ラーメン (中華めん、豚骨ラーメンのスープ) 春巻き 青菜のオイスターソースいため コーヒー牛乳の素	牛乳	牛乳 豚肉、かまぼこ 豚肉	牛乳 ねぎ にんじん にんじん、チングンサイ	牛乳 ねぎ にんじん、ねぎ にんじん しそ	中華めん きくらげ、キャベツ、もやし、とうろこし 春巻きの皮 にんにく		800 28.7	
2 水		ごはん なすととうがんの豚汁 きんぴらはんぺん ゴーヤチャンプルー しそふりかけ	牛乳	牛乳 豚肉、豆腐、油揚げ、みそ 魚すり身 ペーパー、豆腐、卵、かつお節	牛乳 にんじん、ねぎ にんじん	牛乳 玉ねぎ、なす、とうがん ごぼう ゴーヤ	牛乳 玉ねぎ、なす、とうがん ごぼう ゴーヤ	牛乳 マヨネーズ	748 32.4	
3 木		ごはん チングンサイと豆腐の中華煮 しゅうまい(3) ザーサイソテー	牛乳	牛乳 豚肉、豆腐 豚肉	牛乳 にんじん、チングンサイ	牛乳 もやし、キャベツ、ザーサイ	牛乳 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	牛乳 ごま油、ごま	773 31.1	
4 金		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 ウインナー とり肉、 <b>大豆</b> 卵	牛乳 にんじん、バセリ にんじん、トマト	牛乳 玉ねぎ、なす、とうがん にんにく、玉ねぎ、黄ビーマン、セロリ	牛乳 じやが芋	牛乳 菜種油 菜種油	791 30.8	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	◆	あなご丼 (ごはん、あなご丼の具) 七夕すまし汁 星形ハンバーグ *七夕ゼリー	牛乳	牛乳 あなご、卵 魚そうめん、豆腐 豚肉、とり肉	牛乳 三つ葉 にんじん、オクラ	牛乳 玉ねぎ、しいたけ、えのきたけ 玉ねぎ 果汁	牛乳 砂糖	牛乳 ごま	811 33.0	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 五目煮 いわしのしょうが煮 野菜の塩こうじいため	牛乳	牛乳 豚肉、 <b>大豆</b> 、はんぺん 昆布 ペーパー	牛乳 にんじん、さやいんげん にんじん	牛乳 じやが芋、砂糖	牛乳 じやが芋、砂糖	牛乳 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。	804 29.9	
9 水		麦ごはん 夏野菜カレー 有機じやが芋とツナのサラダ *フローズンバニラヨーグルト	牛乳	牛乳 とり肉 まぐろ	牛乳 にんじん、かぼちゃ、トマト バセリ	牛乳 玉ねぎ、なす とうろこし	牛乳 じやが芋	牛乳 カレールウ	796 26.7	
10 木		スライスパン(2) キャロットスープ ポークウインナー(2) キャベツとコーンのソテー いちごジャム	牛乳	牛乳 ペーパー <sup>牛乳</sup> ウインナー	牛乳 にんじん、バセリ	牛乳 玉ねぎ とうろこし、キャベツ いちご	牛乳 パン じやが芋 砂糖	牛乳 バター、ホワイトルウ 菜種油	812 29.0	
11 金	■	わかめごはん ピリ辛汁 和風肉団子(2) きゅうりのごまじょうゆ和え 黄桃シャーベット	牛乳	牛乳 とり肉、豆腐 とり肉	牛乳 わかめ、牛乳 にんじん、小松菜	牛乳 玉ねぎ、えのきたけ、白菜キムチ 玉ねぎ きゅうり もも	牛乳 パン	牛乳 ごま油	763 28.4	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汁 レバー入り白ごまつくね(3) 切り干し大根サラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	牛乳 とり肉、かまぼこ、卵 とり肉、とりレバー ペーパー	牛乳 にんじん、モロヘイヤ	牛乳 玉ねぎ、しいたけ、白菜 玉ねぎ 切り干し大根、とうろこし、枝豆、レモン	牛乳 でん粉 砂糖	牛乳 ごま ごま油、ドレッシング	784 29.8	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 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 豚肉 さば、みそ	牛乳 にんじん しそ	牛乳 玉ねぎ、グリンピース キャベツ もも	牛乳 こんにく、じやが芋、砂糖 砂糖	牛乳 804 31.1	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	牛乳	牛乳 豚肉 ペーパー、おから	牛乳 スキムミルク にんじん	牛乳 玉ねぎ 枝豆、とうろこし メロン	牛乳 じやが芋、砂糖 マヨネーズ	牛乳 ハヤシルウ	806 24.8	

★ 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  
(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。

新献立 太字は岡崎産の食品 \* 業者配達  
平均 791 納食回数  
29.6 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。

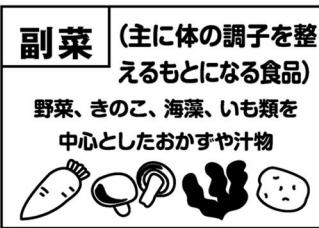
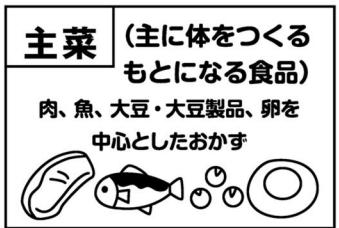
## 夏休みを元気に過ごそう！～気をつけたい食事のポイント～

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。

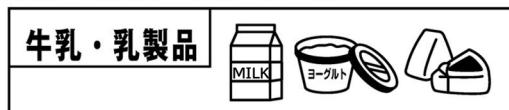


### ○ 選び方の基本

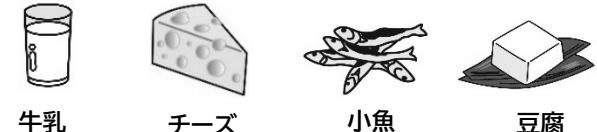
主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。



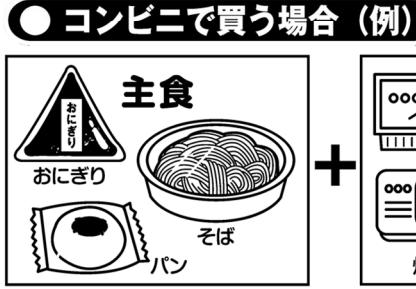
牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。



★ 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。



# 令和7年 9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	⑤ 主に体の組織をつくる食品		⑥ 主に体の調子を整える食品		⑦ 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		
1 /月		ごはん 夏野菜カレー のり塩ツナボテト * 黄桃シャーベット	牛乳 とり肉 まぐろ	牛乳 あおさ	にんじん、かぼちゃ、トマト 玉ねぎ、なす 桃	玉ねぎ、なす じやが芋	米	カレールウ	762	
2 /火		サンドイッチパンズパン キャロットスープ 卵ツナサンドの具(マヨネーズ) フルーツゼリーミックス	牛乳 ベーコン 卵、まぐろ	牛乳 牛乳	にんじん バセリ	玉ねぎ 玉ねぎ レモン、パインアップル、桃	パン じやが芋 バター、ホワイトルウ マヨネーズ 砂糖、はちみつ	843 パンに卵ツナサンドの具をはさんで食べましょう。	25.6 27.6	
3 /水	◎	ごはん 高野豆腐のうま煮 レバー入り白ごまつくね(3) なし 昆布と抹茶のふりかけ	牛乳 とり肉、高野豆腐、ちくわ とり肉、とりレバー	牛乳 昆布	にんじん、さやいんげん 玉ねぎ なす	しいたけ、玉ねぎ、白菜 砂糖、でん粉 ごま	米	812 なしあ、今月のかみかみ献立です。	32.8	
4 /木		ごはん なすととうがんの豚汁 いわしの梅煮 ゴーヤチャンプルー	牛乳 豚肉、油揚げ、みそ いわし ベーコン、豆腐、卵、かつお節	牛乳	にんじん、ねぎ	とうがん、なす 梅 ゴーヤ	米	777 マヨネーズ	32.9	
5 /金		ごはん 生揚げの中華いため 焼ききょうざ(3) ザーサイソテー	牛乳 豚肉、生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん、チングンサイ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜 砂糖、でん粉 ぎょうざの皮 もやし、キャベツ、ザーサイ	ごま油 ごま油、ごま	828 ごま油、ごま	30.8	
8 /月		ピーンズチャップ丼 (ごはん・ピーンズチャップ丼の具) アルファベットスープ * ぶどうゼリー	牛乳 豚肉、牛肉、大豆 ベーコン	牛乳	ビーマン にんじん	玉ねぎ 玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ ぶどう	米	810 じやが芋、マカロニ 砂糖	26.9	
9 /火	◆	栗入り混ぜごはん (ごはん・栗入り混ぜごはんの具) 菊かまぼこ入りお吸い物 さばのみそ煮 わらびもち	牛乳 とり肉 かまぼこ、豆腐 さば、みそ きな粉	牛乳	にんじん にんじん、ほうれん草	れんこん、しいたけ、しめじ 砂糖 砂糖 砂糖、でん粉	米	805 栗	33.2	重陽の節句の行事献立です。具とご飯を混ぜて、栗入り混ぜごはんにして食べましょう。わらびもちは、のどにつまらせないようによくかんで食べましょう。
10 /水		ぐろロールパン ベーコンのチャウダー オムレツ ワインナーと野菜のソテー	牛乳 ベーコン 卵 ワインナー	牛乳 牛乳	にんじん、パセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ、とうもろこし	パン じやが芋 バター、ホワイトルウ 菜種油	829 31.2		
11 /木		ごはん じゃが芋入り親子煮 肉団子の甘酢あん(3) 野菜のえごまドレッシング和え	牛乳 とり肉、かまぼこ、卵 とり肉	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、もやし、きゅうり 砂糖	米	794 じゃが芋、砂糖 えごま油	30.1	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。
12 /金	◇	ごはん 五目そぼろ煮 かつおのおかか煮 やみつききゅうり	牛乳 とり肉、ちくわ かつお、かつおぶし	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	米	764 じやが芋、こんにゃく、砂糖	34.5	今月の愛知の人気給食メニューは、やみつききゅうり(碧南市)です。
16 /火	◇	わかめごはん のっべい汁 ハンバーグの赤しそソース れんこんのきんぴら	牛乳 生揚げ とり肉 豚肉	わかめ、牛乳	にんじん、ねぎ しそ	にんじん、里芋、でん粉 玉ねぎ、レモン れんこん	米	784 砂糖、でん粉 ごま、ごま油	29.7	今月の愛知の人気給食メニューは、ハンバーグの赤しそソース(大治町)です。
17 /水		ごはん ソーセージと野菜のスープ煮 野菜たっぷりドライカレー 切り干し大根サラダ(フレンチドレッシング)	牛乳 ワインナー 豚肉、牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ にんじん、ビーマン、トマト	玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ 玉ねぎ、にんにく、玉ねぎ、なす 玉ねぎ、枝豆、レモン	米	808 じやが芋 カレールウ カレールウ、ごま油、ドレッシング	27.2	
18 /木		ごはん とり団子汁 厚焼き卵 なすの豚肉あん 味付け小魚	牛乳 とり肉、豆腐 卵 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ にら	えのきたけ、とうがん しょうが、なす	米	768 砂糖、でん粉 砂糖	36.4	
19 /金		チキンピラフ (ごはん・チキンピラフの具) じゃが芋のトマト煮 枝豆サラダ(野菜いっぱいドレッシング) コーヒー牛乳の素	牛乳 とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん にんじん、トマト、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、枝豆	米	753 菜種油 菜種油 ドレッシング 砂糖	24.1	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。
22 /月		ごはん 肉団子のブラウンシチュー おからサラダ(マヨネーズ) ミニ洋梨ゼリー	牛乳 とり肉、豚肉 ハム、おから	牛乳 スキムミルク	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 枝豆、とうもろこし 洋梨	米	851 じゃが芋、砂糖 ハヤシルウ マヨネーズ 砂糖	25.8	
24 /水	★	豚キムチ丼 (麦ごはん・豚キムチ丼の具) みそ汁 ガトーショコラ	牛乳 豚肉 油揚げ、豆腐、みそ 豆乳	牛乳	にら ねぎ	もやし、白菜キムチ キャベツ	米、麦 でん粉 じやが芋 砂糖、米粉	794 ごま油 カカオ、米油	31.7	矢作北小学校のリクエストランチです。豚キムチ丼の作り方は下記の二次元コードから確認できます。具をごはんにしてのせて、豚キムチ丼にして食べましょう。
25 /木		ミルクロールパン スパゲッティイタリアン ポークワイン(2) 野菜ソテー	牛乳 豚肉 ワインナー	牛乳	にんじん	玉ねぎ、エリンギ、クリンビース	パン スパゲッティ	806 35.2		
26 /金		ごはん チンゲン菜の中華卵スープ 塩から揚げ もやしとキャベツのナムル	牛乳 ベーコン、豆腐、卵 とり肉	牛乳	にんじん、チングンサイ	玉ねぎ レモン もやし、キャベツ、にんにく	米 でん粉 砂糖	821 菜種油、ごま油 ごま油、ごま	31.6	
29 /月	★	ごはん マーボー豆腐 いかフライのレモンじょうゆ煮 * フローズンバニラヨーグルト	牛乳 豚肉、みそ、豆腐 いか	牛乳 ヨーグルト	にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ レモン	米 砂糖、でん粉 パン粉、でん粉、砂糖	893 ごま油 菜種油	34.3	みあい特別支援学校のリクエストランチです。
30 /火		カレー南蛮うどん (白玉うどん・カレー南蛮うどんのつけ) きんぴらはんぺん ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳 とり肉、油揚げ 魚すり身	牛乳 ひじき	にんじん、ねぎ にんじん	しょうが、玉ねぎ ごぼう とうもろこし、枝豆	白玉うどん でん粉 カレールウ ドレッシング	771 カレールウ 31.4		
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ◇ 特別献立 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 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・カシューなツツを使用していません。								平均	804 30.7	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。

ひ け つ  
長寿の秘訣「まごわやさしい」9月15日は敬老の日

敬老の日は、長年社会に貢献してきた長寿の方を敬う日です。健康に長生きするためには、食事の中に下のような「まごわやさしい」の食品を意識して取り入れるとよいとされています。健康な体でいられるよう食事を見直してみましょう。

ま 豆類

ごま (種実類)

わ わかめ (海そう)

や 野菜

さ 魚

し しいたけ (きのこ)

い 芋類

今月の  
おすすめレシピ

豚キムチ丼

こちらから



# 令和7年 10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	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 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			
6/月	◆	ごはん 牛乳 月見汁 ● いわしのしょうが煮 キヤベツときゅうりのたくあん和え 月見団子	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	807	27.4	十五夜の行事食です。
7/火	★	ごはん 牛乳 カレーシチュー チキンナゲット(3) 元気サラダ	豚肉 とり肉 ハム、かつお節	牛乳 スキムミルク 昆布	にんじん にんじん にんじん	にんじん、ねぎ 玉ねぎ	しいたけ、ごぼう、大根 じやが芋	里芋、でん粉 カレールウ 砂糖	899	31.6	美合小学校のリクエストランチです。
8/水	★	ごはん 牛乳 わかめスープ ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) お米のタルト	豆腐 豚肉・卵	牛乳 わかめ 卵	ほうれん草	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、白菜 砂糖 もやし	米	ごま、ごま油 小麦粉、米粉、砂糖	793	29.9	城北中学校のリクエストランチです。具をごはんにのせて、ビビンバにして食べましょう。
9/木		ごはん 牛乳 なすのみそ汁 レバーとかぼちゃのごまがらめ にんじんしりしり	油揚げ、みそ とりレバー まぐろ	牛乳	にんじん、ねぎ かいぼちや にんじん	玉ねぎ、なす、えのきたけ	米	762	25.9		
10/金		スライスパン(2) ソーセージと野菜のスープ煮 照り焼きハンバーグ りんご ブルーベリージャム	牛乳 ワインナー とり肉、豚肉、大豆	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし、キヤベツ 玉ねぎ りんご ブルーベリー	パン じやが芋 砂糖、でん粉 砂糖	861	30.9	目の愛護デーにちなんだ献立です。	
14/火		麦ごはん 牛乳 ワンタンスープ ヤンニョムチキン 寒天サラダ(中華ドレッシング)	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、きくらげ、白菜	米、麦 ワンタンの皮 でん粉	789	29.7		
15/水	■	ごはん 牛乳 おじやがもち汁 和風肉団子(2) 根菜とひじきのピリ辛いため	とり肉、油揚げ とり肉 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん、ねぎ にんじん	大根 玉ねぎ ごぼう、れんこん、とうもろこし、にんにく	米	747	25.0	今月の愛知の人気給食メニューは、おじやがもち汁(日進市)です。おじやがもちは、のどにつまらせないようよくかんで食べましょう。	
16/木		りんごパン ポークピーンズ オムレツ 野菜のドレッシング和え(コールスロードレッシング)	牛乳 豚肉、大豆 卵	牛乳	にんじん、トマト	玉ねぎ、グリーンピース キヤベツ、きゅうり	パン じやが芋、砂糖 ドレッシング	776	32.9	ポークピーンズの作り方は、下記の二次元コードから確認できます。	
17/金	◎	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 ● わかさぎの南蛮漬け(4~5) ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング) * 和梨ゼリー	豚肉、生揚げ わかさぎ ベーコン	牛乳	にんじん、さやいんげん ねぎ	大根、玉ねぎ じやが芋、砂糖 ごぼう、枝豆 梨	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 米粉、でん粉、砂糖 ドレッシング 砂糖	821	30.1	ごぼうと枝豆のサラダは、今月のかみかみ献立です。	
20/月		そぼろ丼 牛乳 (ごはん、そぼろ丼の具) 生揚げのうま煮 *りんごヨーグルト	豚肉 とり肉、生揚げ	牛乳 昆布 ヨーグルト	にんじん、さやいんげん にんじん	しょうが、切り干し大根 白菜 りんご	米 砂糖 こんにゃく、砂糖	825	35.1	具をごはんにのせて、そぼろ丼にして食べましょう。	
21/火		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(3) もやしとメンマのいため物	豚肉、豆腐 たら いわし	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、メンマ	米 砂糖、でん粉 こんにゃく、皮 ごま油、ごま	805	30.4		
22/水		ごはん 牛乳 卵汁 ● にぎすのフライ(ソース) 野菜の塩こうじいため	豆腐、卵 ベーコン	牛乳 にぎす	にんじん、ねぎ	白菜	米 でん粉 パン粉、小麦粉	747	28.0		
23/木		サンドイッチロールパン 牛乳 さつま芋のクリームシチュー スラッピージョー キヤベツソテー	とり肉、ベーコン 牛肉、豚肉	牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ キヤベツ	パン さつま芋 砂糖、パン粉 菜種油	797	32.7	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。	
24/金		ごはん 牛乳 野菜のみそいため 里芋コロッケ きゅうりの青じそ和え	豚肉、生揚げ、みそ とり肉	牛乳	にんじん しそ	玉ねぎ、キヤベツ きゅうり	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 里芋、パン粉、小麦粉 菜種油	793	27.2		
27/月		ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ● さばの塩焼き れんこんの梅おかか和え	とり肉、高野豆腐、卵 さば かつお節	牛乳	にんじん、さやいんげん れんこん、梅	玉ねぎ、しいたけ、白菜 れんこん、梅	米 砂糖 砂糖	793	37.0		
28/火		わかめごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 厚焼き卵 切り干し大根のハリハリ漬け	豚肉、はんぺん 卵 ベーコン	牛乳、わかめ	にんじん、さやいんげん にんじん	しょうが、玉ねぎ 切り干し大根、キヤベツ	米 じやが芋、こんにゃく、砂糖 砂糖 砂糖	804	29.7		
29/水		塩ラーメン 牛乳 (中華麺、塩ラーメンのスープ) 揚げぎょうざ(3) 青菜いため キャンディチーズ(3)	豚肉、かまぼこ 豚肉、大豆 ベーコン	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、チングンサイ チーズ	キヤベツ、メンマ、もやし キヤベツ にんにく	中華めん ぎょうざの皮 ごま油	773	27.8		
30/木		ごはん 牛乳 じゃが芋の含め煮 けんちゃんしのだのみそナツツソースかけ キヤベツともやしのいため物 かつおふりかけ	とり肉、はんぺん 豆腐、たら、油揚げ、みそ ひじき ちりめんじやこ かつお、いわし	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん	玉ねぎ もやし、キヤベツ	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉 アーモンド ごま油 ごま	901	31.6		
31/金		ごはん 牛乳 沢煮わん さけのミンチカツ みかん	豚肉 さけ、たら	牛乳	にんじん、三つ葉 玉ねぎ みかん	ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根	米 パン粉、小麦粉、でん粉 菜種油	758	25.3		

★ 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 \* 業者配達

● 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。

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・カシューなつを使用していません。

平均

給食回数  
19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。

## 十五夜の行事食について知ろう

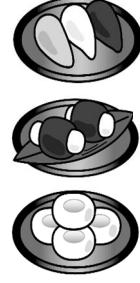
2025年の十五夜は10月6日

秋の行事といえば「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝して祝う風習があります。平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。中秋の名月は、別名「芋名月」ともいい、里芋をお供えしたり、里芋料理を食べたりする習慣もあります。

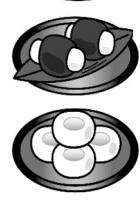
お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。満月に見立てた丸い形や、里芋の形のものなど、右のイラストのように地域によってさまざまです。



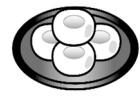
各地の月見団子



愛知県では、里芋の形で茶・白・ピンクの三色の団子があります。



関西では、里芋に見立てたあんこ付きの団子を供えます。



静岡県では、へそのようにくぼんだ形の団子を供えます。



# 令和7年 11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	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal)	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		
4 /火		ごはん 牛乳 生揚げの中華いため 大学芋 もやしときゅうりの甘酢和え	豚肉、生揚げ	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜 もやし、きゅうり	砂糖、でん粉 さつま芋、砂糖 砂糖	ごま油 菜種油、ごま ごま油	849 27.5	
5 /水		ごはん 牛乳 五目煮 厚焼き卵 たくあん和え のりかつおふりかけ	豚肉、大豆、はんぺん 昆布 卵	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ キャベツ、たくあん漬け	じやが芋、砂糖 砂糖		791 29.3	
6 /木		ぐろロールパン アルファベットスープ ささみフライ 野菜サラダ(マヨネーズ)	牛乳 ベーコン とり肉	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ キャベツ、どうもろこし	パン パン粉、小麦粉 マヨネーズ	菜種油	798 32.4	
7 /金		ごはん 高野豆腐のうま煮 チチチ食感!岡崎ハ丁みそぼろ りんご	牛乳 とり肉、高野豆腐、ちくわ 豚肉、みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん ねぎ	しいたけ、玉ねぎ、白菜 にんにく、しょうが、なす りんご	砂糖、でん粉 むらさき麦、砂糖		767 33.9	八丁みそぼろを ごはんにのせて食 べましょう。
10 /月		わかめごはん 牛乳 のっぺい汁 さばのハ丁みそ煮 みかん	牛乳 生揚げ さば、みそ	わかめ、牛乳	にんじん、ねぎ	大根、白菜 みかん	米	こんにゃく、里芋、でん粉	766 29.6	
11 /火		ごはん 牛乳 切り干し大根のみそ汁 とり肉の竜田揚げ キャベツのゆかり和え	牛乳 生揚げ、みそ とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ	切り干し大根、白菜 しそ キャベツ	米	でん粉 菜種油	777 29.1	
12 /水		ごはん 牛乳 豚肉ときのこのカレー オムレツ ブロッコリーサラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳 豚肉 卵 ハム	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ、りんご ブロッコリー キャベツ、どうもろこし	米	カレールウ ドレッシング	789 29.6	
13 /木	◎	ごはん 牛乳 大根と豚肉の煮物 あじフライ(ソース) 三色きんぴら	牛乳 豚肉、はんぺん あじ	牛乳	にんじん、さやいんげん	大根 ごぼう、枝豆	米	菜種油	768 28.4	三色きんぴらは今月の かみかみ献立です。 作り方は下記の二次元 コードから確認できます。
14 /金	★	ミルクロールパン 焼きそば 焼きぎょうざ(2) ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳 豚肉、ちくわ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが、玉ねぎ、キャベツ キャベツ とうもろこし、枝豆	パン 焼きそばめん ぎょうざの皮 ドレッシング	菜種油	921 38.7	愛宕小学校のリクエ ストランチです。
17 /月		ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 レバーとさつま芋のごまがらめ みかん	牛乳 豆腐、油揚げ、みそ とりレバー	牛乳	にんじん、ねぎ	大根、なめこ みかん	米	菜種油、ごま	782 25.2	
18 /火		かきたまもろこしうどん (白玉うどん、かきたまもろこしうどんのつゆ) きんぴらはんぺん 茎わかめのいため煮 *ヨーグルト	牛乳 とり肉、油揚げ、卵 魚すり身	牛乳	ねぎ	玉ねぎ、しいたけ、とうもろこし ごぼう キャベツ	白玉うどん でん粉 砂糖	ごま油、ごま	750 32.7	
19 /水	◇	むらさき麦ごはん 牛乳 生揚げときんなんのうま煮 和風コロッケ キャベツともやしのなめたけ和え *蒲郡みかんゼリー	牛乳 とり肉、生揚げ	牛乳 昆布	にんじん にんじん	白菜 れんこん キャベツ、もやし、えのきたけ みかん	米、むらさき麦 こんにゃく、砂糖 じやが芋、パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油	886 29.3	
20 /木		ごはん 牛乳 じやが芋の煮付け かつおのミニチカツ ごま酢和え	牛乳 豚肉 かつお 油揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ、グリンピース 玉ねぎ もやし、白菜、きゅうり、しょうが	米	菜種油 ごま	839 27.8	
21 /金	■	ごはん 牛乳 だんご汁 納豆チーズ和え れんこんの甘辛いため 手巻きのり	牛乳 しり肉、みそ 納豆	牛乳 チーズ	にんじん、ねぎ	大根、ごぼう、しめじ れんこん	米 里芋、米粉団子 砂糖 砂糖		748 28.2	今月の愛知の人気 給食メニューは納豆 チーズあえ(豊田市) です。のりにごはんと 納豆を巻いて食べま しょう。
26 /水		ごはん 牛乳 マーポー豆腐 えびしゅうまい(3) もやしとメンマのいため物	牛乳 豚肉、みそ、豆腐 たら、えび	牛乳	にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ 玉ねぎ もやし、メンマ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮 砂糖	ごま油 ラード ごま、ごま油	802 32.3	
27 /木		ごはん 牛乳 じやが芋入り親子煮 いわしの梅煮 白菜の昆布和え	牛乳 とり肉、かまぼこ、卵 いわし	牛乳 昆布	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 梅 白菜	米	じやが芋、砂糖	793 33.1	
28 /金	★	サンドイッチパンズパン クリームシチュー ハンバーグのトマソースかけ フルーツゼリーミックス	牛乳 とり肉	牛乳 牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ、グリンピース 玉ねぎ りんご、パイナップル、桃	パン じゃが芋 砂糖 砂糖	ホワイトルウ	883 32.9	岡崎小学校のリクエ ストランチです。パン にハンバーグをはさ んで食べましょう。

★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◇ 秋を味わう学校給食の日 ■ 愛知の人気給食メニュー  
\* 業者配送 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。  
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。



しっかりかんで食べよう！



11月8日  
いい歯の日



11月8日は「1・1・8(いい歯)」の語呂合わせから、日本歯科医師会によって「いい歯の日」と設定されています。「いい歯」でよくかんで食べる習慣を身に付けることで、心や体の健康にとってよいことがあります。給食でも歯ごたえがあるものをしっかりかんで食べられるように、毎月「かみかみ献立」を出しています。一口30回を目安に、よくかんで食べるようにしましょう。



今月は、昨年度の学校給食  
メニューコンクールで最優  
秀賞に選ばれた、葵中学校2  
年(学年は受賞当时)内藤夢  
結さんが考えた「チチチ食  
感!岡崎ハ丁みそぼろ」が  
登場します。

# 令和7年 12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	献立名	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 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		
1/月	麦ごはん みぞれ汁 レバーとじゃが芋のアーモンド和え 野菜の塩こうじいため しそふりかけ	牛乳 とり肉、豆腐 とりレバー ベーコン	牛乳 牛乳・乳製品 豆・豆製品 小魚・海さう	牛乳 緑黄色野菜	にんじん、三つ葉 その他の野菜 果物・きのこ	しいたけ、大根 でん粉 でん粉、じゃが芋、砂糖	米・パン・めん いも・砂糖 油脂・種実	749 26.4	みぞれ汁の作り方は下記の二次元コードから確認できます。
2/火	ごはん 豆じやが ◆さばの照り焼き れんこんの梅おかか和え	牛乳 豚肉、大豆 さば かつお節	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ れんこん、梅	✿	じゃが芋、砂糖	816 29.6	今日のごはんには、岡崎市で生産された有機米を使っています。 れんこんの梅おかか和えは今月のかみかみ献立です。
3/水	ごはん みそ汁 ■豚肉のねぎだれかけ 切り干し大根のハリハリ漬け アーモンド入り味付け小魚	牛乳 油揚げ、豆腐、みそ 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ にんじん	白菜、えのきたけ しょうが 切り干し大根、キャベツ	✿ 里芋 砂糖 砂糖	ごま油 アーモンド	752 32.9	今月の愛知の人気給食メニューは豚肉のねぎだれかけ(江南市)です。
4/木	ごはん 高野豆腐の煮物 ◆わかさぎの南蛮漬け(4~5) 花野菜サラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳 豚肉、ちくわ、高野豆腐 ベーコン	牛乳 わかさぎ	にんじん、さやいんげん ねぎ ブロッコリー	しいたけ、玉ねぎ しょうが カリフラワー、とうもろこし、キャベツ	✿ こんにゃく、砂糖、でん粉 米粉、でん粉、砂糖	菜種油 ドレッシング	778 32.5	
5/金	ミルクロールパン ハヤシシチュー オムレツ 野菜のドレッシング和え(フレンチドレッシング) コーヒー牛乳の素	牛乳 豚肉 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん にんじん	玉ねぎ、グリンピース キャベツ、きゅうり	パン じゃが芋、砂糖 砂糖	ハヤシルウ ドレッシング	820 31.3	
8/月	ごはん 豚汁 ハムとチーズのはさみ揚げ みかん	牛乳 豚肉、油揚げ、豆腐、みそ ハム	牛乳 チーズ	にんじん、ねぎ みかん	大根、白菜、えのきたけ	✿ パン粉、小麦粉	菜種油	827 29.7	南中学校のリクエストランチです。
9/火	豚丼 (ごはん、豚丼の具) ちゃんこ煮 *ファイバーヨーグルト	牛乳 豚肉 とり肉、豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん、にら	しょうが、玉ねぎ 玉ねぎ、ごぼう、白菜、もやし	✿ 砂糖 パン粉		804 33.3	具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。
10/水	ごはん チャブチエ いかフライ 茎わかめサラダ(中華ドレッシング)	牛乳 豚肉、卵 いか	牛乳 くきわかめ	にんじん	にんにく、しょうが、しいたけ、ごぼう とうもろこし、キャベツ	✿ 砂糖、春雨 パン粉、小麦粉	ごま油、ごま 菜種油 ドレッシング	783 29.9	井田小学校のリクエストランチです。
11/木	スライスパン(2) かぶのクリーム煮 スラッピージョー <sup>◆</sup> フルーツゼリーミックス	牛乳 ベーコン 豚肉	牛乳 牛乳、チーズ	にんじん、パセリ	玉ねぎ、かぶ 玉ねぎ 桃、パインアップル	パン じゃが芋、マカロニ 砂糖、パン粉 砂糖	ホワイトルウ	843 30.1	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
12/金	ごはん 大根のそぼろ煮 ◆いわしのしょうが煮 ほうれん草もやしのこま和え	牛乳 豚肉、生揚げ いわし	牛乳	にんじん、さやいんげん ほうれん草	大根、玉ねぎ しょうが もやし	✿ 砂糖	ごま	779 30.4	
15/月	ごはん 豆腐のオイスターソースいため しゅうまい(3) もやしとメンマのいためもの キャンディチーズ(2)	牛乳 豚肉、豆腐 豚肉、とり肉	牛乳 ちりめんじやこ チーズ	にんじん、ねぎ ちりめんじやこ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ 玉ねぎ もやし、メンマ	✿ 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油	828 35.6	
16/火	ごはん 根菜カレー おからサラダ(マヨネーズ) りんご	牛乳 とり肉 ベーコン、おから	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、大根、れんこん、ごぼう 枝豆、とうもろこし りんご	✿ カレールウ マヨネーズ		778 25.2	
17/水	岡崎肉みそめん (ソフトめん、岡崎肉みそあん) 厚焼き卵 冬野菜とひじきのサラダ	牛乳 豚肉、みそ 卵 まぐろ	牛乳 ひじき、ちりめんじやこ	にんじん、ねぎ にんじん、小松菜	たけのこ、玉ねぎ、しいたけ キャベツ	ソフトめん 砂糖、でん粉 砂糖	ごま、菜種油	851 40.9	
18/木	ごはん けんちん汁 かぼちゃコロッケ ゆず香和え	牛乳 とり肉、豆腐、油揚げ 豆乳	牛乳	にんじん、ねぎ かぼちゃ 小松菜、有機にんじん	しいたけ、大根、ごぼう 白菜、ゆず	✿ パン粉、小麦粉 砂糖	ごま油 菜種油	751 24.5	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。 冬至の行事食です。
19/金	カレーピラフ (ごはん、カレーピラフの具) 野菜スープ フライドチキン *チケッキ	牛乳 ウインナー ベーコン とり肉 豆乳	牛乳	にんじん、パセリ にんじん、小松菜	とうもろこし、玉ねぎ	✿ じやが芋 でん粉 砂糖、米粉	菜種油 油、カカオ	819 33.0	具とごはんを混ぜて、カレーピラフにして食べましょう。
★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 ◆魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。 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・ナツツ・ピスタチオ・ブラジルナツツ・ペカンナツツ・ヘーゼルナツツ・マカダミアナツツを使用していません。							平均	799 31.0	給食回数 15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。

## 年末年始の行事食



日本では、古くから年末年始に多くの伝統行事が行われており、それぞれの行事の意味と関連した食事が食べられています。給食に登場するものもありますが、みなさんになじみのある行事食はありますか。

**<冬至> 今年の冬至は12月22日です。**

一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入つて身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気を払い、無病息災を祈る風習があります。



**<正月 (1月1日からの1ヶ月)>**

一年の始まりとなる月です。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。



**<大晦日 (12月31日)>**

一年の締めくくりとなる日です。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや出世魚のブリやサケなど「年取り魚」を食べる風習があります。



**<人日の節句 (1月7日)>**

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



今月の  
おすすめレシピ

みぞれ汁

こちらから



◆セリ◆ナズナ

◆ゴヨウ◆ハコベラ

◆ホトケノザ

◆スズナ◆スズシロ