令和6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	(黄) おもにエネルギーになる食品	(赤) おもに体をつくる食品	(緑) 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
9／火		ごはん　ぎゅうにゅう さわにわん チキンカツ(ソース) キャベツのカラフルあえ	**こめ** なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	 ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、みつば キャベツ、やさいふりかけ	595 25.4	
10／水		ごはん　ぎゅうにゅう じゃがいもいりおやこに さばのみそに キャベツのあおなあえ	**こめ** じゃがいも、さとう さとう	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご さば、みそ	 にんじん、たまねぎ、さやいんげん キャベツ、だいこんば	664 32.1	
12／金		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) しろみそしる とうふハンバーグのごまじょうゆかけ	**こめ** じゃがいも さとう、でんぷん、ごま	ぎゅうにゅう さけ、かまぼこ あぶらあげ、みそ、わかめ とうふ、とりにく	 えだまめ にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、みつば たまねぎ	585 24.8	具とごはんを混ぜて、さけの桜ちらしにして食べましょう。
15／月		ごはん　ぎゅうにゅう とうふのオイスターソースいため やきぎょうざ(2) もやしとメンマのいためもの	**こめ** さとう、でんぷん、ごまあぶら ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく 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 キャベツ **もやし**、メンマ	657 26.8	
16／火	■	ごはん　ぎゅうにゅう あおさいりすましじる みそカツ(みそだれ) けいちゃん	**こめ** なたねあぶら、パンこ、でんぷん、さとう さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ、あおさ ぶたにく、みそ とりにく、みそ	 たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう にんにく、にんじん、キャベツ、ピーマン	587 24.2	今月の旅する給食は、東海地方です。
17／水		ごはん　ぎゅうにゅう アルファベットスープ ドライカレー ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	**こめ** じゃがいも、マカロニ こむぎこ、さとう、カレールウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ひじき	 たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ たまねぎ、にんじん、ピーマン とうもろこし、えだまめ	591 21.2	ひじきサラダの作り方は、下記の二次元コードから確認できます。
18／木	◆	せきはん　ぎゅうにゅう おすいもの とりにくのたつたあげ キャベツのゆかりあえ ＊さくらゼリー	**こめ**、もちごめ なたねあぶら、でんぷん さくらゼリー	あずき、ぎゅうにゅう とうふ、かまぼこ 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	607 22.2	入学・進級お祝い献立です。
19／金		そぼろどん　ぎゅうにゅう (ごはん、そぼろどんのぐ) たけのこのみそしる だいずとひじきのカラフルいため	**こめ** さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ、とうふ、**みそ** ひじき、ベーコン、**だいず**	 しょうが、にんじん、きりぼしだいこん、さやいんげん キャベツ、たけのこ、えのきたけ、みつば にんじん、とうもろこし、にんにく、こまつな	576 27.2	具をごはんにのせて、そぼろ丼にして食べましょう。
22／月		むぎごはん　ぎゅうにゅう チキンカレー ごぼうとえだまめのサラダ(マヨネーズ) ＊いちごヨーグルト	**こめ**、むぎ じゃがいも、カレールウ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト	 にんじん、たまねぎ ごぼう、えだまめ いちご	687 22.7	
23／火	★	ミルクロールパン　ぎゅうにゅう 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	パン なたねあぶら、じゃがいも、ホワイトルウ なたねあぶら レモンゼリー	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 もも	649 23.9	六ツ美中学校のリクエストランチです。
24／水		ごはん　ぎゅうにゅう こうやどうふのそぼろに あつやきたまご 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、でんぷん 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 たまご ベーコン	 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	619 28.0	
25／木		ごはん　ぎゅうにゅう けんちんじる こもちししゃもフライ(2)(ソース) しおこんぶあえ	**こめ** ごまあぶら なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、あぶらあげ からふとししゃも こんぶ	 にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ キャベツ、きゅうり	605 22.9	
26／金		ごはん　ぎゅうにゅう なまあげのぶたじる レバーとじゃがいものごまがらめ こまつなとあさりのあえもの	**こめ** なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう、ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ、**みそ** とりレバー あさり	 にんじん、たまねぎ、ねぎ こまつな	634 26.8	
30／火	◎	ごはん　ぎゅうにゅう はるやさいのふくめに いわしのうめに さんしょくきんぴら	**こめ** じゃがいも、さとう ごまあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ いわし	 にんじん、たけのこ、ふき うめ にんじん、ごぼう、ピーマン	629 26.2	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。
					平均	620 25.3	給食回数 14　回

★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　◆ 行事食　■ 旅する給食　新献立　**太字**は岡崎産の食品

＊ 業者配送　(材料の都合により、献立を変更する場合があります。)

材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルゲンチェックリストで確認してください。

岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。

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

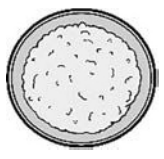
ご入学・ご進級おめでとうございます

新1年生を迎え、新しい1年が始まりました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、子供たちの健やかな成長を支えています。また、食事の大切さやマナー、地元の食材、旬の食材、食文化など食について学ぶ教材でもあります。安全・衛生に配慮しながら、おいしい給食作りに努めていきます。

学校給食から学び、身につけたいこと (食育の視点)

岡崎市の学校給食について

主食



○ごはん、パン、めんの3種類があります。

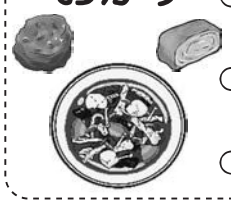
○ごはんには、岡崎市産の米「愛知のかおりSBL」が使われています。

今月のおすすめレシピ

ひじきサラダ

こちらから

おかず



○主菜…魚や肉、卵、大豆を中心としたおかずです。とり肉の竜田揚げやさばのみそ煮、厚焼き卵などが登場します。

○副菜…野菜を中心としたおかずです。旬の野菜や不足しがちな海そう、小魚などを取り入れた、サラダや和え物、いため物などが登場します。

○汁物…主菜や副菜で不足する栄養素を補えるよう様々な食品を取り入れています。

牛乳

○成長期に必要なたんぱく質やカルシウムなどを豊富に含むため、毎日提供されます。

○愛知県産の牛乳を使用しています。

令和6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／水		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		620 / 27.6	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。
		だいずとぶたにくのみそに	こんにゃく、さとう	ぶたにく、**だいず**、**みそ**	しょうが、にんじん、だいこん、さやいんげん		
		レバーいりしろごまつくね(2)	ごま	とりにく、とりレバー	たまねぎ		
		じゃこてんちゃふりかけ	ごまあぶら、さとう	ちりめんじゃこ	にんじん、しいたけ、**てんちゃ**		
2／木	◆	さんさいごはん　ぎゅうにゅう (ごはん、さんさいごはんのぐ)	**こめ** こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ	 にんじん、しいたけ、わらび、みずな、やまうど、なめこ、たけのこ、えのきたけ	675 / 27.9	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。
		すましじる		とりにく、かまぼこ、とうふ	にんじん、だいこん、ほうれんそう		
		かつおフライ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	かつお			
		かしわもち	かしわもち				
7／火	◇	むぎごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**、むぎ	ぎゅうにゅう		707 / 25.8	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。
		さんこんごさいみそしる	じゃがいも	**みそ**	にんじん、とうがん、ごぼう、**もやし**、**キャベツ**、ねぎ、みつば		
		はっちょうみそヒレカツ(はっちょうみそだれ)	なたねあぶら、パンこ、でんぷん、さとう	ぶたにく、**みそ**			
		れんこんのきんぴら	さとう、ごま、ごまあぶら	ぶたにく	れんこん		
		はっちょうみそまんじゅう	みそまんじゅう				
8／水		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		632 / 22.1	
		カレーシチュー	じゃがいも、カレールウ	ぶたにく	にんじん、たまねぎ		
		オムレツ		たまご			
		アスパラソテー	なたねあぶら	ベーコン	キャベツ、とうもろこし、グリーンアスパラガス		
9／木		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		580 / 21.0	
		ちゅうかたまごスープ	でんぷん、ごまあぶら	ベーコン、とうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、きくらげ、ねぎ		
		あげぎょうざ(2)	なたねあぶら、ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ		
		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**		
10／金		こがたロールパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		669 / 28.2	
		やきそば	なたねあぶら、やきそばめん	ぶたにく、ちくわ	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ		
		ポークウインナー(2)		ウインナー			
		＊まっちゃプリン	まっちゃプリン				
13／月	★	ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		636 / 26.7	福岡中学校のリクエストランチです。
		ぶたじる		ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、**みそ**	にんじん、だいこん、ねぎ		
		いかフライのレモンじょうゆに	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう	いか	レモン		
		くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ドレッシング	くきわかめ	にんじん、とうもろこし、キャベツ		
14／火		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		594 / 26.1	
		チンゲンサイととうふのちゅうかに	さとう、でんぷん	ぶたにく、とうふ	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		
		にくだんごのあまずあん(2)		とりにく	たまねぎ		
		もやしのナムル	さとう、ごまあぶら、ごま		**もやし**、きゅうり、にんにく		
15／水		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		593 / 22.4	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。
		わかたけじる		かまぼこ、わかめ	たけのこ、にんじん、ねぎ		
		さばのおろしに		さば	だいこん		
		やさいのえごまドレッシングあえ	**えごまあぶら**、さとう		にんじん、キャベツ、**もやし**、ほうれんそう		
		キャンディチーズ(2)		チーズ			
16／木		スライスパン(2)　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		624 / 23.6	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
		キャロットスープ	バター、じゃがいも、ホワイトルウ	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ		
		スラッピージョー	さとう、パンこ	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ		
		キャベツソテー	なたねあぶら		**キャベツ**		
17／金		わかめごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	わかめ、ぎゅうにゅう		650 / 30.4	
		じゃがいものにつけ	こんにゃく、じゃがいも、さとう	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、グリンピース		
		あげどりのあまからだれ	でんぷん、なたねあぶら、さとう、ごま	とりにく	にんにく		
		さやいんげんのうめおかかあえ		かつおぶし	さやいんげん、**もやし**、うめ		
20／月	■	ぶたどん　ぎゅうにゅう (ごはん、ぶたどんのぐ)	**こめ** さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	 しょうが、たまねぎ、ねぎ	587 / 22.6	今月の旅する給食は北海道です。具をごはんにのせて豚丼にして食べましょう。
		ほっかいどうやさいたっぷりみそしる	じゃがいも	とうふ、みそ、わかめ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ		
		＊ハスカップゼリー	ハスカップゼリー				
21／火		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		596 / 25.7	
		なまあげのちゅうかいため	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、なまあげ	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		
		ちゅうかふうたまごまき		たまご、かに	にんじん、しいたけ、ねぎ、たけのこ		
		コーンともやしのあえもの	ごま		**もやし**、キャベツ、とうもろこし		
22／水	★	ソフトめん　ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう		685 / 26.7	本宿小学校のリクエストランチです。
		ミートソース	ハヤシルウ	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、グリンピース		
		ツナじゃがサラダ(マヨネーズ)	じゃがいも、マヨネーズ	まぐろ	とうもろこし、パセリ		
		れいとうみかん			みかん		
23／木		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		588 / 24.6	
		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		
		レバーととりにくのごまがらめ	なたねあぶら、でんぷん、さとう、ごま	とりにく、とりレバー			
		キャベツのあおじそあえ			**キャベツ**、しそ		
24／金		ケチャップライス　ぎゅうにゅう (ごはん、ケチャップライスのぐ)	**こめ** オリーブオイル、さとう	ぎゅうにゅう ウインナー	 たまねぎ、とうもろこし、トマト、パセリ	576 / 21.8	具とごはんを混ぜて、ケチャップライスにして食べましょう。
		やさいスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん、キャベツ、こまつな		
		ハンバーグ		とりにく、ぶたにく	たまねぎ		
27／月		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		685 / 26.6	
		こうやどうふのたまごとじ	さとう	とりにく、こうやどうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、しいたけ、**はくさい**、さやいんげん		
		コロッケ	なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ	ぶたにく、ぎゅうにく			
		はるキャベツともやしのいためもの	ごま、ごまあぶら	ちりめんじゃこ	キャベツ、**もやし**		
28／火		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		644 / 19.8	
		ハヤシシチュー	じゃがいも、さとう、ハヤシルウ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん		
		おからサラダ(マヨネーズ)	マヨネーズ	ベーコン、おから	えだまめ、とうもろこし		
		メロン			メロン		
29／水	◎	ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		618 / 26.2	切り干し大根の中華煮は今月のかみかみ献立です。
		マーボーどうふ	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、**みそ**、とうふ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ		
		しゅうまい(2)	しゅうまいのかわ	ぶたにく	たまねぎ		
		きりぼしだいこんのちゅうかに	さとう、ごまあぶら		きりぼしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん		
30／木		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		655 / 26.2	
		とりだんごとやさいのふくめに	じゃがいも	とりだんご	にんじん、しめじ、**キャベツ**、ねぎ		
		あじフライ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	あじ			
		ひじきのにつけ	なたねあぶら、さとう	ひじき、あぶらあげ、**だいず**	にんじん		
31／金		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		596 / 26.0	具をごはんにのせて、ビビンバにして食べましょう。
		わかめスープ		とうふ、わかめ	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい		
		ビビンバ(にく)	さとう	ぶたにく、たまご	にんにく、しいたけ		
		ビビンバ(やさい)	ごま、ごまあぶら		ほうれんそう、**もやし**		
		＊ヨーグルト		ヨーグルト			
					平均	629 / 25.1	給食回数 21回

★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　◆ 行事食　■ 旅する給食　◇ 特別献立　新献立　**太字**は岡崎産の食品　＊ 業者配送

（材料の都合により、献立を変更する場合があります。）

材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルゲンチェックリストで確認してください。岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。

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。

早寝♪早起き♪朝ごはん　～朝ごはんを食べて、体も頭もスイッチオン！～

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？令和５年度に市内の小学５年生を対象に実施した食事アンケートでは、朝ごはんを食べていない人の約半数が、その理由として「食べる時間がない」「食欲がない」と回答しました。そこでおすすめなのが「**早寝・早起き・朝ごはん**」の生活リズムです。この生活を毎日続けることで、食べる時間をしっかりとることができ、食欲のリズムも整えることができます。

今月のおすすめレシピ
スラッピージョー
こちらから

令和6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	(黄) おもにエネルギーになる食品	(赤) おもに体をつくる食品	(緑) 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
3／月		ごはん　ぎゅうにゅう けんちんじる わふうコロッケ きゅうりのあおじそあえ	**こめ** ごまあぶら なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、あぶらあげ	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ れんこん きゅうり、しそ	592 19.5	
4／火	◎	わかめごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがに おこのみはんぺん さんしょくきんぴら	**こめ** じゃがいも、こんにゃく、さとう ごまあぶら、さとう、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ さかなすりみ、あおさ	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん キャベツ にんじん、ごぼう、ピーマン	599 23.6	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。
5／水		ごはん　ぎゅうにゅう にくだんごのインドに きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ) メロン	**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 にくだんご ベーコン	たまねぎ、にんじん、さやいんげん きりぼしだいこん、とうもろこし、えだまめ、レモン メロン	650 21.0	
6／木		サンドイッチロールパン　ぎゅうにゅう だいずのトマトに ロングウインナーソーセージ キャベツとコーンのソテー	パン オリーブオイル、じゃがいも なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、**だいず** ウインナー	にんにく、たまねぎ、にんじん、きピーマン、セロリ、トマト とうもろこし、**キャベツ**	612 28.2	
7／金		ごはん　ぎゅうにゅう ちゃんこに ささみフライ(ソース) キャベツときゅうりのおかかあえ	**こめ** なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりだんご、とうふ とりにく かつおぶし	にんじん、だいこん、ごぼう、はくさい、**もやし**、にら キャベツ、きゅうり	597 25.2	
10／月		ごはん　ぎゅうにゅう さわにわん けんちんしのだのみそかけ マンナンサラダ(やさいいっぱいドレッシング)	**こめ** さとう、でんぷん こんにゃく、ごまあぶら、ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、たら、あぶらあげ、ひじき、**みそ** ベーコン	ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、ねぎ にんじん キャベツ	611 23.2	
11／火	★	ごもくうどん　ぎゅうにゅう (しらたまうどん、ごもくうどんのつゆ) やさいかきあげ キャベツのゆかりあえ	**しらたまうどん** でんぷん なたねあぶら、こむぎこ	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、しゅんぎく、たまねぎ **キャベツ**、しそ	643 22.2	岩津小学校のリクエストランチです。
12／水		ごはん　ぎゅうにゅう おやこに いわしのうめに かいそうサラダ(こうみドレッシング)	**こめ** さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご いわし わかめ、くきわかめ、あかつのまた、すぎのり	にんじん、たまねぎ、ねぎ うめ にんじん、キャベツ	626 28.0	
13／木		ごはん　ぎゅうにゅう やさいのみそいため わふうにくだんご(2) ひじきとじゃこのふりかけ	**こめ** なたねあぶら、こんにゃく、さとう、でんぷん、ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ、**みそ** とりにく ひじき、ちりめんじゃこ、まぐろ、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、**キャベツ** たまねぎ にんじん、ピーマン	653 27.8	
14／金		ごはん　ぎゅうにゅう はちはいじる レバーとじゃがいものごまがらめ れいとうみかん	**こめ** こんにゃく、でんぷん なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう ちくわ、とうふ とりレバー	にんじん、だいこん、はくさい、みつば みかん	589 20.0	
17／月		ごはん　ぎゅうにゅう こうやどうふのそぼろに あつやきたまご 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** こんにゃく、さとう、でんぷん 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	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん ごぼう、えだまめ	630 28.7	
18／火		ごはん　ぎゅうにゅう とうふのオイスターソースいため ショーロンポー(2) あおないため	**こめ** さとう、でんぷん、ごまあぶら ショーロンポーのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく ベーコン	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ キャベツ、たまねぎ にんにく、にんじん、チンゲンサイ	677 25.8	豆腐のオイスターソースいための作り方は下記の二次元コードから確認できます。
19／水	◇	ごはん　ぎゅうにゅう おかざきなつのポークいりスープカレー あおさいりくろむつフライ キャベツとアスパラのサラダ(サウザンドドレッシング)	**こめ** じゃがいも、カレールウ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ドレッシング	ぎゅうにゅう **ぶたにく**、**みそ** くろむつ、あおさ	たまねぎ、**なす**、ピーマン グリーンアスパラガス、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	679 25.3	愛知を食べる学校給食の日です。
20／木		ごはん　ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかいため コーンしゅうまい(2) もやしとメンマのいためもの	**こめ** さとう、でんぷん、ごまあぶら 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、なまあげ たら 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 とうもろこし、たまねぎ **もやし**、メンマ	616 25.2	
21／金		ごはん　ぎゅうにゅう なすのみそしる ミンチカツ いんげんとちくわのいためもの	**こめ** じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごま、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、**みそ** ぶたにく ちくわ	にんじん、**なす**、えのきたけ、ねぎ たまねぎ さやいんげん、**もやし**	604 21.6	
24／月		ぶたキムチどん　ぎゅうにゅう (むぎごはん、ぶたキムチどんのぐ) ワンタンスープ ＊ファイバーヨーグルト	**こめ**、むぎ ごまあぶら、でんぷん ワンタンのかわ	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	598 23.1	具をごはんにのせて豚キムチ丼にして食べましょう。
25／火	■	ふかがわめし　ぎゅうにゅう (ごはん、ふかがわめしのぐ) かんぴょうのたまごとじ さんぞくやき	**こめ** こんにゃく、さとう でんぷん なたねあぶら、でんぷん	ぎゅうにゅう あさり とうふ、たまご とりにく	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ にんじん、はくさい、かんぴょう、みつば しょうが、にんにく	588 28.1	今月の旅する給食は関東地方です。具をごはんに混ぜて深川めしにして食べましょう。
26／水		ごはん　ぎゅうにゅう ごもくに さばのおかかに たくあんあえ	**こめ** じゃがいも、さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ、**だいず**、はんぺん さば、かつおぶし	にんじん、さやいんげん キャベツ、たくあんづけ	635 25.6	
27／木		ごはん　ぎゅうにゅう どさんこじる ハンバーグのおろしソースかけ やさいのしおこうじいため	**こめ** じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ、わかめ とりにく、ぶたにく ベーコン	にんじん、とうもろこし、はくさい たまねぎ、だいこん にんじん、キャベツ、**もやし**	584 23.7	
28／金	★	ミルクロールパン　ぎゅうにゅう パンプキンスープ チキンナゲット(2) フルーツゼリーミックス	パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ なたねあぶら マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン、スキムミルク、ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ もも	671 24.6	小豆坂小学校のリクエストランチです。
					平均	623 24.5	給食回数 20回

★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　■ 旅する給食　◇ 特別献立　新献立　**太字**は岡崎産の食品　＊ 業者配送

（材料の都合により、献立を変更する場合があります。）

材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルゲンチェックリストで確認してください。
岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。

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月は食育月間です！

今月は、食育月間です。この機会に日ごろの食生活を振り返り、「食」について家族や友達と考えてみましょう。19日は「愛知を食べる学校給食の日」です。昨年度の学校給食メニューコンクールで優秀賞に選ばれた葵中学校１年生（受賞当時）原田峻輔さんが考えた「岡崎夏のポーク入りスープカレー」が登場します。岡崎市のブランド豚「竹千代ポーク」を使ったスープカレーです。

今月のおすすめレシピ

豆腐のオイスターソースいため

こちらから

令和6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／月		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		615 / 25.3	
		なすのぶたじる	じゃがいも	ぶたにく、あぶらあげ、**みそ**	にんじん、**なす**、**ねぎ**		
		レバーいりしろごまつくね(2)	ごま	とりにく、とりレバー	たまねぎ		
		ゴーヤチャンプルー	マヨネーズ	ベーコン、とうふ、たまご、かつおぶし	ゴーヤ		
2／火		わかめごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	わかめ、ぎゅうにゅう		665 / 28.8	
		まめじゃが	こんにゃく、じゃがいも、さとう	ぶたにく、**だいず**	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん		
		さばのみそに	さとう	さば、みそ			
		きゅうりのごまじょうゆあえ	ごま、ごまあぶら		きゅうり		
3／水		サンドイッチロールパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		618 / 24.1	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
		キャロットスープ	バター、じゃがいも、ホワイトルウ	ベーコン、スキムミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ		
		スラッピージョー	さとう、パンこ	ぶたにく	たまねぎ		
		コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	ドレッシング		キャベツ、きゅうり、とうもろこし		
4／木		ぶたどん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		643 / 27.1	具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。
		(ごはん・ぶたどんのぐ)	さとう	ぶたにく	しょうが、たまねぎ		
		とりだんごじる		とりだんご、とうふ	にんじん、えのきたけ、**とうがん**、ねぎ		
		＊フローズンバニラヨーグルト		ヨーグルト			
5／金	◆	あなごどん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		605 / 23.8	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。
		(ごはん・あなごどんのぐ)	さとう、ごま	あなご、たまご	ごぼう、みつば		
		たなばたすましじる		さかなそうめん、とうふ	にんじん、たまねぎ、だいこん、しいたけ、えのきたけ、オクラ		
		ほしがたてりやきハンバーグ	さとう、でんぷん	とりにく	たまねぎ		
		ミニももゼリー	ももゼリー				
8／月		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		637 / 28.8	
		こうやどうふのうまに	さとう、でんぷん	とりにく、こうやどうふ、ちくわ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん		
		いわしのしょうがに		いわし	しょうが		
		キャベツのカラフルあえ	ごま		キャベツ、やさいふりかけ		
9／火		しおラーメン　ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう		645 / 25.1	
		(ちゅうかめん・しおラーメンのつゆ)	ごまあぶら	ぶたにく、かまぼこ	にんじん、キャベツ、メンマ、**もやし**、**ねぎ**		
		やきぎょうざ(2)	ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ		
		ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	ドレッシング	ひじき	とうもろこし、えだまめ		
10／水	■	チキンピラフ　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		619 / 24.9	今月の旅する給食はフランスです。具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。
		(ごはん・チキンピラフのぐ)	なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ		
		ミートボールのラタトゥイユ		にくだんご	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、**なす**、ズッキーニ、トマト、きピーマン、バジル		
		オムレツ		たまご			
		コーヒーぎゅうにゅうのもと	コーヒーぎゅうにゅうのもと				
11／木		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		610 / 30.0	
		とうがんいりみそしる		あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、**とうがん**、ねぎ		
		あげどりのみかわみりんだれ	でんぷん、なたねあぶら、さとう、ごま	とりにく	にんにく		
		えだまめサラダ(やさいいっぱいドレッシング)	ドレッシング		えだまめ、キャベツ、とうもろこし		
12／金		むぎごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**、むぎ	ぎゅうにゅう		643 / 19.8	
		ハヤシシチュー	じゃがいも、さとう、ハヤシルウ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん		
		おからサラダ(マヨネーズ)	マヨネーズ	ベーコン、おから	えだまめ、とうもろこし		
		メロン			メロン		
16／火	◎	ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		625 / 27.2	茎わかめの中華いためは今月のかみかみ献立です。
		マーボーどうふ	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、**みそ**、とうふ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、**ねぎ**		
		しゅうまい(2)	しゅうまいのかわ	ぶたにく	たまねぎ		
		くきわかめのちゅうかいため	ごまあぶら、ごま	くきわかめ、ちりめんじゃこ	にんじん		
17／水		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		596 / 23.9	
		モロヘイヤのちゅうかたまごスープ	でんぷん	ベーコン、とうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ		
		ぶたにくとピーマンのオイスターソースいため	ごまあぶら、さとう、ごま、でんぷん	ぶたにく	にんにく、たけのこ、ピーマン		
		れいとうみかん			みかん		
18／木	★	ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		609 / 19.8	六ツ美南部小学校のリクエストランチです。
		なつやさいカレー	カレールウ	とりにく	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、**なす**、トマト		
		グリーンポテト	じゃがいも		パセリ		
		フルーツゼリーミックス	レモンゼリー		もも		
					平　均	625 / 25.3	給食回数 13　回

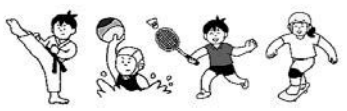
★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　◆ 行事食　■ 旅する給食　新献立　**太字**は岡崎産の食品　＊ 業者配送

（材料の都合により、献立を変更する場合があります。）

材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルゲンチェックリストで確認してください。

岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。

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



スポーツと食事

今月のおすすめレシピ　あなご丼　こちらから

まもなく、パリオリンピック・パラリンピックが開催されます。みなさんはどのスポーツに注目していますか？

活躍しているスポーツ選手は、日々のトレーニングだけでなく、食事も大切にしている人が多くいます。食事の量だけでなく、栄養バランスやタイミングを考えて食べることでパフォーマンスの向上につながります。

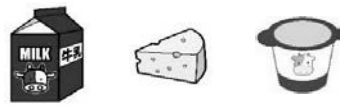
バランスのよい食事

主食
…**エネルギーになる**
炭水化物
ごはん・パン・めん類など

主菜
…**筋肉をつくる・エネルギーになる**
たんぱく質、脂質、無機質
肉・魚・大豆・卵などのおかず

副菜
…**体の調子を整える**
ビタミン、無機質、食物せんい
野菜・きのこ・いも・海そう類などのおかず

牛乳・乳製品
…**骨や筋肉をつくる**
無機質、たんぱく質、脂質
牛乳・チーズ・ヨーグルトなど



果物
…**体の調子を整える**
ビタミン、無機質、食物せんい
みかん・もも・キウイフルーツなど

＋ トレーニングにあった食事や補食

バランスの良い食事を基本とし、トレーニングにあわせて食事の量や栄養素の量を調整します。朝・昼・夕の3回の食事で足りない分を調整したり、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補ったりします。

＜意識してとりたい栄養素＞

・たんぱく質：筋肉をつくる、疲労回復
・カルシウム：骨を強くする、けが予防
・鉄：スポーツ貧血の防止、集中力低下の防止
・ビタミン：疲労回復、炭水化物やたんぱく質などの代謝を助ける

＜必要な栄養素の量＞

日常生活に必要な栄養 ＋ 成長に必要な栄養 ＋ スポーツに必要な栄養

令和6年　8･9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	(黄) おもにエネルギーになる食品	(赤) おもに体をつくる食品	(緑) 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
8月 30／金		むぎごはん　ぎゅうにゅう なつやさいカレー ゆうきじゃがいもとツナのサラダ(マヨネーズ) ＊ぶどうゼリー	**こめ**、むぎ カレールウ **じゃがいも**、マヨネーズ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ	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	690 20.1	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。
9月 2／月		そぼろどん　ぎゅうにゅう (ごはん、そぼろどんのぐ) なすととうがんのみそしる さけのおろしに	**こめ** さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ、**みそ** さけ	しょうが、にんじん、きりぼしだいこん、さやいんげん にんじん、とうがん、**なす**、ねぎ だいこん	602 31.3	具をごはんにのせてそぼろ丼にして食べましょう。
3／火		ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがに きんぴらつつみやき キャベツのゆかりあえ	**こめ** じゃがいも、こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん とりにく、とうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん にんじん、たまねぎ、ごぼう キャベツ、しそ	605 23.8	
4／水	◎	ごはん　ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ レバーいりしろごまつくね(2) なし	**こめ** さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご とりにく、とりレバー	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん たまねぎ なし	628 26.2	なしは今月のかみかみ献立です。
5／木		ごはん　ぎゅうにゅう コンソメスープ やさいたっぷりドライカレー きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ)	**こめ** じゃがいも カレールウ さとう、ごまあぶら、マヨネーズ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、**なす**、ピーマン、トマト きりぼしだいこん、とうもろこし、えだまめ、レモン	616 20.8	切り干し大根サラダ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　ぎゅうにゅう 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) もやしのちゅうかあえ	**こめ** さとう、でんぷん さとう、ごまあぶら	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、チンゲンサイ たまねぎ **もやし**、きゅうり	610 25.6	
9／月	◆	ごはん　ぎゅうにゅう きくかまぼこいりすましじる さばのはっちょうみそに れんこんのあまからいため	**こめ** さとう、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、とうふ さば、**みそ** ぶたにく	にんじん、だいこん、えのきたけ、みつば れんこん	578 27.3	重陽の節句の行事食です。
10／火	■	クファジューシー　ぎゅうにゅう (ごはん、クファジューシーのぐ) アーサじる ゴーヤチャンプルー ＊パインクレープ	**こめ** さとう マヨネーズ パインクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、あぶらあげ とうふ、あおさ ベーコン、とうふ、たまご、かつおぶし	にんじん、しいたけ にんじん、たまねぎ、えのきたけ、**もやし** ゴーヤ	587 22.1	今月の旅する給食は沖縄です。具とごはんを混ぜてクファジューシーにして食べましょう。
11／水		ごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ ショーロンポー(2) ザーサイソテー	**こめ** さとう、でんぷん、ごまあぶら ショーロンポーのかわ ごまあぶら、ごま	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、たけのこ、ねぎ キャベツ、たまねぎ ザーサイ、**もやし**、キャベツ	668 24.7	
12／木		サンドイッチバンズパン　ぎゅうにゅう コーンスープ ハンバーグのトマトソースかけ キャベツソテー	パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ たまねぎ、トマト キャベツ	640 27.0	パンにハンバーグとキャベツソテーをはさんで食べましょう。
13／金		ごはん　ぎゅうにゅう ごもくに おこのみつくね チンゲンサイのにびたし しそふりかけ	**こめ** じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、**だいず**、はんぺん とりにく あぶらあげ	にんじん、さやいんげん キャベツ チンゲンサイ しそ	629 24.1	
17／火	◆	ごはん　ぎゅうにゅう つきみじる あつやきたまご きゅうりのごまじょうゆあえ つきみだんご	**こめ** さといも、でんぷん ごま、ごまあぶら つきみだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ たまご	にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ きゅうり	638 23.5	十五夜の行事食です。
18／水		ごはん　ぎゅうにゅう ホイコーロー コーンしゅうまい(2) くきわかめのちゅうかいため	**こめ** なたねあぶら、さとう、でんぷん 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、**みそ** たら くきわかめ、ちりめんじゃこ	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、キャベツ、ピーマン とうもろこし、たまねぎ にんじん	595 23.1	
19／木	★	こがたロールパン　ぎゅうにゅう やきそば やきぎょうざ(2) れいとうみかん	パン なたねあぶら、やきそばめん ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ぶたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ キャベツ みかん	647 26.3	大門小学校のリクエストランチです。
20／金		ごはん　ぎゅうにゅう かきたまじる いわしのしょうがに さんしょくきんぴら	**こめ** でんぷん さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご、わかめ いわし	にんじん、ねぎ、しいたけ、たまねぎ しょうが にんじん、ピーマン、ごぼう	586 23.8	
24／火		ごはん　ぎゅうにゅう わかめスープ ヤンニョムチキン キャベツともやしのいためもの	**こめ** なたねあぶら、でんぷん ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう とうふ、わかめ とりにく ちりめんじゃこ	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい キャベツ、**もやし**	597 23.2	
25／水		カレーなんばんきしめん　ぎゅうにゅう (きしめん、カレーなんばんのつゆ) きんぴらはんぺん きりぼしだいこんとベーコンのいために	きしめん カレールウ、でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ さかなすりみ ベーコン	にんじん、しょうが、たまねぎ、ねぎ にんじん、ごぼう きりぼしだいこん、さやいんげん	627 27.9	
26／木		わかめごはん　ぎゅうにゅう つくねとやさいのさっぱりに けんちんしのだのみそかけ やさいのしおこうじいため	**こめ** さとう、でんぷん	わかめ、ぎゅうにゅう とりだんご とうふ、たら、あぶらあげ、**みそ**、ひじき ベーコン	 にんじん、ねぎ、だいこん、えのきたけ、しょうが、はくさい にんじん にんじん、キャベツ、**もやし**	662 25.2	
27／金		ごはん　ぎゅうにゅう ハヤシシチュー オムレツ やさいのえごまドレッシングあえ	**こめ** じゃがいも、さとう、ハヤシルウ さとう、**えごまあぶら**	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	 たまねぎ、にんじん、グリンピース にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、レモン	648 22.2	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／月	★	ごはん　ぎゅうにゅう みそしる ハムとチーズのはさみあげ ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	**こめ** じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ、**みそ** ハム、チーズ ひじき	にんじん、だいこん、ねぎ とうもろこし、えだまめ	667 23.5	矢作北中学校のリクエストランチです。
					平均	626 24.6	給食回数 20回

★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　◆ 行事食　■ 旅する給食　新献立　**太字**は岡崎産の食品　＊ 業者配送

（材料の都合により、献立を変更する場合があります。）

材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルゲンチェックリストで確認してください。

岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。

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

不老長寿を願う「重陽の節句」

9月9日は「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろにあたり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、長生きを祈る風習があります。

給食では、菊の形をしたかまぼこを使った「菊かまぼこ入りすまし汁」が登場します。

今月のおすすめレシピ

切り干し大根サラダ

こちらから

令和6年　10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		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		630	
		とりだんごとやさいのふくめに	じゃがいも	とりだんご	にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ		
		いわしのうめに		いわし	うめ	24.2	
		りんご			りんご		
2 水		あきのふきよせどん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		590	具をごはんにのせて、秋の吹き寄せ丼にして食べましょう。
		(ごはん、あきのふきよせどんのぐ)	ぎんなん、さとう、でんぷん	とりにく	にんじん、れんこん、しめじ		
		さわにわん		ぶたにく	ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、みつば	23.9	
		さといもコロッケ	なたねあぶら、さといも、パンこ、こむぎこ	とりにく			
3 木		ミルクロールパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		654	
		さつまいものクリームシチュー	さつまいも、ホワイトルウ	とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク	にんじん、たまねぎ		
		ロングウインナーソーセージ		ウインナー		26.0	
		やさいソテー	なたねあぶら		にんじん、キャベツ		
4 金		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		630	
		とうふのオイスターソースいため	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、とうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ		
		しゅうまい(2)	しゅうまいのかわ	ぶたにく	たまねぎ	26.7	
		あおないため	ごまあぶら	ベーコン	にんにく、にんじん、チンゲンサイ		
7 月		むぎごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**、むぎ	ぎゅうにゅう		648	
		じゃがいもいりおやこに	じゃがいも、さとう	とりにく、かまぼこ、たまご	にんじん、たまねぎ、さやいんげん		
		てりやきハンバーグ	さとう、でんぷん	とりにく、ぶたにく	たまねぎ	27.5	
		マンナンサラダ(やさいいっぱいドレッシング)	こんにゃく、ごまあぶら、ドレッシング	ベーコン	キャベツ		
8 火		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		588	目の愛護デーにちなんだ献立です。
		なすのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ、**みそ**	にんじん、**なす**、えのきたけ、ねぎ		
		レバーとかぼちゃのごまがらめ	なたねあぶら、でんぷん、さとう、ごま	とりレバー	かぼちゃ	20.4	
		にんじんしりしり	さとう	まぐろ	にんじん		
15 火		ぶたどん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		606	具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。
		(ごはん、ぶたどんのぐ)	さとう	ぶたにく	しょうが、たまねぎ		
		おすいもの		かまぼこ、とうふ	にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	24.4	
		＊ファイバーヨーグルト		ヨーグルト			
16 水	★	とんこつラーメン　ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう		611	秦梨小学校のリクエストランチです。
		(ちゅうかめん、とんこつラーメンのスープ)		ぶたにく、かまぼこ	にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ		
		あげぎょうざ(2)	なたねあぶら、ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ	24.1	
		もやしとメンマのいためもの	ごまあぶら	ちりめんじゃこ	**もやし**、メンマ		
17 木		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		594	
		たまごじる	でんぷん	とうふ、たまご、わかめ	にんじん、はくさい		
		さばのみそに	さとう	さば、みそ		28.0	
		ほうれんそうのごまあえ	さとう、ごま		**もやし**、ほうれんそう		
18 金		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		653	
		じゃがいものにつけ	こんにゃく、じゃがいも、さとう	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、グリンピース		
		わふうにくだんご(2)		とりにく	たまねぎ	23.2	
		きりぼしだいこんのハリハリづけ	ごまあぶら、さとう	ベーコン	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん		
21 月		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		623	
		だいこんとぶたにくのにもの	こんにゃく、さとう	ぶたにく、はんぺん	にんじん、だいこん、さやいんげん		
		さつまいもコロッケ	なたねあぶら、さつまいも、パンこ、でんぷん	ぶたにく	たまねぎ	22.2	
		さけのうめふうみふりかけ	ごま	さけ	うめ、しそ		
22 火		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		630	
		なまあげのちゅうかいため	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、なまあげ	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		
		たまごのごもくあんかけ	さとう、でんぷん、ごまあぶら	たまご	たけのこ、しいたけ、ねぎ	25.9	
		くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ドレッシング	くきわかめ	にんじん、とうもろこし、キャベツ		
23 水	◎	ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		639	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。
		やさいとなまあげのにつけ	さとう、こんにゃく、でんぷん	とりにく、なまあげ	にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん		
		ちくわのいそべあげ	なたねあぶら、てんぷらこ	あおのり、ちくわ		26.6	
		ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)	ドレッシング		ごぼう、にんじん、とうもろこし		
24 木	■	ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		586	今月の旅する給食は近畿地方です。
		こうやどうふのうまに	さとう、でんぷん	とりにく、こうやどうふ、ちくわ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんげん		
		さわらのさいきょうやき		さわら、みそ		29.4	
		あかこんにゃくのあまからに	あかこんにゃく、さとう	かつおぶし	ごぼう、にんじん		
25 金		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		590	とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。
		たぬきじる	ごまあぶら、こんにゃく	なまあげ	しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、ねぎ		
		とりにくのたつたあげ	なたねあぶら、でんぷん	とりにく		28.3	
		しおこんぶあえ	ごま	こんぶ	キャベツ、きゅうり		
28 月	★	ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		650	連尺小学校のリクエストランチです。
		ぶたじる	さといも	ぶたにく、とうふ、**みそ**	にんじん、だいこん、ねぎ		
		いかフライのレモンじょうゆに	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう	いか	レモン	27.5	
		げんきサラダ	さとう、なたねあぶら	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		
29 火		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		638	
		きのこのカレーシチュー	カレールウ	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ		
		ポテトサラダ(マヨネーズ)	じゃがいも、マヨネーズ	まぐろ	とうもろこし、えだまめ	19.9	
		みかん			みかん		
30 水		たまごツナサンド　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		662	具をスライスパンにはさんで、卵ツナサンドにして食べましょう。
		(スライスパン(2)、たまごツナサンドのぐ、ボイルキャベツ)	なたねあぶら、マヨネーズ	まぐろ、たまご	たまねぎ、パセリ、キャベツ		
		だいずのトマトに	なたねあぶら、じゃがいも	とりにく、**だいず**	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト	28.7	
31 木		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		588	
		さといものそぼろに	こんにゃく、さといも、さとう、でんぷん	ぶたにく、はんぺん	しょうが、にんじん、グリンピース		
		きびなごのカリカリあげ(3~4)	なたねあぶら、じゃがいも	きびなご		23.1	
		こまつなのおひたし		かつおぶし	こまつな、**もやし**		
平均						622 / 25.3	給食回数 19 回

★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　■ 旅する給食　新献立　**太字**は岡崎産の食品　＊ 業者配送

（材料の都合により、献立を変更する場合があります。）

材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルゲンチェックリストで確認してください。
岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。

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

秋の味覚を味わおう

秋はおだやかな気候で、多くの作物が育ち、特に冬まで保存できる根菜類や芋類、栗やぎんなんなどの木の実が収穫できます。魚は、北の海から南に下りてきたさんまやさばなどの回遊魚が、脂がのっておいしいです。

今月の給食にも秋が旬の食べ物が多く使われているので、探してみてください。

秋が旬の食べ物

今月のおすすめレシピ
とり肉の竜田揚げ
こちらから

食材メモ　里芋

生の里芋の皮をむいていて、手がかゆくなったということはありませんか？

これは里芋に含まれるあく成分の「シュウ酸カルシウム」が原因です。シュウ酸カルシウムは針状の形をしていて、それが肌につくことでかゆみを起こします。シュウ酸カルシウムは酸に溶ける性質があるので、酸性の酢などで洗ったり、つけたりするとかゆくなりにくいといわれています。

令和6年　10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		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		630	
		とりだんごとやさいのふくめに	じゃがいも	とりだんご	にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ		
		いわしのうめに		いわし	うめ	24.2	
		りんご			りんご		
2 水		あきのふきよせどん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		590	具をごはんにのせて、秋の吹き寄せ丼にして食べましょう。
		(ごはん、あきのふきよせどんのぐ)	ぎんなん、さとう、でんぷん	とりにく	にんじん、れんこん、しめじ		
		さわにわん		ぶたにく	ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、みつば	23.9	
		さといもコロッケ	なたねあぶら、さといも、パンこ、こむぎこ	とりにく			
3 木		ミルクロールパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		654	
		さつまいものクリームシチュー	さつまいも、ホワイトルウ	とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク	にんじん、たまねぎ		
		ロングウインナーソーセージ		ウインナー		26.0	
		やさいソテー	なたねあぶら		にんじん、キャベツ		
4 金		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		630	
		とうふのオイスターソースいため	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、とうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ		
		しゅうまい(2)	しゅうまいのかわ	ぶたにく	たまねぎ	26.7	
		あおないため	ごまあぶら	ベーコン	にんにく、にんじん、チンゲンサイ		
7 月		むぎごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**、むぎ	ぎゅうにゅう		648	
		じゃがいもいりおやこに	じゃがいも、さとう	とりにく、かまぼこ、たまご	にんじん、たまねぎ、さやいんげん		
		てりやきハンバーグ	さとう、でんぷん	とりにく、ぶたにく	たまねぎ	27.5	
		マンナンサラダ(やさいいっぱいドレッシング)	こんにゃく、ごまあぶら、ドレッシング	ベーコン	キャベツ		
8 火		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		588	目の愛護デーにちなんだ献立です。
		なすのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ、**みそ**	にんじん、**なす**、えのきたけ、ねぎ		
		レバーとかぼちゃのごまがらめ	なたねあぶら、でんぷん、さとう、ごま	とりレバー	かぼちゃ	20.4	
		にんじんしりしり	さとう	まぐろ	にんじん		
15 火		ぶたどん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		606	具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。
		(ごはん、ぶたどんのぐ)	さとう	ぶたにく	しょうが、たまねぎ		
		おすいもの		かまぼこ、とうふ	にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	24.4	
		＊ファイバーヨーグルト		ヨーグルト			
16 水	★	とんこつラーメン　ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう		611	秦梨小学校のリクエストランチです。
		(ちゅうかめん、とんこつラーメンのスープ)		ぶたにく、かまぼこ	にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ		
		あげぎょうざ(2)	なたねあぶら、ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ	24.1	
		もやしとメンマのいためもの	ごまあぶら	ちりめんじゃこ	**もやし**、メンマ		
17 木		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		594	
		たまごじる	でんぷん	とうふ、たまご、わかめ	にんじん、はくさい		
		さばのみそに	さとう	さば、みそ		28.0	
		ほうれんそうのごまあえ	さとう、ごま		**もやし**、ほうれんそう		
18 金		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		653	
		じゃがいものにつけ	こんにゃく、じゃがいも、さとう	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、グリンピース		
		わふうにくだんご(2)		とりにく	たまねぎ	23.2	
		きりぼしだいこんのハリハリづけ	ごまあぶら、さとう	ベーコン	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん		
21 月		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		623	
		だいこんとぶたにくのにもの	こんにゃく、さとう	ぶたにく、はんぺん	にんじん、だいこん、さやいんげん		
		さつまいもコロッケ	なたねあぶら、さつまいも、パンこ、でんぷん	ぶたにく	たまねぎ	22.2	
		さけのうめふうみふりかけ	ごま	さけ	うめ、しそ		
22 火		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		630	
		なまあげのちゅうかいため	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、なまあげ	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		
		たまごのごもくあんかけ	さとう、でんぷん、ごまあぶら	たまご	たけのこ、しいたけ、ねぎ	25.9	
		くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ドレッシング	くきわかめ	にんじん、とうもろこし、キャベツ		
23 水	◎	ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		639	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。
		やさいとなまあげのにつけ	さとう、こんにゃく、でんぷん	とりにく、なまあげ	にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん		
		ちくわのいそべあげ	なたねあぶら、てんぷらこ	あおのり、ちくわ		26.6	
		ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)	ドレッシング		ごぼう、にんじん、とうもろこし		
24 木	■	ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		586	今月の旅する給食は近畿地方です。
		こうやどうふのうまに	さとう、でんぷん	とりにく、こうやどうふ、ちくわ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんげん		
		さわらのさいきょうやき		さわら、みそ		29.4	
		あかこんにゃくのあまからに	あかこんにゃく、さとう	かつおぶし	ごぼう、にんじん		
25 金		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		590	とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。
		たぬきじる	ごまあぶら、こんにゃく	なまあげ	しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、ねぎ		
		とりにくのたつたあげ	なたねあぶら、でんぷん	とりにく		28.3	
		しおこんぶあえ	ごま	こんぶ	キャベツ、きゅうり		
28 月	★	ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		650	連尺小学校のリクエストランチです。
		ぶたじる	さといも	ぶたにく、とうふ、**みそ**	にんじん、だいこん、ねぎ		
		いかフライのレモンじょうゆに	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう	いか	レモン	27.5	
		げんきサラダ	さとう、なたねあぶら	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		
29 火		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		638	
		きのこのカレーシチュー	カレールウ	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ		
		ポテトサラダ(マヨネーズ)	じゃがいも、マヨネーズ	まぐろ	とうもろこし、えだまめ	19.9	
		みかん			みかん		
30 水		たまごツナサンド　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		662	具をスライスパンにはさんで、卵ツナサンドにして食べましょう。
		(スライスパン(2)、たまごツナサンドのぐ、ボイルキャベツ)	なたねあぶら、マヨネーズ	まぐろ、たまご	たまねぎ、パセリ、キャベツ		
		だいずのトマトに	なたねあぶら、じゃがいも	とりにく、**だいず**	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト	28.7	
31 木		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		588	
		さといものそぼろに	こんにゃく、さといも、さとう、でんぷん	ぶたにく、はんぺん	しょうが、にんじん、グリンピース		
		きびなごのカリカリあげ(3~4)	なたねあぶら、じゃがいも	きびなご		23.1	
		こまつなのおひたし		かつおぶし	こまつな、**もやし**		
平均						622 / 25.3	給食回数 19 回

★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　■ 旅する給食　新献立　**太字**は岡崎産の食品　＊ 業者配送

（材料の都合により、献立を変更する場合があります。）

材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルゲンチェックリストで確認してください。
岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。

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

秋の味覚を味わおう

秋はおだやかな気候で、多くの作物が育ち、特に冬まで保存できる根菜類や芋類、栗やぎんなんなどの木の実が収穫できます。魚は、北の海から南に下りてきたさんまやさばなどの回遊魚が、脂がのっておいしいです。

今月の給食にも秋が旬の食べ物が多く使われているので、探してみてください。

秋が旬の食べ物

今月のおすすめレシピ
とり肉の竜田揚げ
こちらから

食材メモ　里芋

生の里芋の皮をむいていて、手がかゆくなったということはありませんか？

これは里芋に含まれるあく成分の「シュウ酸カルシウム」が原因です。シュウ酸カルシウムは針状の形をしていて、それが肌につくことでかゆみを起こします。シュウ酸カルシウムは酸に溶ける性質があるので、酸性の酢などで洗ったり、つけたりするとかゆくなりにくいといわれています。

令和6年　11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 金		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		627	
		ぶたにくとやさいのしょうがに	じゃがいも、こんにゃく、さとう	ぶたにく、はんぺん	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん		
		なっとう		なっとう		26.6	
		ブロッコリーのドレッシングあえ(こうみドレッシング)	ドレッシング		ブロッコリー		
5 火		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		628	
		マーボーどうふ	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、**みそ**、とうふ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ		
		コーンしゅうまい(2)	しゅうまいのかわ	たら	とうもろこし、たまねぎ	23.9	
		きりぼしだいこんのちゅうかに	さとう、ごまあぶら		きりぼしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん		
6 水		クロスロールパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		710	
		むらさきむぎのケチャップミネストローネ	オリーブオイル、**むらさきむぎ**	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう		
		ハムとチーズのはさみあげ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ハム、チーズ		28.6	
		だいこんサラダ(フレンチドレッシング)	ドレッシング	まぐろ	だいこん、きゅうり		
7 木	★	ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		623	美川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。
		わかめスープ		とうふ、わかめ	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、**はくさい**		
		ビビンバ(にく)	さとう	ぶたにく、たまご	にんにく、しいたけ	24.9	
		ビビンバ(やさい)	ごま、ごまあぶら		ほうれんそう、**もやし**		
		＊いちごクレープ	いちごクレープ				
8 金		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		590	関東煮の作り方は下記の二次元コードから確認できます。
		かんとうに	こんにゃく、さとう	とりにく、こんぶ、ちくわ、なまあげ	にんじん、だいこん		
		あじフライ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	あじ		24.1	
		キャベツのあおじそあえ			キャベツ、しそ		
11 月		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		621	
		なまあげとはくさいのみそしる		なまあげ、みそ	えのきたけ、はくさい、ねぎ		
		レバーとさつまいものごまがらめ	なたねあぶら、でんぷん、さつまいも、さとう、ごま	とりレバー		19.7	
		りんご			りんご		
12 火		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		599	
		のっぺい	さといも、こんにゃく、でんぷん	とりにく、なまあげ	にんじん、だいこん、れんこん、ねぎ		
		ごぼういりつくね(2)		とりにく	ごぼう、たまねぎ	25.5	
		キャベツともやしのなめたけあえ			**キャベツ**、**もやし**、えのきたけ		
13 水		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		592	
		キムチスープに		ぶたにく、みそ、あさり、とうふ	だいこん、はくさい、しめじ、はくさいキムチ、にら		
		はるまき	なたねあぶら、はるまきのかわ	ぶたにく	にんじん、もやし、キャベツ	20.9	
		くきわかめのちゅうかいため	ごまあぶら	くきわかめ、ちりめんじゃこ	にんじん		
14 木		ミルクロールパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		624	
		パンプキンスープ	バター、じゃがいも、ホワイトルウ	とりにく、スキムミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ		
		オムレツ		たまご		25.1	
		コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	ドレッシング		**キャベツ**、きゅうり、とうもろこし		
15 金		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		576	
		ふゆやさいとぶたにくのちゅうかに	ごまあぶら、さとう、でんぷん	ぶたにく、なまあげ	にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、はくさい、こまつな		
		にくだんごのあまずあん(2)		とりにく	たまねぎ	23.3	
		もやしときゅうりのあえもの	さとう、ごまあぶら		**もやし**、きゅうり		
18 月		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		610	
		けんちんじる	ごまあぶら	とりにく、とうふ、あぶらあげ	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ		
		ミンチカツ(ソース)	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ	23.2	
		れんこんのうめおかかあえ		かつおぶし	れんこん、うめ		
19 火	◇	むらさきむぎごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**、**むらさきむぎ**	ぎゅうにゅう		580	
		なめこのみそしる	じゃがいも	とうふ、あぶらあげ、**みそ**	にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ		
		いわしのしょうがに		いわし	しょうが		
		たくあんあえ	ごま		**キャベツ**、たくあんづけ	22.4	
		しそふりかけ			しそ		
20 水	★	ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		679	大樹寺小学校のリクエストランチです。
		カレーシチュー	じゃがいも、カレールウ	ぶたにく	にんじん、たまねぎ		
		ハンバーグ		とりにく、ぶたにく	たまねぎ	24.1	
		かんてんサラダ(やさいいっぱいドレッシング)	ドレッシング	かんてん	にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり		
21 木	◎	かみかみどん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		585	かみかみ丼は今月のかみかみ献立です。具をごはんにのせて、かみかみ丼にして食べましょう。
		(ごはん、かみかみどんのぐ)	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく	ごぼう、にんじん、れんこん、エリンギ、メンマ		
		とりだんごじる		とりだんご、とうふ	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	23.9	
		みかん			みかん		
22 金		おやこなんばんうどん　ぎゅうにゅう	しらたまうどん	ぎゅうにゅう		647	
		(しらたまうどん、おやこなんばんうどんのつゆ)	でんぷん	とりにく、あぶらあげ、かまぼこ、たまご	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ		
		くりコロッケ	なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ、くり			25.5	
		こんさいとひじきのピリからいため	なたねあぶら	ひじき、ベーコン	ごぼう、れんこん、にんじん、とうもろこし、にんにく		
25 月	■	ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		628	今月の旅する給食は中国地方です。
		だんごじる	さといも、こめこだんご	とりにく、みそ	にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ		
		さばのしおやき		さば		25.2	
		ちくわのきんぴら	さとう	ちくわ	ごぼう、にんじん		
26 火		わかめごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう、わかめ		596	
		だいずととりにくのみそに	こんにゃく、さとう	とりにく、**だいず**、**みそ**	しょうが、にんじん、だいこん、さやいんげん		
		あつやきたまご		たまご		26.7	
		こまつなのごまあえ	さとう、ごま		こまつな、**はくさい**		
27 水		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		593	
		はちはいじる	こんにゃく、でんぷん	ちくわ、とうふ	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ		
		あげどりのあまからだれ	でんぷん、なたねあぶら、さとう	とりにく	にんにく	22.7	
		やさいのしおこうじいため		ベーコン	にんじん、キャベツ、**もやし**		
28 木		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		651	
		にくだんごのインドに	じゃがいも、さとう、ハヤシルウ	にくだんご	たまねぎ、にんじん、さやいんげん		
		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)	ドレッシング	まぐろ	ごぼう、えだまめ	21.7	
		みかん			みかん		
29 金		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		618	
		こうやどうふのたまごとじ	さとう	とりにく、こうやどうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん		
		れんこんのはさみあげ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	とりにく	れんこん	27.5	
		おひたし		かつおぶし	ほうれんそう、**もやし**		
					平均	619 / 24.3	給食回数 20回

★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　■ 旅する給食　◇ 秋を味わう学校給食の日　新献立　**太字**は岡崎産の食品

＊ 業者配送　(材料の都合により、献立を変更する場合があります。)

材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルゲンチェックリストで確認してください。

岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。

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

食べ物が食卓に届くまで　～11月23日は勤労感謝の日～

皆さんが毎日食べている食事は、生産者や運送業者など、多くの人の働きによって、食卓まで届けられています。食事を支える人たちに感謝の心をこめて、「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食べ物を大切にいただけるとよいですね。

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、上地小学校5年の久野航也さん(学年は受賞当時)が考えた「むらさき麦のケチャップミネストローネ」が登場します。

今月のおすすめレシピ

関東煮

こちらから

令和6年　12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
2／月	★	ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		590	宮崎小学校のリクエストランチです。
		しろみそしる	じゃがいも	あぶらあげ、みそ	だいこん、ねぎ		
		いかフライ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	いか		22.3	
		げんきサラダ	さとう、なたねあぶら	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		
3／火		ぶたキムチどん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		598	具をごはんにのせて、豚キムチ丼にして食べましょう。
		(ごはん・ぶたキムチどんのぐ)	ごまあぶら、でんぷん	ぶたにく	**もやし**、にら、はくさいキムチ		
		ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、きくらげ、**キャベツ**、ねぎ	22.7	
		＊ファイバーヨーグルト		ヨーグルト			
4／水		ソフトめん　ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう		672	
		チーズカレーソース	カレールウ	ぶたにく、スキムミルク、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、エリンギ、パセリ		
		オムレツ		たまご		30.2	
		はなやさいサラダ(やさいいっぱいドレッシング)	ドレッシング	ベーコン	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし		
5／木	■	ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		607	今月の旅する給食は北陸地方です。
		じぶに	さといも、さとう、でんぷん	とりにく	しいたけ、たけのこ、にんじん、**はくさい**		
		ソースカツ(ソース)	なたねあぶら、パンこ、でんぷん	ぶたにく		25.1	
		もやしとほうれんそうのごまみそあえ	ごま、さとう	**みそ**	ほうれんそう、**もやし**		
6／金		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		627	
		とうふのオイスターソースいため	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、とうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、**ねぎ**		
		しゅうまい(2)	しゅうまいのかわ	ぶたにく	たまねぎ	25.5	
		あおないため	ごまあぶら	ベーコン	にんにく、にんじん、こまつな		
9／月		むぎごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**、むぎ	ぎゅうにゅう		610	
		こうやどうふのうまに	さとう、でんぷん	とりにく、こうやどうふ、ちくわ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんげん		
		わかさぎのなんばんづけ(3~4)	なたねあぶら、こめこ、でんぷん、さとう	わかさぎ	ねぎ、しょうが	27.0	
		みかん			みかん		
10／火		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		601	今日のごはんには、岡崎市で生産された特別栽培米を使っています。冬野菜とひじきのサラダの作り方は下記の二次元コードから確認できます。
		だいこんのそぼろに	こんにゃく、さとう、でんぷん	ぶたにく、なまあげ	にんじん、**だいこん**、たまねぎ、さやいんげん		
		あつやきたまご		たまご		25.6	
		ふゆやさいとひじきのサラダ	ごま、さとう、なたねあぶら	ひじき、ちりめんじゃこ、まぐろ	にんじん、キャベツ、こまつな		
11／水		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		646	
		なまあげのちゅうかいため	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、なまあげ	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		
		あげぎょうざ(2)	なたねあぶら、ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ	23.3	
		もやしのナムル	さとう、ごまあぶら、ごま		**もやし**、きゅうり、にんにく		
12／木	★	ミルクロールパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		685	竜南中学校のリクエストランチです。
		コーンスープ	バター、じゃがいも、ホワイトルウ	とりにく、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ		
		フランクフルトソーセージ		ソーセージ		26.2	
		フルーツゼリーミックス	りんごゼリー		もも		
13／金		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		622	
		まめじゃが	じゃがいも、さとう	ぶたにく、**だいず**	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん		
		てりやきとうふハンバーグ	さとう、でんぷん	とうふ、とりにく	たまねぎ	23.5	
		さんしょくきんぴら	ごまあぶら、さとう、ごま		にんじん、ごぼう、ピーマン		
16／月		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		639	
		こんさいカレー	カレールウ	とりにく	しょうが、たまねぎ、にんじん、**だいこん**、ごぼう、れんこん		
		おからサラダ(マヨネーズ)	マヨネーズ	ベーコン、おから	えだまめ、とうもろこし	21.5	
		りんご			りんご		
17／火	◎	ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		630	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。
		おやこに	さとう	とりにく、かまぼこ、たまご	にんじん、たまねぎ、ねぎ		
		いわしのうめに		いわし	うめ	28.0	
		きりぼしだいこんのハリハリづけ	ごまあぶら、さとう	ベーコン	きりぼしだいこん、**キャベツ**、にんじん		
18／水	◆	ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		607	冬至の行事食です。
		こんさいいりぶたじる		ぶたにく、とうふ、**みそ**	にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん、**ねぎ**		
		レバーとかぼちゃのごまがらめ	なたねあぶら、でんぷん、さとう、ごま	とりレバー	かぼちゃ	23.4	
		かぶのゆずかあえ	さとう		かぶ、こまつな、にんじん、ゆず		
19／木		ピラフ　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		644	具とごはんを混ぜて、ピラフにして食べましょう。
		(ごはん・ピラフのぐ)	オリーブオイル	ベーコン	とうもろこし、にんじん、たまねぎ		
		やさいスープ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、にんじん、**キャベツ**、パセリ	26.3	
		フライドチキン	なたねあぶら、でんぷん	とりにく			
		＊プチケーキ	プチケーキ				
平均						627 / 25.0	給食回数 14 回

★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　◆ 行事食　■ 旅する給食　新献立　**太字**は岡崎産の食品　＊ 業者配送

（材料の都合により、献立を変更する場合があります。）

材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルゲンチェックリストで確認してください。岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。

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

12月21日は冬至だよ

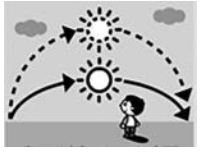
冬至クイズ～正しいのはどっち？～

今月のおすすめレシピ

冬野菜とひじきのサラダ

こちらから

Q1 冬至は、1年で何が一番短い日のこと？



A 太陽が出ている時間

B 月が出ている時間

Q2 冬至の日にお風呂に入れると風邪をひかないといわれるものは？

A 牛乳

B ゆず

Q3 冬至に食べると長生きするといわれる「かぼちゃ」は漢字で書くと？

西瓜　A

南瓜　B

Q4 冬至に食べると「運」がつくとされるのは？

A「う」がつく食べ物

B「ん」がつく食べ物

Q5 赤い色が邪気をはらうとされ、冬至に食べられる食べ物は？

A 小豆

B トマト

Q 1…A　冬至を過ぎると、日が長くなっていくことから「太陽がよみがえる日」と信じられていました。

Q 2…B　ゆずは香りが強く、「邪気をはらう」という意味でお風呂に入れる風習があります。

Q 3…B　別名「なんきん」ともいいます。Aは「すいか」。

Q 4…B　「う」がつく食べ物は土用の丑の日に食べます。

Q 5…A　小豆がゆや赤飯を食べる地域もあります。

令和7年　1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
10／金	◆	ななくさごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		580	人日の節句の行事食です。具とごはんを混ぜて、七草ごはんにして食べましょう。
		(ごはん、ななくさごはんのぐ)	ごまあぶら、ごま	ちりめんじゃこ	だいこん、かぶ、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ		
		けんちんじる	ごまあぶら	とりにく、とうふ、あぶらあげ	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、**ねぎ**	28.8	
		さばのみそに	さとう	さば、みそ			
14／火		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		618	
		マーボーどうふ	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、**みそ**、とうふ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ		
		にくだんごのあまずあん(2)		とりにく	たまねぎ	25.4	
		きりぼしだいこんのちゅうかに	さとう、ごまあぶら		きりぼしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん		
15／水		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		630	
		カレーシチュー	じゃがいも、カレールウ	ぶたにく	にんじん、たまねぎ		
		オムレツ		たまご		21.7	
		やさいサラダ(ノンオイルたまねぎドレッシング)			にんじん、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、たまねぎ		
16／木		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		611	
		キムチスープに		ぶたにく、みそ、あさり、とうふ	にんじん、だいこん、**はくさい**、しめじ、はくさいキムチ、にら		
		しゅうまい(2)	しゅうまいのかわ	ぶたにく	たまねぎ	24.8	
		ザーサイソテー	ごまあぶら、ごま		ザーサイ、キャベツ、**もやし**		
		＊りんごヨーグルト		ヨーグルト	りんご		
17／金	★	ソフトめん　ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう		689	北野小学校のリクエストランチです。
		ミートソース	ハヤシルウ	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、グリンピース		
		チキンナゲット(2)	なたねあぶら	とりにく		30.0	
		マンナンサラダ(やさいいっぱいドレッシング)	こんにゃく、ごまあぶら、ドレッシング	ベーコン	キャベツ		
20／月		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		651	
		こうやどうふのうまに	こんにゃく、さとう、でんぷん	ぶたにく、ちくわ、こうやどうふ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん		
		ハンバーグのみぞれソースかけ	さとう	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、だいこん	28.2	
		さんしょくきんぴら	ごまあぶら、さとう、ごま		にんじん、ごぼう、えだまめ		
21／火		わかめごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	わかめ、ぎゅうにゅう		669	
		だいこんのそぼろに	こんにゃく、さとう、でんぷん	ぶたにく、なまあげ	にんじん、だいこん、たまねぎ、さやいんげん		
		レバーとじゃがいものごまがらめ	なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう、ごま	とりレバー		25.2	
		みかん			みかん		
22／水	■	ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		593	今月の旅する給食は東北地方です。
		みやぎふういもにじる	さといも、こんにゃく	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、ごぼう、しめじ、はくさい、**ねぎ**		
		まぐろのミンチカツ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	まぐろ		22.3	
		ひきないり	さとう	あぶらあげ	にんじん、だいこん		
23／木		ビーンズチャップどん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		589	具をご飯にのせて、ビーンズチャップ丼にして食べましょう。
		(ごはん、ビーンズチャップどんのぐ)		ぶたにく、ベーコン、**だいず**	たまねぎ、ピーマン		
		やさいスープ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、にんじん、**キャベツ**、パセリ	20.8	
		フルーツゼリーミックス	りんごゼリー		もも		
24／金		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		592	
		すいとん	すいとん	とりにく、あぶらあげ	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ		
		いわしのうめに		いわし	うめ	24.2	
		おひたし		かつおぶし	**ほうれんそう**、はくさい		
27／月		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		603	大豆とひじきのカラフルいための作り方は下記の二次元コードから確認できます。
		にみそ	こんにゃく、さといも、さとう	ぶたにく、**みそ**、はんぺん	にんじん、だいこん、はくさい、**ねぎ**		
		あつやきたまご		たまご		24.7	
		だいずとひじきのカラフルいため	オリーブオイル	ひじき、ベーコン、**だいず**	にんじん、とうもろこし、にんにく、こまつな		
28／火	★	ミルクロールパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		637	北中学校のリクエストランチです。
		パンプキンスープ	バター、じゃがいも、ホワイトルウ	ベーコン、スキムミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ		
		いかフライ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	いか		25.8	
		キャベツソテー	なたねあぶら		**キャベツ**		
29／水	◎	ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		678	めひかりのから揚げは今月のかみかみ献立です。
		にしめ	こんにゃく、じゃがいも、さとう	とりにく	にんじん、れんこん、しいたけ、ごぼう、さやえんどう		
		めひかりのからあげ(3~4)	なたねあぶら、でんぷん	めひかり		25.7	
		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**		
		しそふりかけ			しそ		
30／木	◇	ほっしょうじねぎとぶたにくのしおこうじどん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		585	給食週間記念献立です。具とごはんを混ぜて、法性寺ねぎと豚肉の塩こうじ丼にして食べましょう。
		(ごはん、ほっしょうじねぎとぶたにくのしおこうじどんのぐ)	なたねあぶら	**ぶたにく**	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、**ねぎ**		
		かきたまじる	でんぷん	ベーコン、かまぼこ、たまご	にんじん、たまねぎ、しいたけ、**はくさい**	23.8	
		りんご			りんご		
31／金	◇	むぎごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**、むぎ	ぎゅうにゅう		624	岡崎市の「もっと家康公“ど”まんなかプロジェクト」の一環としての家康公メニューです。三根五菜みそ汁のにんじんは、有機栽培されたものを使用しています。
		さんこんごさいみそしる		にぼし、**みそ**	**にんじん**、かぶ、はくさい、**なす**、ごぼう、だいこんば、ねぎ、みつば		
		はっちょうみそヒレカツ(はっちょうみそだれ)	なたねあぶら、パンこ、でんぷん、さとう	ぶたにく、**みそ**		22.6	
		れんこんのうめおかかあえ		かつおぶし	れんこん、うめ		
		＊まっちゃプリン	まっちゃプリン				
					平均	623 / 24.9	給食回数 15 回

★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　■ 旅する給食　◆ 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。

1月24日～30日は 全国学校給食週間

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、家が貧しく弁当を持ってくることのできない子供たちへ昼食を出したのが始まりだといわれています。戦争の影響で一時中断されましたが、戦後、海外からの支援物資によって給食が再開されました。このことを記念して「学校給食感謝の日」が設けられ、1月24日から30日が「全国学校給食週間」となりました。食べ物への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

今月のおすすめレシピ

大豆とひじきのカラフルいため

こちらから

昭和22年ごろの給食

トマトシチュー・ミルク

海外からの支援物資を使い、給食が再開されました。

昭和40年代ごろの給食

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

給食にめんが登場しはじめます。ミルク（脱脂粉乳）が牛乳へと切り替わりました。

昭和25年ごろの給食

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄付された小麦粉を使ったパンが登場しはじめました。

昭和50年代ごろの給食

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

米飯が給食に導入され、給食の内容が豊かになってきました。

学校給食メニューコンクール入賞献立

「みんな食べたくなる！混ぜごはん（丼もの）」をテーマに、学校給食メニューコンクールが開催されました。

1月の給食に登場する「法性寺ねぎと豚肉の塩こうじ丼」は、広幡小学校6年生の山本里圭さんが考えた料理で、優秀賞を受賞しました。岡崎市の食材として、「法性寺ねぎ」が使われています。

令和7年　2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
3／月	◆	ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		620 / 27.9	節分の行事食です。
		みぞれじる	でんぷん	とりにく、とうふ	にんじん、しいたけ、えのきたけ、だいこん、みつば		
		いわしのかばやき	なたねあぶら、でんぷん、さとう	いわし			
		もやしとほうれんそうのごまあえ	さとう、ごま		**もやし**、ほうれんそう		
		せつぶんまめ		だいず			
4／火	◎	かみかみどん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		612 / 23.5	かみかみ丼は今月のかみかみ献立です。具をご飯にのせて、かみかみ丼にして食べましょう。
		(ごはん、かみかみどんのぐ)	さとう、ごま、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく	ごぼう、にんじん、れんこん、エリンギ、メンマ		
		とりだんごじる		とりだんご、とうふ	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ		
		＊ぶどうゼリー	ぶどうゼリー				
5／水		むらさきむぎごはん　ぎゅうにゅう	**こめ、むらさきむぎ**	ぎゅうにゅう		630 / 23.0	根菜カレーの作り方は下記の二次元コードから確認できます。
		こんさいカレー	カレールウ	ぶたにく	しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん		
		オムレツ		たまご			
		コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	ドレッシング		キャベツ、きゅうり、とうもろこし		
6／木		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		615 / 23.4	
		じゃがいものふくめに	こんにゃく、じゃがいも、さとう	とりにく、はんぺん	にんじん、たまねぎ、さやいんげん		
		わかさぎのあまずだれ(3〜4)	なたねあぶら、でんぷん、さとう	わかさぎ	しょうが		
		こまつなのにびたし		あぶらあげ	こまつな		
		のりたまふりかけ	ごま	たまご、のり			
7／金		とんこつラーメン　ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう		620 / 25.5	
		(ちゅうかめん、とんこつラーメンのスープ)		ぶたにく、かまぼこ	にんじん、きくらげ、キャベツ、**もやし**、ねぎ		
		やきぎょうざ(2)	ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ		
		あおないため	ごまあぶら	ベーコン	にんにく、にんじん、チンゲンサイ		
10／月		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		636 / 23.2	
		ぶたじる		ぶたにく、とうふ、**みそ**	にんじん、だいこん、**ねぎ**		
		わふうコロッケ	なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ		れんこん		
		ひじきのにつけ	なたねあぶら、さとう	ひじき、あぶらあげ、**だいず**	にんじん		
12／水		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		663 / 25.6	
		こうやどうふのたまごとじ	さとう	とりにく、こうやどうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん		
		レバーとさつまいものごまがらめ	なたねあぶら、でんぷん、さつまいも、さとう、ごま	とりレバー			
		きんかん(2)			きんかん		
13／木		こがたロールパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		632 / 26.3	
		やきそば	なたねあぶら、やきそばめん	ぶたにく、ちくわ	しょうが、にんじん、たまねぎ、**キャベツ**		
		ポークウインナー		ウインナー			
		ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)	ごま、ドレッシング		ごぼう、にんじん、とうもろこし		
14／金	★	ぶたキムチどん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		596 / 21.2	梅園小学校のリクエストランチです。具をご飯にのせて、豚キムチ丼にして食べましょう。
		(ごはん、ぶたキムチどんのぐ)	ごまあぶら、でんぷん	ぶたにく	**もやし**、にら、はくさいキムチ		
		わかめスープ		とうふ、わかめ	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい、ねぎ		
		ガトーショコラ	ガトーショコラ				
17／月		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		584 / 24.6	
		たまごじる	でんぷん	とうふ、たまご、わかめ	にんじん、はくさい、ねぎ		
		さばのおかかに	さとう、でんぷん	さば、かつおぶし			
		きりぼしだいこんのにつけ	さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん		
18／火		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		695 / 26.6	
		ごもくに	じゃがいも、さとう	ぶたにく、こんぶ、**だいず**、はんぺん	にんじん、たまねぎ、さやいんげん		
		ミンチカツ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ		
		コーンともやしのあえもの	ごま		**もやし**、**キャベツ**、とうもろこし		
19／水		スライスパン(2)　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		670 / 28.3	パンに照り焼きハンバーグとキャベツソテーをはさんで食べましょう。
		はくさいのクリームシチュー	ホワイトルウ	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、はくさい		
		てりやきハンバーグ	さとう、でんぷん	とりにく、ぶたにく	たまねぎ		
		キャベツソテー	なたねあぶら		キャベツ		
20／木	■	とりめし　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		617 / 26.5	今月の旅する給食は九州地方です。具をご飯と混ぜて、とりめしにして食べましょう。
		(ごはん、とりめしのぐ)	ごまあぶら、さとう	とりにく	にんじん、ごぼう、しいたけ		
		だごじる	さといも、すいとん	あぶらあげ、みそ、かまぼこ	だいこん、はくさい、しめじ、みつば		
		あじのなんばんづけ(2)	なたねあぶら、でんぷん、さとう	あじ	しょうが、ねぎ		
21／金		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		611 / 25.6	
		なまあげのちゅうかいため	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、なまあげ	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		
		コーンしゅうまい(2)	しゅうまいのかわ	たら	とうもろこし、たまねぎ		
		もやしとメンマのいためもの	ごま、ごまあぶら	ちりめんじゃこ	**もやし**、メンマ		
25／火		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		651 / 21.1	
		にくだんごのインドに	じゃがいも、さとう、ハヤシルウ	にくだんご	たまねぎ、にんじん、さやいんげん		
		おからサラダ(マヨネーズ)	マヨネーズ	ベーコン、おから	えだまめ、とうもろこし		
		いよかん			いよかん		
26／水	★	ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		727 / 28.3	生平小学校のリクエストランチです。
		すきやき	こんにゃく、さとう	ぎゅうにく、かまぼこ、とうふ	たまねぎ、はくさい、**ねぎ**		
		ハムとチーズのはさみあげ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ハム、チーズ			
		キャベツのゆかりあえ			キャベツ、しそ		
		＊プリン	プリン				
27／木		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		610 / 24.8	
		さといものそぼろに	こんにゃく、さといも、さとう、でんぷん	ぶたにく、はんぺん	しょうが、にんじん、グリンピース		
		あつやきたまご		たまご			
		ブロッコリーのおかかあえ	さとう	かつおぶし	ブロッコリー		
		コーヒーぎゅうにゅうのもと	コーヒーぎゅうにゅうのもと				
28／金		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		676 / 24.6	
		しろみそしる	じゃがいも	なまあげ、みそ、わかめ	だいこん、にんじん		
		ほっけフライ(ソース)	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ほっけ			
		なのはなあえ	さとう		**なのはな**、キャベツ、とうもろこし		
		＊ヨーグルト		ヨーグルト			
		平均				637 / 25.0	給食回数 18 回

★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　■ 旅する給食　◆ 行事食　新献立　**太字**は岡崎産の食品　＊ 業者配送

（材料の都合により、献立を変更する場合があります。）

材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルゲンチェックリストで確認してください。岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。

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

地場産物の活用

学校給食には岡崎市や愛知県でとれた食材（地場産物）を積極的に取り入れています。地場産物をその地域で消費することを「地産地消」といいます。地場産物を活用することには多くのメリットがあります。

今月のおすすめレシピ　根菜カレー　こちらから

生産者をより近くに感じることで、食材に対して、親しみをもつことができます。

近くでとれた食材を使う方が輸送時間が短くなり、燃料費が削減できます。そのことは、環境保護にもつながります。

地元の食材を使うことにより、食文化や流通にかかわることを理解しやすくなります。

身近な場所でとれた新鮮でおいしい食材を使うことができます。

岡崎市の給食で使用されている主な地場産物

令和7年　3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
3／月	◆	なのはなちらしずし　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		694	ひなまつりの行事食です。具とごはんを混ぜて、菜の花ちらしずしにして食べましょう。
		(ごはん、なのはなちらしずしのぐ)	さとう	さけ	かんぴょう、にんじん、**なのはな**		
		あさりいりかきたまじる	でんぷん	あさり、とうふ、たまご	にんじん、えのきたけ、**ほうれんそう**	26.6	
		ハンバーグのごまじょうゆかけ	ごま、さとう、でんぷん	とりにく、ぶたにく	たまねぎ		
		いがまんじゅう	いがまんじゅう				
4／火	★	サンドイッチロールパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		736	上地小学校のリクエストランチです。パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
		クリームシチュー	じゃがいも、ホワイトルウ	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ		
		スラッピージョー	さとう、パンこ	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ		
		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)	ドレッシング		ごぼう、えだまめ	26.5	
		＊ココアムース	ココアムース				
5／水		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		712	
		まめじゃが	じゃがいも、さとう	ぶたにく、**だいず**	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん		
		キャベツいりミンチカツ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにく、ぶたにく	キャベツ	26.1	
		おひたし		かつおぶし	ほうれんそう、はくさい		
6／木		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		656	
		つくねとやさいのさっぱりに		とりだんご	にんじん、だいこん、えのきたけ、しょうが、はくさい、ねぎ		
		レバーとじゃがいものアーモンドあえ	なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう、アーモンド	とりレバー			
		みつばともやしのツナあえ	さとう	まぐろ	みつば、**もやし**	25.4	
		かつおふりかけ	ごま	かつお、のり			
7／金		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		652	
		ホイコーロー	なたねあぶら、さとう、でんぷん	ぶたにく、**みそ**	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、キャベツ、ピーマン		
		はるまき	なたねあぶら、はるまきのかわ	ぶたにく	にんじん、もやし、キャベツ	24.0	
		きゅうりのごまじょうゆあえ	ごま、ごまあぶら		きゅうり		
10／月		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		692	マーボー豆腐の作り方は下記の二次元コードから確認できます。
		マーボーどうふ	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、**みそ**、とうふ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、**ねぎ**		
		ショーロンポー(2)	ショーロンポーのかわ	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ	26.1	
		もやしのちゅうかいため	ごま、ごまあぶら	ベーコン	**もやし**、ピーマン		
11／火	■	しっぽくうどん　ぎゅうにゅう	**しらたまうどん**	ぎゅうにゅう		628	今月の旅する給食は四国地方です。
		(しらたまうどん、しっぽくうどんのつゆ)	さといも、でんぷん	とりにく、あぶらあげ、かまぼこ	にんじん、ごぼう、だいこん、しいたけ、ねぎ		
		かつおフライ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	かつお		28.6	
		きよみオレンジ			きよみオレンジ		
12／水		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		681	
		ビーフシチュー	じゃがいも、さとう、ハヤシルウ	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、グリンピース		
		ブロッコリーとキャベツのシーザーサラダ(シーザードレッシング)	ドレッシング	ベーコン	ブロッコリー、キャベツ	21.8	
		＊ファイバーヨーグルト		ヨーグルト			
13／木		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		595	
		はるやさいのぶたじる	じゃがいも	ぶたにく、とうふ、**みそ**	にんじん、たまねぎ、キャベツ、**ねぎ**		
		いかカツレツ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	いか		24.4	
		チンゲンサイとツナのいために		まぐろ	チンゲンサイ		
14／金	◎	ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		670	「ゆうすげ村の小さな旅館」にちなんだ献立です。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。
		だいこんのそぼろに	こんにゃく、さとう、でんぷん	ぶたにく、なまあげ	にんじん、だいこん、たまねぎ、さやいんげん		
		さばのみぞれに		さば	だいこん	28.1	
		きりぼしだいこんのハリハリづけ	ごまあぶら、さとう	ベーコン	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん		
17／月	◆	せきはん　ぎゅうにゅう	**こめ**、もちごめ	あずき、ぎゅうにゅう		635	卒業のお祝い献立です。
		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		
		とりにくのたつたあげ	なたねあぶら、でんぷん	とりにく		27.2	
		たくあんあえ	ごま		キャベツ、たくあんづけ		
		いちごスティックケーキ	いちごスティックケーキ				
18／火		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		582	
		こうやどうふのうまに	さとう、でんぷん	とりにく、こうやどうふ、ちくわ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんげん		
		あつやきたまご		たまご		26.7	
		キャベツとわかめのからしじょうゆ	さとう、ごまあぶら、ごま	わかめ、ちりめんじゃこ	にんじん、**キャベツ**		
21／金		たまごそぼろどん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		589	
		(ごはん、たまごそぼろどんのぐ)	さとう、なたねあぶら	とりにく、たまご	さやいんげん		
		なまあげとキャベツのみそしる		なまあげ、みそ	えのきたけ、キャベツ、**ねぎ**	24.9	
		ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	ドレッシング	ひじき	とうもろこし、えだまめ		
					平均	656 / 25.9	給食回数 13回

★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　■ 旅する給食　◆ 行事食　新献立　**太字**は岡崎産の食品　＊ 業者配送
（材料の都合により、献立を変更する場合があります。）
材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルゲンチェックリストで確認してください。岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。

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

クイズ　1年間の学校給食を振り返ろう！

今月で今年度も終わりです。この1年、皆さんはどのように給食の時間を過ごしましたか？今年度の給食を振り返りながら、給食のクイズに答えてみてください。

今月のおすすめレシピ
マーボー豆腐
こちらから

Q1. 毎月、日本各地の郷土料理や特産品を使った「○○○給食」を行いました。○に入るのはどれでしょう。

① 楽しむ　② 旅する　③ 味わう

Q2. 5月1日の「八十八夜」の献立では、岡崎市産のある食材を使ったふりかけが出ました。それは何でしょう。

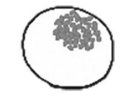
① かつおぶし　② 青じそ　③ お茶の葉

Q3. 9月9日の「菊かまぼこ入りすまし汁」は、何の行事食として出たものでしょう。

① 重陽の節句　② 端午の節句　③ 十五夜

Q4. 「ひなまつり」の行事食として出るのはどれでしょう。

① かしわもち　② 月見団子　③ いがまんじゅう



答え　Q1＝②　Q2＝③（岡崎市の宮崎地区で生産されたお茶の葉を使った「じゃこてん茶ふりかけ」が出ました。）
Q3＝①（重陽の節句は、菊の節句ともいわれています。）　Q4＝③（「いがまんじゅう」は三河地方でよく食べられるひな菓子です。）