

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		㊦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)	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	たんぱく質(g)			
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 *桜ゼリー	牛乳	小豆 豆腐、かまぼこ とり肉 かつお節	牛乳	ほうれん草	玉ねぎ、えのきたけ	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。		
15/火	★	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	ねぎ 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	菜種油	811			
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	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 にんじん	米 じゃが芋、砂糖 パン粉、小麦粉	菜種油	810			
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	牛乳 豚肉、豆腐 たら まぐろ	牛乳	にんじん、ねぎ 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	798		
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	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		
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 ミンチカツ 花見団子	牛乳	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 こんにゃく パン粉、小麦粉 米粉、砂糖 パン	ごま油 菜種油	916		
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	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 とうもろこし、キャベツ	じゃが芋 ホワイトルウ	31.1	具とご飯を混ぜて、さけの桜ちらしにして食べましょう。		
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	牛乳 豚肉、生揚げ 豚肉	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 キャベツ	米 砂糖、でん粉 ぎょうざの皮	ごま油		854	
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	牛乳 とり肉 豆乳	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ とうもろこし、枝豆 果汁、桃	米 じゃが芋 砂糖	ごま、ごま油 カレールウ マヨネーズ		33.0	
25/金	◎	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 しそふりかけ	牛乳	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	しいたけ、玉ねぎ 切り干し大根、キャベツ	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 でん粉、さつま芋、砂糖 砂糖	ごま油 菜種油、ごま油	835		
28/月		豚丼 (ごはん、豚丼の具) 卵汁 *ヨーグルト	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐、卵	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ 白菜	米 砂糖 でん粉	ごま油	855		
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	牛乳 わかめ、牛乳	牛乳	ねぎ	たけのこ、えのきたけ	米	32.1	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年のかみかみ献立です。		
★	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	767
*	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。									768
★	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	768	
*	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。								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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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。								32.1	
★	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	767	
*	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									

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	㊟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 五目煮 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 豚肉、 <b>大豆</b> 、はんぺん 豆腐、とり肉	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 玉ねぎ しいたけ	<b>米</b> じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉 砂糖		759 30.6	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	◆ 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 かしわ餅	牛乳 油揚げ かまぼこ、豆腐 かつお 小豆	牛乳	にんじん にんじん、ほうれん草	<b>米</b> こんにゃく、砂糖 パン粉、小麦粉 砂糖、米粉	ごま 菜種油	863 33.9			
7 / 水	■	キムタクごはん (ごはん、キムタクごはんの具) ワンドンスープ *ファイバーヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト 牛乳		白菜キムチ、大根つぼ漬け、ねぎ メンマ、えのきたけ、キャベツ	<b>米</b> ワンドンの皮	ごま油	748 28.9	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。	
	8 / 木	◇ 麦ごはん 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 <b>みそ</b> 豚肉、 <b>みそ</b> かつお節	牛乳 牛乳 抹茶	にんじん、ねぎ、三つ葉	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b> 、キャベツ たけのこ	<b>米</b> じゃが芋 パン粉、小麦粉、砂糖 こんにゃく、砂糖 砂糖	菜種油 菜種油	785 27.8		
9 / 金		ごはん ハヤシシチュー オムレツ アスパラサラダ(フレンチドレッシング)	牛乳 豚肉 卵	牛乳 スキミルルク	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース とうもろこし、キャベツ、きゅうり	<b>米</b> じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ ドレッシング	835 28.3	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。	
	12 / 月	★ ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ(3) 冷凍みかん	牛乳 豚肉、 <b>みそ</b> 、豆腐 豚肉	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	にんにく、しょうが、玉ねぎ キャベツ みかん	<b>米</b> 砂糖、でん粉 ぎょうざの皮	ごま油 菜種油	855 30.4		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 厚焼き卵 野菜のごまじょうゆ和え	牛乳 まぐろ 卵	牛乳、わかめ	にんじん	玉ねぎ、しょうが、グリーンピース きゅうり、 <b>もやし</b>	<b>米</b> こんにゃく、じゃが芋、砂糖	ごま、ごま油	752 25.9	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。	
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	牛乳 とり肉 まぐろ、大豆	牛乳	にんじん、トマト、さやいんげん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 <b>なす</b> 玉ねぎ とうもろこし、キャベツ、きゅうり、レモン	<b>米</b> じゃが芋 パン粉、小麦粉 はちみつ、砂糖 パン	菜種油、カレールウ 菜種油 オリーブオイル	829 29.6		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 焼きそば ボークウインナー(2) ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳 豚肉、ちくわ ウインナー	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、 <b>キャベツ</b>	焼きそばめん	菜種油	910 36.9		
16 / 金		ごはん かきたま汁 さばのみそ煮 いんげんの梅おかか和え	牛乳 とり肉、かまぼこ、卵 さば、みそ かつお節	牛乳	にんじん、ねぎ さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜 <b>もやし</b> 、梅	<b>米</b> でん粉 砂糖		747 33.4		
	19 / 月	ごはん 新たまねぎの豚汁 レバー入り白ごまつくね(3) 切り干し大根の煮付け	牛乳 豚肉、豆腐、 <b>みそ</b> とり肉、とりレバー 油揚げ	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 玉ねぎ 切り干し大根	<b>米</b> じゃが芋 ごま 砂糖		770 30.0		男川小学校のリクエストランチです。
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	牛乳 豚肉 ベーコン、おから	牛乳	にんじん、トマト	玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース 枝豆、とうもろこし ぶどう	ソフトめん ハヤシルウ マヨネーズ 砂糖		918 35.5		
21 / 水		ごはん つくねと野菜のさっぱり煮 子持ちししゃもフライ(3)(ソース) キャベツのごまひじき和え	牛乳 とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	大根、えのきたけ、しょうが、白菜 キャベツ	<b>米</b> パン粉、小麦粉 砂糖 ごま	菜種油	823 30.5		
	22 / 木	ごはん ホイコーロー 肉団子の甘酢あん(3) 春雨サラダ(中華ドレッシング)	牛乳 豚肉、 <b>みそ</b> とり肉	牛乳	にんじん、ピーマン にんじん	しょうが、にんにく、たけのこ、 <b>キャベツ</b> 玉ねぎ きゅうり、 <b>もやし</b>	<b>米</b> 砂糖、でん粉 春雨 ドレッシング	菜種油	775 29.6		
23 / 金		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 とり肉 ベーコン えび	牛乳	にんじん、パセリ にんじん	玉ねぎ、とうもろこし 玉ねぎ、キャベツ	<b>米</b> じゃが芋、マカロニ パン粉、小麦粉 菜種油	オリーブオイル	779 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。	
	26 / 月	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 とり肉、豆腐、油揚げ とりレバー	牛乳	にんじん、ねぎ しそ	しいたけ、大根、ごぼう キャベツ	<b>米</b> ごま油 でん粉、じゃが芋、砂糖 菜種油、ごま		748 25.5		
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	牛乳 ベーコン 豚肉	牛乳 牛乳、スキミルルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ、グリーンピース メロン	パン じゃが芋 砂糖、パン粉	バター、ホワイトルウ	764 28.7	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。	
	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 とり肉、高野豆腐、卵 いわし	牛乳 昆布	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜 しょうが キャベツ、きゅうり	<b>米</b> 砂糖		788 32.7		
29 / 木		ごはん 白みそ汁 とり肉の竜田揚げ 野菜のえごまドレッシング和え	牛乳 油揚げ、みそ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	大根 <b>キャベツ</b> 、 <b>もやし</b> 、きゅうり	<b>米</b> じゃが芋 でん粉 砂糖	菜種油 <b>えごま油</b>	751 25.9	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。	
	30 / 金	ごはん チンゲンサイと豆腐の中華煮 しゅうまい(3) 茎わかめの中華いため	牛乳 豚肉、豆腐 豚肉	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	<b>米</b> 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮		785 32.9		
★ 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	799 30.2	給食回数 20 回

毎月19日は「食育の日～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、食べ物の方がよく消化されます。



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		㊟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			
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 小魚・海そう			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 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	米 こんにやく、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 くきわかめ、ちりめんじゃこ	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 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	にんじん、ねぎ 大根菜	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 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 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 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	菜種油 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 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 こんにやく、砂糖、でん粉 砂糖	ドレッシング	765 33.0		
11 / 水	■	麦ごはん 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	牛乳 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 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、ホワイトルー 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ょうゆ和え	牛乳 豚肉、大豆 とり肉	牛乳	にんじん、さやいんげん 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 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	大根、白菜 しょうが、なす	米 こんにやく、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(3)	牛乳 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	米 でん粉 じゃが芋	菜種油 ごま	763 33.5		きびなごのかりかり揚げは、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、ピーマン	玉ねぎ、キャベツ とうもろこし ごぼう	米 こんにやく、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) 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 こんにやく、砂糖、でん粉 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 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 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 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	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 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	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 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 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 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	菜種油 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 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、こんにやく、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 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		788 29.9

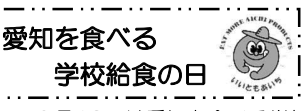
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。



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
- 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	お 知 ら せ	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)		
				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	たんぱく質 (g)		
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	豚肉、かまぼこ 豚肉 ウインナー	ねぎ にんじん にんじん、チンゲンサイ	きくらげ、キャベツ、もやし、とうもろこし もやし、キャベツ にんにく	中華めん 春巻きの皮 砂糖 米		800 28.7			
		ごはん	牛乳									
2 / 水		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	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ 魚すり身 ベーコン、豆腐、卵、かつお節	にんじん、ねぎ にんじん しそ	玉ねぎ、なす、とうがん ごぼう ゴーヤ			748 32.4			
		ごはん	牛乳									
3 / 木		ごはん チンゲ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	豚肉、豆腐 豚肉	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 もやし、キャベツ、ザーサイ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮		773 31.1			
		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	ウインナー とり肉、大豆 卵	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				
4 / 金									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	あなご、卵 魚そうめん、豆腐 豚肉、とり肉	三つ葉 にんじん、オクラ	玉ねぎ、しいたけ、えのきたけ 玉ねぎ 果汁	米 砂糖 ごま		811 33.0	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。		
		ごはん	牛乳									
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	豚肉、大豆、はんぺん いわし ベーコン	にんじん、さやいんげん にんじん	しょうが キャベツ、もやし、えのきたけ	米 じゃが芋、砂糖		804 29.9	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。		
		麦ごはん 夏野菜カレー 有機じゃが芋とツナのサラダ *フローズンバナリョーグルト	牛乳	とり肉 まぐろ	にんじん、かぼちゃ、トマト パセリ	玉ねぎ、なす とうもろこし	米、麦 じゃが芋					
9 / 水									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	ベーコン ウインナー	にんじん、パセリ	玉ねぎ とうもろこし、キャベツ いちご	パン じゃが芋 砂糖 米	バター、ホワイトルー 菜種油	812 29.0			
		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	とり肉、豆腐 とり肉	にんじん、小松菜	玉ねぎ、えのきたけ、白菜キムチ 玉ねぎ きゅうり もも	米 ごま、ごま油					
11 / 金	■								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	とり肉、かまぼこ、卵 とり肉、とりレバー ベーコン	にんじん、モロヘイヤ	玉ねぎ、しいたけ、白菜 玉ねぎ 切り干し大根、とうもろこし、枝豆、レモン	米 でん粉 砂糖 ごま	ごま ごま油、ドレッシング	784 29.8	切り干し大根サラダ は今年のかみかみ 献立です。		
		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	豚肉 さば、みそ	にんじん しそ	玉ねぎ、グリーンピース キャベツ もも	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖 砂糖 砂糖 米					
15 / 火	★								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 ハヤシシチュー おからサラダ(マヨネーズ) メロン	牛乳	豚肉 ベーコン、おから	牛乳 スキムミルク にんじん	玉ねぎ 枝豆、とうもろこし メロン	米 じゃが芋、砂糖 マヨネーズ	ハヤシルウ マヨネーズ	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 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	791 29.6	給食回数 12 回

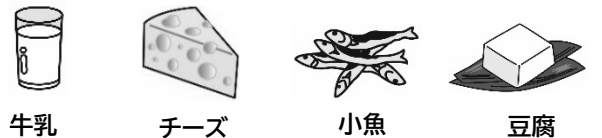
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

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。



★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。



● 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。

<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	<b>主菜</b> (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 	<b>副菜</b> (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。

<b>牛乳・乳製品</b> 	<b>果物</b> 
-------------------	---------------

● 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。





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	㊿ 主に体の組織をつくる食品		㊿ 主に体の調子を整える食品		㊿ 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 のり塩ツナポテト ＊黄桃シャーベット	牛乳	牛乳			米		762	
			とり肉 まぐろ		にんじん、かぼちゃ、トマト	玉ねぎ、 <b>なす</b>		カレールウ	25.6	
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	牛乳		桃			843	パンに卵ツナサンドの具はさんで食べましょう。
			ベーコン 卵、まぐろ	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ 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 マヨネーズ	27.6	
3 / 水	㊿	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	牛乳			米		812	なしは、今月のかみかみ献立です。
			とり肉、高野豆腐、ちくわ とり肉、とりレバー		にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ、白菜 玉ねぎ なし	砂糖、でん粉 ごま		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	牛乳			米		777	
			豚肉、油揚げ、 <b>みそ</b> いわし		にんじん、ねぎ	とうがん、 <b>なす</b> 梅			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	牛乳			米		828	
			豚肉、生揚げ 豚肉		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	砂糖、でん粉 ぎょうざの皮	ごま油 ごま油、ごま	30.8	
8 / 月		ビーンズチャップ井 (ごはん・ビーンズチャップ井の具) アルファベツトスープ ＊ぶどうゼリー	牛乳	牛乳			米		810	
			豚肉、牛肉、 <b>大豆</b> ベーコン		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	じゃが芋、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	牛乳			米		805	重陽の節句の行事献立です。具とご飯を混ぜて、栗入り混ぜご飯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。
			とり肉 かまぼこ、豆腐 さば、みそ きな粉		にんじん にんじん、ほうれん草	れんこん、しいたけ、しめじ 大根、えのきたけ	砂糖 砂糖 砂糖、でん粉	栗	33.2	
10 / 水		くろロールパン ベーコンのチャウダー オムレツ ウインナーと野菜のソテー	牛乳	牛乳			米		829	
			ベーコン 卵 ウインナー	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	じゃが芋 砂糖	バター、ホワイトルウ 菜種油	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	牛乳			米		794	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。
			とり肉、かまぼこ、卵 とり肉		にんじん、さやいんげん にんじん	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、 <b>もやし</b> 、きゅうり	じゃが芋、砂糖 砂糖	<b>えごま油</b>	30.1	
12 / 金	◇	ごはん 五目そばろ煮 かつおのおかか煮 やみつききゅうり	牛乳	牛乳			米		764	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。
			とり肉、ちくわ かつお、かつおぶし		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ きゅうり、キャベツ、にんにく	じゃが芋、こんにゃく、砂糖 砂糖	ごま油	34.5	
16 / 火	◇	わかめごはん のっぺい汁 ハンバーグの赤しそソース れんこんのきんぴら	牛乳	牛乳			米		784	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。
			生揚げ とり肉 豚肉	わかめ、牛乳	にんじん、ねぎ しそ		こんにゃく、里芋、でん粉 砂糖、でん粉 砂糖	ごま、ごま油	29.7	
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	牛乳			米		808	
			ウインナー 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 しょうが、にんにく、玉ねぎ、 <b>なす</b> 切り干し大根、枝豆、レモン	じゃが芋 砂糖	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 チキンピラフ	牛乳	牛乳			米		768	
			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、 <b>なす</b>		ごま油、ごま	36.4	
19 / 金		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) ヨーヒー牛乳の素	牛乳	牛乳			米		753	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。
			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	じゃが芋 砂糖	菜種油 菜種油 ドレッシング	24.1	
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	牛乳			米		851	
			とり肉、豚肉 ハム、おから	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 枝豆、とうもろこし 洋梨	じゃが芋、砂糖 砂糖	ハヤシルウ マヨネーズ	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	牛乳			米		794	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。具をごはんにのせて、豚キムチ丼にして食べましょう。
			豚肉 油揚げ、豆腐、 <b>みそ</b> 豆乳	牛乳	にら ねぎ	<b>もやし</b> 、白菜キムチ キャベツ	でん粉 じゃが芋 砂糖、米粉	ごま油 カカオ、米油	31.7	
25 / 木		ミルクロールパン スパゲッティイタリアン ポークウインナー(2) 野菜ソテー	牛乳	牛乳			米		806	
			豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース キャベツ	パン スパゲッティ	菜種油	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	牛乳			米		821	
			ベーコン、豆腐、卵 とり肉	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ レモン <b>もやし</b> 、キャベツ、にんにく	でん粉 でん粉 砂糖	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 ＊フローズンバナナヨーグルト	牛乳	牛乳			米		893	みあい特別支援学校のリクエストランチです。
			豚肉、 <b>みそ</b> 、豆腐 いか	牛乳	にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ レモン	砂糖、でん粉 パン粉、でん粉、砂糖	ごま油 菜種油	34.3	
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ゆ) 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	牛乳			米		771	
			とり肉、油揚げ 魚すり身	牛乳	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	31.4	
★ リクエストランチ ㊿ 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・カシューナッツを使用していません。									平均	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

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	㊟ 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)	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	たんぱく質 (g)		
6 / 月	◆	ごはん	牛乳	牛乳			米		807	十五夜の行事食です。	
		月見汁 🐟 いわしのしょうが煮 キャベツときゅうりのたくあん和え 月見団子	豚肉、豆腐 いわし		にんじん、ねぎ しいたけ、ごぼう、大根 しょうが キャベツ、きゅうり、たくあん漬け	里芋、でん粉  米粉、砂糖	ごま	27.4			
7 / 火	★	ごはん	牛乳	牛乳			米		899	美合小学校のリクエストランチです。	
		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	スキムミルク 昆布 にんじん	玉ねぎ とうもろこし、キャベツ、きゅうり	じゃが芋 砂糖	カレールウ 菜種油 菜種油	31.6			
8 / 水	★	ごはん	牛乳	牛乳			米		793	城北中学校のリクエストランチです。 具をごはんのにのせて、ビビンバにして食べましょう。	
		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 卵	わかめ  ほうれん草	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、白菜 にんにく、しいたけ もやし	砂糖 小麦粉、米粉、砂糖	ごま、ごま油 油	29.9			
9 / 木		ごはん	牛乳	牛乳			米		762		
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		にんじん、ねぎ かぼちゃ にんじん	玉ねぎ、なす、えのきたけ	じゃが芋 でん粉、砂糖 砂糖	菜種油、ごま	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	牛乳			米		861	目の愛護デーにちなんだ献立です。	
	ウインナー とり肉、豚肉、大豆		にんじん、パセリ 玉ねぎ りんご ブルーベリー	玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ 玉ねぎ りんご 砂糖、でん粉 砂糖	パン じゃが芋 砂糖、でん粉 砂糖		30.9				
14 / 火		麦ごはん 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)	牛乳	牛乳			米、麦		789		
	とり肉 寒天		にんじん、ねぎ にんじん	玉ねぎ、きくらげ、白菜 とうもろこし、キャベツ、きゅうり	ワンタンの皮 でん粉	菜種油 ドレッシング	29.7				
15 / 水	■	ごはん	牛乳	牛乳			米		747	今月の愛知の人気給食メニューは、おじゃがもち汁(目進市)です。おじゃがもち汁は、のどにつまらせないようによくかんで食べましょう。	
		おじゃがもち汁 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		にんじん、ねぎ 玉ねぎ ごぼう、れんこん、とうもろこし、にんにく	じゃが芋	オリーブオイル	25.0			
16 / 木		りんごパン ポークビーンズ オムレツ 野菜のドレッシング和え(コールスロドレッシング)	牛乳	牛乳			米		776	ポークビーンズの作り方は、下記の二次元コードから確認できます。	
	豚肉、大豆 卵		にんじん、トマト キャベツ、きゅうり	玉ねぎ、グリーンピース	パン じゃが芋、砂糖	ドレッシング	32.9				
17 / 金	◎	ごはん	牛乳	牛乳			米		821	ごぼうと枝豆のサラダは、今月のかみかみ献立です。	
		大根のそぼろ煮 🐟 わかさぎの南蛮漬(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	にんじん、さやいんげん ねぎ	大根、玉ねぎ しょうが ごぼう、枝豆 梨	こんにゃく、砂糖、でん粉 米粉、でん粉、砂糖 砂糖	菜種油 ドレッシング	30.1			
20 / 月		そぼろ丼 (ごはん、そぼろ丼の具) 生揚げのうま煮 *りんごヨーグルト	牛乳	牛乳			米		825	具をごはんのにのせて、そぼろ丼にして食べましょう。	
	豚肉 とり肉、生揚げ		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	砂糖 こんにゃく、砂糖		35.1				
21 / 火		ごはん	牛乳	牛乳			米		805		
	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	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	砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま油、ごま	30.4				
22 / 水		ごはん	牛乳	牛乳			米		747		
	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	にんじん、ねぎ にんじん	白菜 キャベツ、もやし	でん粉 パン粉、小麦粉	菜種油	28.0				
23 / 木		サンドイッチロールパン さつま芋のクリームシチュー スラッピージョー キャベツソテー	牛乳	牛乳			米		797	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。	
	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 キャベツ	さつま芋 砂糖、パン粉	ホワイトルウ 菜種油	32.7				
24 / 金		ごはん	牛乳	牛乳			米		793		
	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	にんじん	玉ねぎ、キャベツ	こんにゃく、砂糖、でん粉 里芋、パン粉、小麦粉	菜種油、ごま油 菜種油	27.2				
27 / 月		ごはん	牛乳	牛乳			米		793		
	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	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜 れんこん、梅	砂糖		37.0				
28 / 火		わかめごはん 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	牛乳	牛乳、わかめ			米		804		
	豚肉、はんぺん 卵 ベーコン		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、キャベツ	じゃが芋、こんにゃく、砂糖 砂糖 砂糖	ごま油	29.7				
29 / 水		塩ラーメン (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)	牛乳	牛乳			米		773		
	豚肉、かまぼこ 豚肉、大豆 ベーコン		にんじん、ねぎ にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、メンマ、もやし キャベツ にんにく	中華めん ぎょうざの皮	ごま油 菜種油 ごま油	27.8				
30 / 木		ごはん	牛乳	牛乳			米		901		
	じゃが芋の含め煮 けんちんしのだのみそナッツソースかけ キャ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	にんじん、さやいんげん にんじん	玉ねぎ もやし、キャベツ	こんにゃく、じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉 砂糖	アーモンド ごま油 ごま	31.6				
31 / 金		ごはん	牛乳	牛乳			米		758		
	沢煮わん さけのミンチカツ みかん	豚肉 さけ、たら	にんじん、三つ葉	ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根 玉ねぎ みかん	パン粉、小麦粉、でん粉	菜種油	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・カシューナッツを使用していません。									平均	803 29.9	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

＜各地の月見団子＞



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。



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	㊟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)	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			たんぱく質 (g)
4 / 火		ごはん	牛乳						849		
		生揚げの中華いため	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	砂糖、でん粉	ごま油			
5 / 水		大学芋					さつま芋、砂糖	菜種油、ごま	27.5		
		もやしときゅうりの甘酢和え			もやし、きゅうり	砂糖	ごま油				
6 / 木		ごはん	牛乳						791		
		五目煮	豚肉、大豆、はんぺん	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖				
7 / 金		厚焼き卵							29.3		
		たくあん和え	卵			キャベツ、たくあん漬					
8 / 土		のりかつおふりかけ							798		
		くろロールパン	かつおぶし	牛乳			砂糖				
9 / 日		アルファベットスープ	牛乳				パン		32.4		
		ささみフライ	ベーコン		にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋、マカロニ	菜種油			
10 / 月		野菜サラダ(マヨネーズ)					パン粉、小麦粉	マヨネーズ	767	八丁みそそぼろを ごはんのにせて食 べましょう。	
		ごはん	牛乳		にんじん	キャベツ、とうもろこし	米				
11 / 火		高野豆腐のうま煮	牛乳	牛乳			砂糖、でん粉		33.9		
		プチプチ食感！岡崎八丁みそそぼろ	とり肉、高野豆腐、ちくわ		にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ、白菜	むらさき麦、砂糖				
12 / 水		りんご							766		
		わかめごはん		わかめ、牛乳			米				
13 / 木		のっぺい汁	牛乳				こんにゃく、里芋、でん粉		29.6		
		🐟さばの八丁みそ煮	生揚げ		にんじん、ねぎ	大根、白菜					
14 / 金		みかん					みかん		777		
		ごはん	牛乳				米				
15 / 土		切り干し大根のみそ汁	牛乳						29.1		
		とり肉の竜田揚げ	生揚げ、みそ		にんじん、ねぎ	切り干し大根、白菜	でん粉	菜種油			
16 / 日		キャベツのゆかり和え							789		
		ごはん	牛乳		しそ	キャベツ	米				
17 / 月		豚肉ときのこのカレー	牛乳						29.6		
		オムレツ	豚肉		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		カレールウ			
18 / 火		ブロッコリーサラダ(野菜いっぱいドレッシング)						ドレッシング	768	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。	
		ごはん	牛乳		ブロッコリー	キャベツ、とうもろこし	米				
19 / 水	◎	大根と豚肉の煮物	牛乳				こんにゃく、砂糖		28.4		
		🐟あじフライ(ソース)	豚肉、はんぺん		にんじん、さやいんげん	大根	パン粉、小麦粉	菜種油			
20 / 木		三色きんぴら					砂糖	ごま油	921	愛宕小学校のリクエ ストランチです。	
		ミルクロールパン	牛乳		にんじん	ごぼう、枝豆	パン				
21 / 金	★	焼きそば	牛乳				焼きそばめん	菜種油	38.7		
		焼きぎょうざ(2)	豚肉、ちくわ		にんじん	しょうが、玉ねぎ、キャベツ	ぎょうざの皮				
22 / 土		ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)					とうもろこし、枝豆	ドレッシング	782		
		ごはん	牛乳				米				
23 / 日		なめこのみそ汁	牛乳						25.2		
		レバーとさつま芋のごまがらめ	豆腐、油揚げ、みそ		にんじん、ねぎ	大根、なめこ	でん粉、さつま芋、砂糖	菜種油、ごま			
24 / 月		みかん					みかん		750		
		かきたまもちうどん	牛乳				白玉うどん				
25 / 火		(白玉うどん、かきたまもちうどんのつゆ)	牛乳				でん粉		32.7		
		きんぴらはんぺん	とり肉、油揚げ、卵		ねぎ	玉ねぎ、しいたけ、とうもろこし					
26 / 水		茎わかめのいため煮					ごぼう		886		
		*ヨーグルト	魚すり身		にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油、ごま			
27 / 木	◇	むらさき麦ごはん	牛乳				米、むらさき麦		29.3		
		生揚げとぎんなんのうま煮	牛乳		にんじん	白菜	こんにゃく、砂糖	ぎんなん			
28 / 金		和風クロquette	牛乳				じゃが芋、パン粉、小麦粉	菜種油	839		
		キャベツともやしのなめたけ和え	豚肉、生揚げ		にんじん	れんこん	砂糖				
29 / 土		*蒲郡みかんゼリー					砂糖		27.8		
		ごはん	牛乳				米				
30 / 日		じゃが芋の煮付け	牛乳				こんにゃく、じゃが芋、砂糖		748	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。	
		かつおのミンチカツ	豚肉		にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	パン粉、小麦粉	菜種油			
31 / 月		ごま酢和え	牛乳				砂糖	ごま	802		
		ごはん	かつお			玉ねぎ	砂糖				
32 / 火		納豆	牛乳				米		32.3		
		れんこんの甘辛いいため	油揚げ			もやし、白菜、きゅうり、しょうが	じゃが芋、砂糖				
33 / 水		手巻きのり	牛乳						793		
		ごはん	とり肉、みそ		にんじん、ねぎ	大根、ごぼう、しめじ	里芋、米粉団子				
34 / 木		マーボー豆腐	牛乳				砂糖		28.2		
		えびしゅうまい(3)	納豆		にんじん	れんこん	砂糖				
35 / 金		もやしとメンマのいため物	牛乳						802		
		ごはん	のり								
36 / 土		じゃが芋入り親子煮	牛乳						32.3		
		🐟いわしの梅煮	ちりめんじゃこ			もやし、メンマ					
37 / 日		白菜の塩昆布和え	牛乳						793		
		サンドイッチパンズパン	牛乳		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖				
38 / 月		クリームシチュー	牛乳				梅		33.1		
		ハンバーグのトマトソースかけ	昆布		にんじん	白菜					
39 / 火		フルーツゼリーミックス	牛乳						883	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。	
		ごはん	とり肉		にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	パン	ホワイトルウ			
40 / 水			牛乳				じゃが芋		32.9		
			とり肉、豚肉		トマト	玉ねぎ	砂糖				
41 / 木							りんご、パインアップル、桃		806	給食回数 17 回	
											30.6
★ 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 新献立 太字は岡崎産の食品 * 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・カシューナッツを使用していません。									平均	806	給食回数
									30.6	17 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。



しっかりかんで食べよう！



11月8日  
いい歯の日

今月のおすすしめシビ

三色きんぴら

こちらから



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たくさんあります。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(学年は受賞当時)内藤夢結さんが考えた「プチプチ食感！岡崎八丁みそそぼろ」が登場します。

よくかむことで  
期待できる効果



食べ過ぎを防ぎ、  
肥満を予防する



消化を助け栄養素  
の吸収がよくなる



味がよくわかり、  
味覚が発達する



脳が活性化し、  
集中力が高まる



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	特別献立の日	献立名	㊿ 主に体の組織をつくる食品		㊿ 主に体の調子を整える食品		㊿ 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		
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	牛乳	にんじん、三つ葉	しいたけ、大根	米、麦 でん粉 でん粉、じゃが芋、砂糖	菜種油、アーモンド	749	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。
					にんじん しそ	キャベツ、もやし			26.4	
2 / 火	㊿	ごはん 豆じゃが 🐟 さばの照り焼き れんこんの梅おかか和え	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ	米 じゃが芋、砂糖		816	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。
						れんこん、梅			29.6	
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 アーモンド入り味噌付け小魚	牛乳	牛乳	にんじん	白菜、えのきたけ しょうが	米 里芋 砂糖		752	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。
					ねぎ にんじん	切り干し大根、キャベツ	砂糖	ごま油 アーモンド	32.9	
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	牛乳	にんじん、さやいんげん ねぎ	しいたけ、玉ねぎ しょうが	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 米粉、でん粉、砂糖	菜種油	778	
					ブロッコリー	カリフラワー、とうもろこし、キャベツ	米粉、でん粉、砂糖	ドレッシング	32.5	
5 / 金		ミルクロールパン ハヤシチュー 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	牛乳	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	パン じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ	820	
					にんじん	キャベツ、きゅうり	砂糖	ドレッシング	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	牛乳	にんじん、ねぎ	大根、白菜、えのきたけ	米 パン粉、小麦粉	菜種油	827	南中学校のリクエストランチです。
					チーズ	みかん			29.7	
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	牛乳		しょうが、玉ねぎ 玉ねぎ、ごぼう、白菜、もやし	米 砂糖 パン粉		804	具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。
					ヨーグルト				33.3	
10 / 水	★	ごはん チャブチェ いかフライ 茎わかめサラダ(中華ドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、しいたけ、ごぼう	米 砂糖、春雨 パン粉、小麦粉	ごま油、ごま 菜種油	783	井田小学校のリクエストランチです。
					にんじん	とうもろこし、キャベツ		ドレッシング	29.9	
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 フルーツゼリーミックス	牛乳	牛乳	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	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
									30.1	
12 / 金		ごはん 大根のそぼろ煮 🐟 いわしのしょうがが煮 ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	大根、玉ねぎ しょうが	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 砂糖	ごま	779	
					ほうれん草	もやし			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	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ 玉ねぎ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油	828	
					ちりめんじゃこ チーズ	もやし、メンマ		ごま油、ごま	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	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	米	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	牛乳	にんじん、ねぎ	たけのこ、玉ねぎ、しいたけ	ソフトめん 砂糖、でん粉		851	
						キャベツ	砂糖	ごま、菜種油	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	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	米 パン粉、小麦粉 砂糖	ごま油 菜種油	751	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。
									24.5	
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 *ブチケーキ	牛乳	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	米 じゃが芋 でん粉 砂糖、米粉	菜種油 菜種油 油、カカオ	819	具とごはんを混ぜて、カレーピラフにして食べましょう。
									33.0	
★ リクエストランチ ㊿ 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 🐟 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
									799	15 回
									31.0	

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。ゆず湯に入って身を清め、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。



ゆず かぼちゃと小豆のいとこ煮

<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。



年越しそば



ブリ



年取り魚  
サケ

<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。



おせち料理



お雑煮

<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。



春の七草  
◆セリ◆ナズナ  
◆ゴギョウ◆ハコベラ  
◆ホトケノザ  
◆スズナ◆スズシロ

七草がゆ



今日の  
おすすめレシピ  
みぞれ汁

