令和6年　4月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

中 学 校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	献立名	㊨主に体の組織をつくる食品 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	㊚主に体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	㊩主にエネルギーになる食品 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	お知らせ
9／火	◆		赤飯　牛乳 沢煮わん チキンカツ(ソース) キャベツのカラフル和え ＊桜ゼリー	小豆 豚肉 とり肉	牛乳	にんじん、三つ葉 野菜ふりかけ	ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根 キャベツ	**米**、もち米 パン粉、小麦粉 桜ゼリー	菜種油 ごま	763	29.2	入学･進級お祝い献立です。
10／水			ごはん　牛乳 アルファベットスープ ドライカレー ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)	ベーコン 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん、パセリ にんじん、ピーマン	玉ねぎ、キャベツ 玉ねぎ とうもろこし、枝豆	**米** じゃが芋、マカロニ 小麦粉、砂糖	カレールウ ドレッシング	756	25.9	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。
12／金			ごはん　牛乳 たけのこのみそ汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青菜和え 味付け小魚	油揚げ、豆腐、**みそ** とりレバー	牛乳 いわし	にんじん、三つ葉 大根葉	たけのこ、えのきたけ キャベツ	**米** でん粉、じゃが芋、砂糖	菜種油、ごま	739	27.7	
15／月			ごはん　牛乳 豆腐のオイスターソースいため 焼きぎょうざ(2) もやしとメンマのいため物	豚肉、豆腐 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ キャベツ **もやし**、メンマ	**米** 砂糖、でん粉 ぎょうざの皮	ごま油 ごま、ごま油	805	31.4	
16／火	■		ごはん　牛乳 あおさ入りすまし汁 みそカツ(みそだれ) けいちゃん	かまぼこ、豆腐 豚肉、みそ とり肉、みそ	牛乳 あおさ	ほうれん草 にんじん、ピーマン	玉ねぎ、えのきたけ にんにく、キャベツ	**米** パン粉、でん粉、砂糖 砂糖	菜種油 ごま油	738	28.9	今月の旅する給食は、東海地方です。
17／水			ごはん　牛乳 高野豆腐のそぼろ煮 厚焼き卵 切り干し大根のハリハリ漬け しそふりかけ	豚肉、ちくわ、高野豆腐 卵 ベーコン	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 砂糖	ごま油	759	32.8	
18／木			五目肉うどん　牛乳 (白玉うどん、五目肉うどんのつゆ) とり肉の竜田揚げ キャベツのゆかり和え	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 でん粉	菜種油	747	32.6	
19／金			さけの桜ちらし　牛乳 (ごはん、さけの桜ちらしの具) 白みそ汁 豆腐ハンバーグのごまじょうゆかけ	さけ、かまぼこ 油揚げ、みそ 豆腐、とり肉	牛乳 わかめ	にんじん、三つ葉	枝豆 玉ねぎ、大根、えのきたけ 玉ねぎ	**米** じゃが芋 砂糖、でん粉	ごま	740	30.6	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。
22／月			麦ごはん　牛乳 チキンカレー ごぼうと枝豆のサラダ(マヨネーズ) ＊いちごヨーグルト	とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ ごぼう、枝豆 いちご	**米**、麦 じゃが芋	カレールウ マヨネーズ	841	26.5	
23／火		卵	ごはん　牛乳 じゃが芋入り親子煮 さばのみそ煮 大豆とひじきのカラフルいため	とり肉、かまぼこ、卵 さば、みそ ベーコン、**大豆**	牛乳 ひじき	にんじん、さやいんげん にんじん、小松菜	玉ねぎ とうもろこし、にんにく	**米** じゃが芋、砂糖 砂糖	オリーブオイル	870	40.6	
24／水			そぼろ丼　牛乳 (ごはん、そぼろ丼の具) 生揚げの豚汁 小松菜とあさりの和え物	とり肉 豚肉、生揚げ、**みそ** あさり	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん、ねぎ 小松菜	しょうが、切り干し大根 玉ねぎ	**米** 砂糖 砂糖		749	36.7	具をごはんにのせて、そぼろ丼にして食べましょう。
25／木	★	乳	ミルクロールパン　牛乳 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	ベーコン とり肉	牛乳 牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし 桃	パン じゃが芋 レモンゼリー	菜種油、ホワイトルウ 菜種油	849	31.8	六ツ美中学校のリクエストランチです。
26／金			ごはん　牛乳 けんちん汁 子持ちししゃもフライ(3)(ソース) 塩昆布和え	とり肉、豆腐、油揚げ	牛乳 からふとししゃも 昆布	にんじん、ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう キャベツ、きゅうり	**米** パン粉、小麦粉	ごま油 菜種油 ごま	795	28.6	
30／火	◎		ごはん　牛乳 春野菜の含め煮 いわしの梅煮 三色きんぴら	とり肉、生揚げ いわし	牛乳	にんじん にんじん、ピーマン	たけのこ、ふき 梅 ごぼう	**米** じゃが芋、砂糖 砂糖	ごま油、ごま	792	31.3	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。
									平　均	782	31.0	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
㊙ 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。

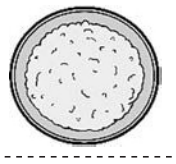
ご入学･ご進級おめでとうございます

学校給食から学び、身につけたいこと　（食育の視点）

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。

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

岡崎市北部学校給食センター

中 学 校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	献立名	㊨主に体の組織をつくる食品 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	㊥主に体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	㊤主にエネルギーになる食品 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ
1			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		807	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。
			大豆と豚肉のみそ煮	豚肉、**大豆**、**みそ**		にんじん、さやいんげん	しょうが、大根	こんにゃく、砂糖			
水			レバー入り白ごまつくね(3)	とり肉、とりレバー			玉ねぎ		ごま	34.3	
			じゃこてん茶ふりかけ		ちりめんじゃこ	にんじん、**てん茶**	しいたけ	砂糖	ごま油		
2	◆		山菜ごはん 牛乳		牛乳			**米**		810	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。
			(ごはん、山菜ごはんの具)	油揚げ		にんじん	しいたけ、わらび、みずな、山ごぼう、なめこ、たけのこ、えのきたけ	こんにゃく、砂糖			
木			すまし汁	とり肉、かまぼこ、豆腐		にんじん、ほうれん草	大根				
			かつおフライ	かつお				パン粉、小麦粉	菜種油	31.8	
			かしわ餅					かしわ餅			
7			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		810	
		(乳)	カレーシチュー	豚肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ	じゃが芋	カレールウ		
火			オムレツ	卵						28.2	
			アスパラソテー	ベーコン		グリーンアスパラガス	キャベツ、とうもろこし		菜種油		
8			麦ごはん 牛乳		牛乳			**米**、麦		863	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	**みそ**		にんじん、ねぎ、三つ葉	とうがん、ごぼう、**もやし**、**キャベツ**	じゃが芋			
水	◇		八丁みそヒレカツ(八丁みそだれ)	豚肉、**みそ**				パン粉、でん粉、砂糖	菜種油		
			れんこんのきんぴら	豚肉			れんこん	砂糖	ごま、ごま油	30.4	
			八丁みそまんじゅう					みそまんじゅう			
9			小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン		764	
			焼きそば	豚肉、ちくわ		にんじん	しょうが、玉ねぎ、キャベツ	焼きそばめん	菜種油		
木			ポークウインナー(2)	ウインナー						31.9	
			＊抹茶プリン					抹茶プリン			
10			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		756	
		(卵)	中華卵スープ	ベーコン、豆腐、卵		にんじん、ねぎ	玉ねぎ、きくらげ	でん粉	ごま油		
金			揚げぎょうざ(3)	豚肉			キャベツ	ぎょうざの皮	菜種油	25.9	
			野菜のごまじょうゆ和え			にんじん	きゅうり、**もやし**		ごま、ごま油		
13			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		775	
			じゃが芋の煮付け	豚肉		にんじん	玉ねぎ、グリンピース	こんにゃく、じゃが芋、砂糖			
月			きびなごのカリカリ揚げ(6～7)		きびなご			じゃが芋	菜種油	26.4	
			さやいんげんの梅おかか和え	かつお節		さやいんげん	**もやし**、梅				
14	■		豚丼 牛乳		牛乳			**米**		745	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。
			(ごはん、豚丼の具)	豚肉		ねぎ	しょうが、玉ねぎ	砂糖			
火			北海道野菜たっぷりみそ汁	豆腐、みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ	じゃが芋		28.0	
			＊ハスカップゼリー					ハスカップゼリー			
15			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		748	
			生揚げの中華いため	豚肉、生揚げ		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		
水			中華風卵巻き	卵、かに		にんじん	しいたけ、ねぎ、たけのこ			30.4	
			コーンともやしの和え物				**もやし**、キャベツ、とうもろこし		ごま		
16			ケチャップライス 牛乳		牛乳			**米**		752	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。
			(ごはん、ケチャップライスの具)	ウインナー		トマト、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし	砂糖	オリーブオイル		
木			野菜スープ	ベーコン		にんじん、小松菜	キャベツ	じゃが芋		26.5	
			ハンバーグ	とり肉、豚肉			玉ねぎ				
17			わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			**米**		738	
			たぬき汁	豆腐		にんじん、ねぎ	しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ	こんにゃく	ごま油		
金			レバーととり肉のごまがらめ	とり肉、とりレバー				でん粉、砂糖	菜種油、ごま	28.8	
			キャベツの青じそ和え			しそ	**キャベツ**				
20			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		797	福岡中学校のリクエストランチです。
			豚汁	豚肉、油揚げ、豆腐、**みそ**		にんじん、ねぎ	大根				
月	★		いかフライのレモンじょうゆ煮	いか			レモン	パン粉、小麦粉、砂糖	菜種油	31.9	
			茎わかめサラダ(中華ドレッシング)		茎わかめ	にんじん	とうもろこし、キャベツ		ドレッシング		
21			ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		896	本宿小学校のリクエストランチです。
			ミートソース	牛肉、豚肉		にんじん、トマト	玉ねぎ、エリンギ、グリンピース		ハヤシルウ		
火	★		ツナじゃがサラダ(マヨネーズ)	まぐろ		パセリ	とうもろこし	じゃが芋	マヨネーズ	34.9	
			冷凍みかん				みかん				
22			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		758	切り干し大根の中華煮は今月のかみかみ献立です。
			マーボー豆腐	豚肉、**みそ**、豆腐		にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ	砂糖、でん粉	ごま油		
水	◎		しゅうまい(2)	豚肉			玉ねぎ	しゅうまいの皮		30.6	
			切り干し大根の中華煮			にんじん、さやいんげん	切り干し大根、メンマ	砂糖	ごま油		
23			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		755	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。
			若竹汁	かまぼこ	わかめ	にんじん、ねぎ	たけのこ				
木			さばのおろし煮	さば			大根	砂糖、でん粉			
			野菜のえごまドレッシング和え			にんじん、ほうれん草	キャベツ、**もやし**	砂糖	**えごま油**	30.6	
			キャンディチーズ(2)		チーズ						
24			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		849	
		(卵)	高野豆腐の卵とじ	とり肉、高野豆腐、卵		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、**白菜**	砂糖			
金			コロッケ	豚肉、牛肉				じゃが芋、パン粉、小麦粉	菜種油	31.5	
			春キャベツともやしのいため物		ちりめんじゃこ		キャベツ、**もやし**		ごま、ごま油		
27			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		738	
			チンゲンサイと豆腐の中華煮	豚肉、豆腐		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	砂糖、でん粉			
月			肉団子の甘酢あん(2)	とり肉			玉ねぎ			30.6	
			もやしのナムル				**もやし**、きゅうり、にんにく	砂糖	ごま油、ごま		
28			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		804	
		(乳)	ハヤシシチュー	豚肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ		
火			おからサラダ(マヨネーズ)	ベーコン、おから			枝豆、とうもろこし		マヨネーズ	25.0	
			メロン				メロン				
29			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		824	
			とり団子と野菜の含め煮	とり団子		にんじん、ねぎ	しめじ、**キャベツ**	じゃが芋			
水			あじフライ	あじ				パン粉、小麦粉	菜種油	31.1	
			ひじきの煮付け	油揚げ、**大豆**	ひじき	にんじん		砂糖	菜種油		
30			スライスパン(2) 牛乳		牛乳			パン		762	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
			ソーセージと野菜のスープ煮	ウインナー		にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし、白菜	じゃが芋			
木			スラッピージョー	牛肉、豚肉			玉ねぎ	砂糖、パン粉		28.8	
			キャベツソテー				キャベツ		菜種油		
31			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		738	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	豆腐	わかめ		とうもろこし、メンマ、えのきたけ、**白菜**				
金			ビビンバ(肉)	豚肉、卵			にんにく、しいたけ	砂糖			
			ビビンバ(野菜)			ほうれん草	**もやし**		ごま、ごま油	31.1	
			＊ヨーグルト		ヨーグルト						
								平　均		785	給食回数 21 回
										29.9	

★ 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
(卵) 卵除去対応献立　(乳) 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年度に市内の中学２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は、その理由として約８割が「食べる時間がない」、約６割が「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、食べる時間を確保でき、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

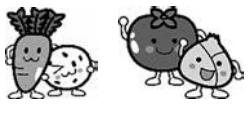
令和6年　6月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

中 学 校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	献立名	㊨主に体の組織をつくる食品 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	㊚主に体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	㊥主にエネルギーになる食品 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	お知らせ
3/月			ごはん 牛乳 豆腐のオイスターソースいため ショーロンポー(2) 青菜いため	豚肉、豆腐 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ キャベツ、玉ねぎ にんにく	**米** 砂糖、でん粉 ショーロンポーの皮	ごま油 ごま油	819	30.3	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。
4/火			わかめごはん 牛乳 八杯汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ 冷凍みかん	ちくわ、豆腐 とりレバー	わかめ、牛乳	にんじん、三つ葉	大根、白菜 みかん	**米** こんにゃく、でん粉 でん粉、じゃが芋、砂糖	菜種油、ごま	753	24.4	
5/水	◎		ごはん 牛乳 野菜のみそいため 和風肉団子(2) 三色きんぴら	豚肉、生揚げ、**みそ** とり肉	牛乳	にんじん にんじん、ピーマン	玉ねぎ、**キャベツ** 玉ねぎ ごぼう	**米** こんにゃく、砂糖、でん粉 砂糖	菜種油、ごま油 ごま油、ごま	805	29.5	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。
6/木			ごはん 牛乳 五目煮 さばのおかか煮 たくあん和え	とり肉、**大豆**、はんぺん さば、かつお節	牛乳 昆布	にんじん、さやいんげん	キャベツ、たくあん漬け	**米** じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉	ごま	910	35.1	
7/金	★	(乳)	ミルクロールパン 牛乳 パンプキンスープ チキンナゲット(3) フルーツゼリーミックス	ベーコン とり肉	牛乳 スキムミルク、牛乳	にんじん、かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ 桃	パン じゃが芋 マスカットゼリー	バター、ホワイトルウ 菜種油	858	31.0	小豆坂小学校のリクエストランチです。
10/月			ごはん 牛乳 沢煮わん けんちんしのだのみそかけ 寒天サラダ(野菜いっぱいドレッシング)	豚肉 豆腐、たら、油揚げ、**みそ**	牛乳 ひじき 寒天	にんじん、ねぎ にんじん にんじん	ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根 とうもろこし、キャベツ、きゅうり	**米** 砂糖、でん粉	ドレッシング	748	25.8	
11/火			豚キムチ丼 牛乳 (ごはん、豚キムチ丼の具) ワンタンスープ ＊ファイバーヨーグルト	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	**米** でん粉 ワンタンの皮	ごま油	752	28.2	具をごはんにのせて豚キムチ丼にして食べましょう。
12/水	★		五目うどん 牛乳 (白玉うどん、五目うどんのつゆ) 野菜かき揚げ キャベツのゆかり和え	とり肉、油揚げ、かまぼこ	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、春菊 しそ	玉ねぎ、しいたけ 玉ねぎ キャベツ	**白玉うどん** でん粉 小麦粉	菜種油	801	26.0	岩津小学校のリクエストランチです。
13/木		(卵)	ごはん 牛乳 親子煮 いわしの梅煮 海そうサラダ(香味ドレッシング)	とり肉、かまぼこ、卵 いわし	牛乳 わかめ、塩わかめ、赤つのまた、すまのり	にんじん、**ねぎ** にんじん	玉ねぎ 梅 キャベツ	**米** 砂糖	ドレッシング	767	32.1	
14/金			ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 ささみフライ(ソース) キャベツときゅうりのおかか和え	とり団子、豆腐 とり肉 かつお節	牛乳	にんじん、にら	大根、ごぼう、白菜、**もやし** **キャベツ**、きゅうり	**米** パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油	779	31.5	
17/月			ごはん 牛乳 けんちん汁 和風コロッケ きゅうりの青じそ和え	とり肉、豆腐、油揚げ	牛乳	にんじん、ねぎ しそ	しいたけ、大根、ごぼう れんこん きゅうり	**米** じゃが芋、パン粉、小麦粉	ごま油 菜種油	738	23.2	
18/火			ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 お好みはんぺん ひじきとじゃこのふりかけ	豚肉、生揚げ 魚すり身 まぐろ、かつお節	牛乳 あおさ ひじき、ちりめんじゃこ	にんじん、さやいんげん にんじん、ピーマン	しょうが、玉ねぎ キャベツ	**米** じゃが芋、こんにゃく、砂糖 砂糖		747	31.0	
19/水	◇		ごはん 牛乳 岡崎夏のポーク入りスープカレー あおさ入りくろむつフライ キャベツとアスパラのサラダ(サウザンドドレッシング)	**豚肉**、**みそ** くろむつ	牛乳 あおさ	ピーマン	玉ねぎ、**なす** グリーンアスパラガス、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	**米** じゃが芋 パン粉、小麦粉	カレールウ 菜種油 ドレッシング	838	30.2	愛知を食べる学校給食の日です。
20/木			ごはん 牛乳 生揚げの中華いため コーンしゅうまい(3) もやしとメンマのいため物	豚肉、生揚げ たら	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜 とうもろこし、玉ねぎ **もやし**、メンマ	**米** 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま、ごま油	792	30.4	
21/金	■	(卵)	深川めし 牛乳 (ごはん、深川めしの具) かんぴょうの卵とじ 山ぞく焼き	あさり 豆腐、卵 とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、三つ葉	ごぼう、しいたけ 白菜、かんぴょう しょうが、にんにく	**米** こんにゃく、砂糖 でん粉 でん粉	菜種油	741	33.7	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。
24/月			麦ごはん 牛乳 肉団子のインド煮 切り干し大根サラダ(マヨネーズ) メロン	肉団子 ベーコン	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 切り干し大根、とうもろこし、枝豆、レモン メロン	**米**、麦 じゃが芋、砂糖 砂糖	ハヤシルウ ごま油、マヨネーズ	801	24.7	
25/火			ごはん 牛乳 なすのみそ汁 ミンチカツ いんげんとちくわのいため物	油揚げ、**みそ** 豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん、ねぎ さやいんげん	**なす**、えのきたけ 玉ねぎ **もやし**	**米** じゃが芋 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油 ごま	766	26.3	
26/水			サンドイッチロールパン 牛乳 大豆のトマト煮 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	とり肉、**大豆** ウインナー	牛乳	にんじん、黄ピーマン、トマト	にんにく、玉ねぎ、セロリ キャベツ、とうもろこし	パン じゃが芋	オリーブオイル 菜種油	768	34.5	
27/木			ごはん 牛乳 高野豆腐のそぼろ煮 厚焼き卵 ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング)	とり肉、ちくわ、高野豆腐 卵	牛乳	にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ ごぼう、枝豆	**米** こんにゃく、砂糖、でん粉	ドレッシング	807	35.0	
28/金			ごはん 牛乳 どさんこ汁 ハンバーグのおろしソースかけ 野菜の塩こうじいため	豚肉、豆腐、みそ とり肉、豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	とうもろこし、白菜 玉ねぎ、大根 キャベツ、**もやし**	**米** じゃが芋 砂糖		752	29.2	
★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　◇ 特別献立　■ 旅する給食　新献立　**太字**は岡崎産の食品　＊ 業者配送 (卵) 卵除去対応献立　(乳) 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。									平　均	788 29.6	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。



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（はらだしゅんすけ）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

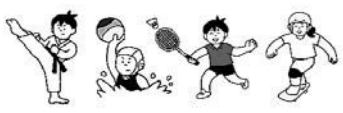
岡崎市北部学校給食センター

中 学 校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	献立名	㊨主に体の組織をつくる食品 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	㊩主に体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	㊫主にエネルギーになる食品 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ
1/月	★		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		763	六ツ美南部小学校のリクエストランチです。
			夏野菜カレー	とり肉		にんじん、かぼちゃ、トマト	玉ねぎ、**なす**		カレールウ		
			グリーンポテト			パセリ		じゃが芋		24.3	
			フルーツゼリーミックス				桃	レモンゼリー			
2/火			わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			**米**		765	
		㊫	モロヘイヤの中華卵スープ	ベーコン、豆腐、卵		にんじん、モロヘイヤ	玉ねぎ	でん粉			
			揚げどりの三河みりんだれ	とり肉			にんにく	でん粉、砂糖	菜種油、ごま	33.4	
			野菜サラダ(コールスロードレッシング)				キャベツ、きゅうり、とうもろこし		ドレッシング		
3/水			豚丼 牛乳 (ごはん・豚丼の具)	豚肉	牛乳		しょうが、玉ねぎ	**米** 砂糖		793	具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。
			とり団子汁	とり団子、豆腐		にんじん、ねぎ	えのきたけ、**とうがん**			32.7	
			＊フローズンバニラヨーグルト		ヨーグルト						
4/木			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		807	
			豆じゃが	豚肉、**大豆**		にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ	じゃが芋、砂糖、こんにゃく			
			いわしのしょうが煮	いわし			しょうが			28.2	
			きゅうりのごまじょうゆ和え				きゅうり		ごま、ごま油		
5/金	◆		あなご丼 牛乳 (ごはん・あなご丼の具)	あなご、卵	牛乳	三つ葉	ごぼう	**米** 砂糖	ごま	796	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。
			七夕すまし汁	豆腐、魚そうめん		にんじん、オクラ	玉ねぎ、しいたけ、えのきたけ				
			星形コロッケ					パン粉、小麦粉、じゃが芋	菜種油	25.4	
			ミニももゼリー					ももゼリー			
8/月	■		チキンピラフ 牛乳 (ごはん・チキンピラフの具)	とり肉	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし	**米**	菜種油	790	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。
			ミートボールのラタトゥイユ	肉団子	バジル	にんじん、かぼちゃ、トマト、黄ピーマン	玉ねぎ、**なす**、ズッキーニ				
			オムレツ	卵						31.6	
			コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素			
9/火			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		820	
			なすの豚汁	豚肉、油揚げ、豆腐、**みそ**		にんじん、**ねぎ**	**なす**				
			レバーとさつま芋のごまがらめ	とりレバー				でん粉、さつま芋、砂糖	菜種油、ごま	30.1	
			枝豆サラダ(野菜いっぱいドレッシング)				枝豆、キャベツ、とうもろこし		ドレッシング		
10/水			サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		750	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	ベーコン	スキムミルク、牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	ホワイトルウ		
			スラッピージョー	豚肉			玉ねぎ	砂糖、パン粉		29.0	
			冷凍みかん				みかん				
11/木			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		764	
			高野豆腐のうま煮	とり肉、高野豆腐		にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ	砂糖、でん粉			
			ちくわのカレー揚げ	ちくわ				天ぷら粉	菜種油	31.2	
			キャベツの青じそ和え			しそ	キャベツ				
12/金			麦ごはん 牛乳		牛乳			**米**、麦		802	
		㊫	ハヤシシチュー	豚肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ		
			おからサラダ(マヨネーズ)	ベーコン、おから			枝豆、とうもろこし		マヨネーズ	25.1	
			メロン				メロン				
16/火	◎		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		799	茎わかめの中華いためは今月のかみかみ献立です。
			マーボー豆腐	豚肉、**みそ**、豆腐		にんじん、**ねぎ**	玉ねぎ、たけのこ	砂糖、でん粉	ごま油		
			しゅうまい(3)	豚肉			玉ねぎ	しゅうまいの皮		33.5	
			茎わかめの中華いため		茎わかめ、ちりめんじゃこ	にんじん			ごま油、ごま		
17/水			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		816	
			とうがん入りみそ汁	油揚げ、みそ		にんじん、ねぎ	**とうがん**	じゃが芋			
			さばのおろし煮	さば			大根	砂糖、でん粉		34.1	
			ゴーヤチャンプルー	ベーコン、豆腐、卵、かつお節			ゴーヤ		マヨネーズ		
18/木			塩ラーメン 牛乳 (中華めん・塩ラーメンのつゆ)	豚肉、かまぼこ	牛乳	にんじん、**ねぎ**	キャベツ、メンマ、**もやし**	中華めん	ごま油	767	
			揚げぎょうざ(3)	豚肉			キャベツ	ぎょうざの皮	菜種油	26.2	
			ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)		ひじき		とうもろこし、枝豆		ドレッシング		
								平　均		787 / 29.6	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
㊫ 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、筋肉をスムーズに動かす
・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

岡崎市北部学校給食センター

中 学 校

実施日		特別献立の日	除去対応献立	献立名	㊨主に体の組織をつくる食品 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	㊥主に体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	㊩主にエネルギーになる食品 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	お知らせ
8月	30／金			麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 有機じゃが芋とツナのサラダ(マヨネーズ) ＊ぶどうゼリー	とり肉 まぐろ	牛乳	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** ぶどうゼリー	カレールウ マヨネーズ	836	23.7	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			そぼろ丼 牛乳 (ごはん、そぼろ丼の具) なすととうがんのみそ汁 厚焼き卵 ＊フローズンみかんヨーグルト	とり肉 生揚げ、**みそ** 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん、さやいんげん にんじん、ねぎ	しょうが、切り干し大根 とうがん、**なす** みかん	**米** 砂糖		807	33.1	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 牛乳 高野豆腐の卵とじ 枝豆コロッケ なし しそふりかけ	とり肉、高野豆腐、卵	牛乳	にんじん、さやいんげん しそ	玉ねぎ、しいたけ、白菜 枝豆 なし	**米** 砂糖 じゃが芋、パン粉、小麦粉	菜種油	814	30.3	なしは今月のかみかみ献立です。
	4／水			ごはん 牛乳 コンソメスープ 野菜たっぷりドライカレー 切り干し大根サラダ(マヨネーズ)	ウインナー 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ にんじん、ピーマン、トマト	玉ねぎ、キャベツ しょうが、にんにく、玉ねぎ、**なす** 切り干し大根、とうもろこし、枝豆、レモン	**米** じゃが芋 砂糖	カレールウ ごま油、マヨネーズ	786	25.6	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。
	5／木	★		小型ロールパン 牛乳 焼きそば 焼きぎょうざ(3) 冷凍みかん	豚肉、ちくわ 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、キャベツ キャベツ みかん	パン 焼きそばめん ぎょうざの皮	菜種油	793	31.9	大門小学校のリクエストランチです。
	6／金			ごはん 牛乳 けんちん汁 かれいフライのレモンじょうゆ煮 なすの豚肉あん	とり肉、豆腐、油揚げ かれい 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ にら	しいたけ、大根、ごぼう、白菜 レモン しょうが、**なす**	**米** パン粉、小麦粉、砂糖 砂糖、でん粉	ごま油 菜種油 ごま油	794	32.1	
	9／月	◆		ごはん 牛乳 菊かまぼこ入りすまし汁 さばのおかか煮 れんこんの甘辛いため	とり肉、かまぼこ、豆腐 さば、かつお節 豚肉	牛乳	にんじん、三つ葉	大根、えのきたけ れんこん	**米** 砂糖、でん粉 砂糖	ごま油	847	34.9	重陽の節句の行事食です。
	10／火			ごはん 牛乳 チンゲンサイと豆腐の中華煮 肉団子の甘酢あん(2) ザーサイソテー	豚肉、豆腐 とり肉	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ 玉ねぎ ザーサイ、**もやし**、キャベツ	**米** 砂糖、でん粉	ごま油、ごま	750	29.8	
	11／水			カレー南蛮きしめん 牛乳 (きしめん、カレー南蛮のつゆ) ささみフライ 海そうサラダ(野菜いっぱいドレッシング)	豚肉、かまぼこ、油揚げ とり肉	牛乳 わかめ、茎わかめ、赤つのまた、ヤギのり	にんじん、ねぎ にんじん	しょうが、玉ねぎ キャベツ	**きしめん** でん粉 パン粉、小麦粉	カレールウ 菜種油 ドレッシング	801	32.6	
	12／木	■		クファジューシー 牛乳 (ごはん、クファジューシーの具) アーサ汁 ゴーヤチャンプルー ＊パインクレープ	豚肉、油揚げ 豆腐 ベーコン、豆腐、卵、かつお節	牛乳 昆布 あおさ	にんじん にんじん	しいたけ 玉ねぎ、えのきたけ、**もやし** ゴーヤ	**米** 砂糖 パインクレープ	マヨネーズ	740	27.2	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。
	13／金			ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 キャベツ入りミンチカツ きゅうりの塩昆布和え	豚肉、はんぺん 牛肉、豚肉	牛乳 昆布	にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ キャベツ きゅうり	**米** じゃが芋、こんにゃく、砂糖 パン粉、小麦粉	菜種油 ごま	826	28.5	
	17／火	◆		ごはん 牛乳 月見汁 いわしのおろし煮 きゅうりのごまじょうゆ和え 月見団子	豚肉、豆腐 いわし	牛乳	にんじん、ねぎ	しいたけ、ごぼう 大根 きゅうり	**米** 里芋、でん粉 月見団子	ごま、ごま油	768	28.5	十五夜の行事食です。
	18／水			ごはん 牛乳 五目煮 お好みつくね 切り干し大根とベーコンのいため煮	豚肉、**大豆**、はんぺん とり肉 ベーコン	牛乳 昆布	にんじん、さやいんげん にんじん	キャベツ 切り干し大根	**米** じゃが芋、砂糖 砂糖		776	27.6	
	19／木			ごはん 牛乳 わかめスープ ヤンニョムチキン もやしのナムル	豆腐 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、白菜 **もやし**、きゅうり、にんにく	**米** でん粉 砂糖	菜種油 ごま油、ごま	752	27.2	
	20／金		㊫	サンドイッチバンズパン 牛乳 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	とり肉 とり肉、豚肉	牛乳 牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ トマト	玉ねぎ、とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋 砂糖	バター、ホワイトルウ 菜種油	802	33.6	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。
	24／火	★		ごはん 牛乳 みそ汁 ハムとチーズのはさみ揚げ ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)	豆腐、**みそ** ハム	牛乳 チーズ ひじき	にんじん、ねぎ	大根 とうもろこし、枝豆	**米** じゃが芋 パン粉、小麦粉	菜種油 ドレッシング	819	27.2	矢作北中学校のリクエストランチです。
	25／水		㊫	ごはん 牛乳 ハヤシシチュー オムレツ 野菜のえごまドレッシング和え	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、とうもろこし、レモン	**米** じゃが芋、砂糖 砂糖	ハヤシルウ **えごま油**	804	27.2	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。
	26／木			わかめごはん 牛乳 つくねと野菜のさっぱり煮 レバーとさつま芋のごまがらめ キャベツのゆかり和え	とり団子 とりレバー	わかめ、牛乳	にんじん、ねぎ しそ	大根、えのきたけ、しょうが、白菜 キャベツ	**米** でん粉、さつま芋、砂糖	菜種油、ごま	789	26.2	
	27／金			ごはん 牛乳 ホイコーロー コーンしゅうまい(3) 茎わかめの中華いため	豚肉、**みそ** たら	牛乳 茎わかめ、ちりめんじゃこ	にんじん、ピーマン にんじん	しょうが、にんにく、たけのこ、キャベツ とうもろこし、玉ねぎ	**米** 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	菜種油 ごま油	768	28.5	
	30／月		㊫	ごはん 牛乳 かきたま汁 あじフライ(ソース) 三色きんぴら	とり肉、かまぼこ、卵 あじ	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、ピーマン	しいたけ、玉ねぎ ごぼう	**米** でん粉 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油 ごま油、ごま	755	29.4	
										平　均	791	29.3	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
㊫ 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（ちょうよう）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（じゃき）（病気や災難など）を払い、長寿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

岡崎市北部学校給食センター

中 学 校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	献立名	㊦主に体の組織をつくる食品 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	㊥主に体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	㊤主にエネルギーになる食品 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ
1			豚丼 牛乳		牛乳			**米**		756	具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。
			(ごはん、豚丼の具)	豚肉			しょうが、玉ねぎ	砂糖			
			お吸い物	かまぼこ、豆腐		にんじん、ほうれん草	えのきたけ				
火			＊ファイバーヨーグルト		ヨーグルト					29.9	
2			ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		843	
		㊧	さつま芋のクリームシチュー	とり肉	牛乳、スキムミルク	にんじん	玉ねぎ	さつま芋	ホワイトルウ		
			ロングウインナーソーセージ	ウインナー							
水			野菜のドレッシング和え(サウザンドドレッシング)			にんじん	キャベツ、きゅうり		ドレッシング	32.8	
3			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		756	
			里芋のそぼろ煮	豚肉、はんぺん		にんじん	しょうが、グリンピース	こんにゃく、里芋、砂糖、でん粉			
			きびなごのカリカリ揚げ(4～5)		きびなご			じゃが芋	菜種油		
木			小松菜のおひたし	かつお節		小松菜	**もやし**			28.4	
4			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		791	
			生揚げの中華いため	豚肉、生揚げ		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		
			卵の五目あんかけ	卵		ねぎ	たけのこ、しいたけ	砂糖、でん粉	ごま油		
金			茎わかめサラダ(中華ドレッシング)		茎わかめ	にんじん	とうもろこし、キャベツ		ドレッシング	30.7	
7			麦ごはん 牛乳		牛乳			**米**、麦		806	
		㊧	きのこのカレーシチュー	豚肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ		カレールウ		
			ポテトサラダ(マヨネーズ)	まぐろ			とうもろこし、枝豆	じゃが芋	マヨネーズ		
月			りんご				りんご			25.0	
8			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		743	目の愛護デーにちなんだ献立です。
			なすのみそ汁	油揚げ、**みそ**		にんじん、ねぎ	**なす**、えのきたけ	じゃが芋			
			レバーとかぼちゃのごまがらめ	とりレバー		かぼちゃ		でん粉、砂糖	菜種油、ごま		
火			にんじんしりしり	まぐろ		にんじん		砂糖		24.9	
15			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		814	連尺小学校のリクエストランチです。
			豚汁	豚肉、豆腐、**みそ**		にんじん、ねぎ	大根	里芋			
	★		いかフライのレモンじょうゆ煮	いか			レモン	パン粉、小麦粉、砂糖	菜種油		
火			元気サラダ	ハム、かつお節	昆布	にんじん	とうもろこし、キャベツ、きゅうり	砂糖	菜種油	33.0	
16			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		769	
			とり団子と野菜の含め煮	とり団子		にんじん、ねぎ	しめじ、白菜	じゃが芋			
			いわしの梅煮	いわし			梅				
水			キャベツときゅうりのおかか和え	かつお節			キャベツ、きゅうり	砂糖		30.0	
17			卵ツナサンド 牛乳		牛乳			パン		804	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)、卵ツナサンドの具、ボイルキャベツ)	まぐろ、卵		パセリ	玉ねぎ、キャベツ		菜種油、マヨネーズ		
木			大豆のトマト煮	とり肉、**大豆**		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ、セロリ	じゃが芋	菜種油	33.9	
18			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		776	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。
	◎		野菜と生揚げの煮付け	とり肉、生揚げ		にんじん、さやいんげん	しいたけ、白菜	砂糖、こんにゃく、でん粉			
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			天ぷら粉	菜種油		
金			ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング)			にんじん	ごぼう、とうもろこし		ドレッシング	30.4	
21			秋の吹き寄せ丼 牛乳		牛乳			**米**		750	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、秋の吹き寄せ丼の具)	とり肉		にんじん	れんこん、しめじ	砂糖、でん粉	ぎんなん		
			沢煮わん	豚肉		にんじん、三つ葉	ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根				
月			里芋コロッケ	とり肉				里芋、パン粉、小麦粉	菜種油	29.3	
22			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		813	
		㊧	じゃが芋入り親子煮	とり肉、かまぼこ、卵		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖			
			和風肉団子(2)	とり肉			玉ねぎ				
火			みかん				みかん			31.6	
23			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		740	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。
			たぬき汁	生揚げ		にんじん、ねぎ	しょうが、ごぼう、エリンギ、しいたけ	こんにゃく	ごま油		
			とり肉の竜田揚げ	とり肉				でん粉	菜種油		
水			塩昆布和え		昆布		キャベツ、きゅうり		ごま	33.2	
24			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		742	今月の旅する給食は近畿地方です。
	■		高野豆腐のうま煮	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	砂糖、でん粉			
			さわらの西京焼き	さわら、みそ							
木			赤こんにゃくの甘辛煮	かつお節		にんじん	ごぼう	赤こんにゃく、砂糖		35.7	
25			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		804	
			豆腐のオイスターソースいため	豚肉、豆腐		にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ	砂糖、でん粉	ごま油		
			しゅうまい(3)	豚肉			玉ねぎ	しゅうまいの皮			
金			野菜のごまじょうゆ和え			にんじん	きゅうり、**もやし**		ごま、ごま油	32.9	
28			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		808	
			じゃが芋の煮付け	豚肉		にんじん	玉ねぎ、グリンピース	こんにゃく、じゃが芋、砂糖			
			照り焼きハンバーグ	とり肉、豚肉			玉ねぎ	砂糖、でん粉			
月			切り干し大根のハリハリ漬け	ベーコン		にんじん	切り干し大根、キャベツ	砂糖	ごま油	28.3	
29			豚骨ラーメン 牛乳		牛乳			中華めん		746	秦梨小学校のリクエストランチです。
	★		(中華めん、豚骨ラーメンのスープ)	豚肉、かまぼこ		にんじん、ねぎ	きくらげ、キャベツ				
			揚げぎょうざ(3)	豚肉			キャベツ	ぎょうざの皮	菜種油		
火			もやしとメンマのいため物		ちりめんじゃこ		**もやし**、メンマ		ごま油	29.0	
30			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		744	
		㊧	卵汁	豆腐、卵	わかめ	にんじん	白菜	でん粉			
			さばのみそ煮	さば、みそ				砂糖			
水			ほうれん草のごま和え			ほうれん草	**もやし**	砂糖	ごま	33.3	
31			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		789	
			大根と豚肉の煮物	豚肉、はんぺん		にんじん、さやいんげん	大根	こんにゃく、砂糖			
			さつま芋コロッケ	豚肉			玉ねぎ	さつま芋、パン粉、でん粉	菜種油		
木			さけの梅風味ふりかけ	さけ		しそ	梅		ごま	27.2	
			平　均							779 / 30.5	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
㊧ 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。

今月のおすすめレシピ
とり肉の竜田揚げ
こちらから

秋が旬の食べ物

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結晶で、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

岡崎市北部学校給食センター

中 学 校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	献立名	㊦主に体の組織をつくる食品 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	㊥主に体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	㊤主にエネルギーになる食品 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	お知らせ
1/金	★		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		756	28.9	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	豆腐	わかめ		とうもろこし、メンマ、えのきたけ、白菜					
			ビビンバ(肉)	豚肉、卵			にんにく、しいたけ	砂糖				
			ビビンバ(野菜)			ほうれん草	**もやし**		ごま、ごま油			
			＊いちごクレープ					いちごクレープ				
5/火			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		811	25.5	
			肉団子のインド煮	肉団子		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ			
			ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング)	まぐろ			ごぼう、枝豆		ドレッシング			
			みかん				みかん					
6/水		㊫	親子南蛮うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		792	29.9	
			(白玉うどん、親子南蛮うどんのつゆ)	とり肉、油揚げ、かまぼこ、卵		にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ	でん粉				
			栗コロッケ					じゃが芋、パン粉、小麦粉	菜種油、栗			
			根菜とひじきのピリ辛いため	ベーコン	ひじき	にんじん	ごぼう、れんこん、とうもろこし、にんにく		菜種油			
7/木			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		803	29.2	
			マーボー豆腐	豚肉、**みそ**、豆腐		にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ	砂糖、でん粉	ごま油			
			コーンしゅうまい(3)	たら			とうもろこし、玉ねぎ	しゅうまいの皮				
			切り干し大根の中華煮			にんじん、さやいんげん	切り干し大根、メンマ	砂糖	ごま油			
8/金			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		775	32.2	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。
			関東煮	とり肉、ちくわ、生揚げ	昆布	にんじん	大根	こんにゃく、砂糖				
			あじフライ	あじ				パン粉、小麦粉	菜種油			
			キャベツの青じそ和え			しそ	**キャベツ**					
11/月	■		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		826	32.0	今月の旅する給食は中国地方です。
			だんご汁	とり肉、みそ		にんじん、ねぎ	大根、しめじ	里芋、米粉団子				
			さばの塩焼き	さば								
			ちくわのきんぴら	ちくわ		にんじん	ごぼう	砂糖				
12/火			クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		855	33.7	
			むらさき麦のケチャップミネストローネ	豚肉		にんじん、ほうれん草	玉ねぎ	**むらさき麦**	オリーブオイル			
			ハムとチーズのはさみ揚げ	ハム	チーズ			パン粉、小麦粉	菜種油			
			大根サラダ(フレンチドレッシング)	まぐろ			大根、きゅうり		ドレッシング			
13/水			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		738	28.6	
			冬野菜と豚肉の中華煮	豚肉、生揚げ		にんじん、小松菜	にんにく、しょうが、大根、**白菜**	砂糖、でん粉	ごま油			
			肉団子の甘酢あん(3)	とり肉			玉ねぎ					
			もやしときゅうりの和え物				**もやし**、きゅうり	砂糖	ごま油			
14/木	★		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		830	27.8	大樹寺小学校のリクエストランチです。
		㊧	カレーシチュー	豚肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ	じゃが芋	カレールウ			
			ハンバーグ	とり肉、豚肉			玉ねぎ					
			寒天サラダ(野菜いっぱいドレッシング)		寒天	にんじん	とうもろこし、キャベツ、きゅうり		ドレッシング			
15/金			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		790	24.9	
			生揚げと白菜のみそ汁	生揚げ、みそ		ねぎ	えのきたけ、**白菜**					
			レバーとさつま芋のごまがらめ	とりレバー				でん粉、さつま芋、砂糖	菜種油、ごま			
			みかん				みかん					
18/月			ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		785	31.4	
		㊧	パンプキンスープ	とり肉	スキムミルク、牛乳	にんじん、かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	バター、ホワイトルウ			
			オムレツ	卵								
			コールスローサラダ(コールスロードレッシング)				キャベツ、きゅうり、とうもろこし		ドレッシング			
19/火	◇		むらさき麦ごはん 牛乳		牛乳			**米、むらさき麦**		738	27.1	
			なめこのみそ汁	豆腐、油揚げ、**みそ**		にんじん、ねぎ	玉ねぎ、なめこ	じゃが芋				
			いわしのしょうが煮	いわし			しょうが					
			たくあん和え				キャベツ、たくあん漬け		ごま			
20/水			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		747	27.1	
			八杯汁	ちくわ、豆腐		にんじん、ねぎ	大根、白菜	こんにゃく、でん粉				
			揚げどりの甘辛だれ	とり肉			にんにく	でん粉、砂糖	菜種油			
			野菜の塩こうじいため	ベーコン		にんじん	**キャベツ**、**もやし**					
21/木	◎		かみかみ丼 牛乳		牛乳			**米**		738	28.9	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、かみかみ丼の具)	豚肉		にんじん	ごぼう、れんこん、エリンギ、メンマ	砂糖、でん粉	ごま油			
			とり団子汁	とり団子、豆腐		にんじん、ねぎ	大根、えのきたけ					
			りんご				りんご					
22/金			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		742	24.7	
			キムチスープ煮	豚肉、みそ、あさり、豆腐		にら	大根、**白菜**、しめじ、白菜キムチ					
			春巻き	豚肉		にんじん	もやし、キャベツ	春巻きの皮	菜種油			
			茎わかめの中華いため		茎わかめ、ちりめんじゃこ	にんじん			ごま油			
25/月			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		806	27.5	
			けんちん汁	とり肉、豆腐、油揚げ		にんじん、ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう		ごま油			
			ミンチカツ(ソース)	豚肉		玉ねぎ		パン粉、小麦粉	菜種油			
			れんこんの梅おかか和え	かつお節			れんこん、梅					
26/火			わかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ			**米**		774	31.5	
			のっぺい	とり肉、生揚げ		にんじん、ねぎ	大根、れんこん	里芋、こんにゃく、でん粉				
			ごぼう入りつくね(3)	とり肉			ごぼう、玉ねぎ					
			キャベツともやしのなめたけ和え				キャベツ、**もやし**、えのきたけ					
27/水			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		761	32.6	
			大豆ととり肉のみそ煮	とり肉、**大豆**、**みそ**		にんじん、さやいんげん	しょうが、大根	こんにゃく、砂糖				
			厚焼き卵	卵								
			小松菜のごま和え			小松菜	白菜	砂糖	ごま			
			しそふりかけ			しそ						
28/木			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		766	30.2	
			豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉、はんぺん		にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ	じゃが芋、こんにゃく、砂糖				
			納豆	納豆								
			ブロッコリーのドレッシング和え(香味ドレッシング)			ブロッコリー			ドレッシング			
29/金			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		796	33.4	
		㊧	高野豆腐の卵とじ	とり肉、高野豆腐、卵		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、**白菜**	砂糖				
			れんこんのはさみ揚げ	とり肉			れんこん	パン粉、小麦粉	菜種油			
			おひたし	かつお節		ほうれん草	**もやし**					
								平　均		781	29.4	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　㊧ 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（くのこうや）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

岡崎市北部学校給食センター

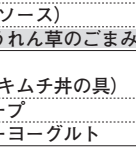
中 学 校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	献立名	㊦主に体の組織をつくる食品 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	㊥主に体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	㊤主にエネルギーになる食品 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ
2/月			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		782	
			豆じゃが	豚肉、**大豆**		にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ	じゃが芋、砂糖			
			照り焼き豆腐ハンバーグ	豆腐、とり肉			玉ねぎ	砂糖、でん粉		27.8	
			三色きんぴら			にんじん、ピーマン	ごぼう	砂糖	ごま油、ごま		
3/火			ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		897	
		㊧	チーズカレーソース	豚肉	スキムミルク、チーズ	にんじん、パセリ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、エリンギ		カレールウ		
			オムレツ	卵						39.3	
			花野菜サラダ(野菜いっぱいドレッシング)	ベーコン		ブロッコリー	カリフラワー、とうもろこし		ドレッシング		
4/水	■		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		765	今月の旅する給食は北陸地方です。
			治部煮	とり肉		にんじん	しいたけ、たけのこ、**白菜**	里芋、砂糖、でん粉			
			ソースカツ(ソース)	豚肉				パン粉、でん粉	菜種油	30.1	
			もやしとほうれん草のごまみそ和え	**みそ**		ほうれん草	**もやし**	砂糖	ごま		
5/木			豚キムチ丼 牛乳		牛乳			**米**		751	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・豚キムチ丼の具)	豚肉		にら	**もやし**、白菜キムチ	でん粉	ごま油		
			ワンタンスープ	ベーコン		にんじん、**ねぎ**	玉ねぎ、きくらげ、キャベツ	ワンタンの皮		27.7	
			＊ファイバーヨーグルト		ヨーグルト						
6/金	★		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		742	宮崎小学校のリクエストランチです。
			白みそ汁	油揚げ、みそ		ねぎ	大根	じゃが芋			
			いかフライ	いか				パン粉、小麦粉	菜種油	26.6	
			元気サラダ	ハム、かつお節	昆布	にんじん	とうもろこし、**キャベツ**、きゅうり	砂糖	菜種油		
9/月			麦ごはん 牛乳		牛乳			**米**、麦		787	
			根菜カレー	とり肉		にんじん	しょうが、玉ねぎ、**大根**、ごぼう、れんこん		カレールウ		
			おからサラダ(マヨネーズ)	ベーコン、おから			枝豆、とうもろこし		マヨネーズ	25.2	
			りんご				りんご				
10/火			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		837	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。
			生揚げの中華いため	豚肉、生揚げ		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		
			揚げぎょうざ(3)	豚肉			キャベツ	ぎょうざの皮	菜種油	28.1	
			もやしのナムル				**もやし**、きゅうり、にんにく	砂糖	ごま油、ごま		
11/水	★		ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		835	竜南中学校のリクエストランチです。
		㊧	コーンスープ	とり肉	牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし	じゃが芋	バター、ホワイトルウ		
			フランクフルトソーセージ	ソーセージ						31.9	
			フルーツゼリーミックス				桃	りんごゼリー			
12/木			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		758	
			高野豆腐のうま煮	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	砂糖、でん粉			
			わかさぎの南蛮漬け(4～5)		わかさぎ	ねぎ	しょうが	米粉、でん粉、砂糖	菜種油	31.9	
			みかん				みかん				
13/金			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		752	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。
			大根のそぼろ煮	豚肉、生揚げ		にんじん、さやいんげん	**大根**、玉ねぎ	こんにゃく、砂糖、でん粉			
			厚焼き卵	卵						30.6	
			冬野菜とひじきのサラダ	まぐろ	ひじき、ちりめんじゃこ	にんじん、小松菜	**キャベツ**	砂糖	ごま、菜種油		
16/月	◎		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		791	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。
		㊥	親子煮	とり肉、かまぼこ、卵		にんじん、ねぎ	玉ねぎ	砂糖			
			いわしの梅煮	いわし			梅			33.8	
			切り干し大根のハリハリ漬け	ベーコン		にんじん	切り干し大根、キャベツ	砂糖	ごま油		
17/火			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		804	
			豆腐のオイスターソースいため	豚肉、豆腐		にんじん、**ねぎ**	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ	砂糖、でん粉	ごま油		
			しゅうまい(3)	豚肉			玉ねぎ	しゅうまいの皮		31.8	
			青菜いため	ベーコン		にんじん、小松菜	にんにく		ごま油		
18/水	◆		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		761	冬至の行事食です。
			根菜入り豚汁	豚肉、豆腐、**みそ**		にんじん、**ねぎ**	大根、ごぼう、れんこん				
			レバーとかぼちゃのごまがらめ	とりレバー		かぼちゃ		でん粉、砂糖	菜種油、ごま	26.8	
			かぶのゆず香和え			小松菜、にんじん	かぶ、ゆず	砂糖			
19/木			ピラフ 牛乳		牛乳			**米**		810	具とごはんを混ぜて、ピラフにして食べましょう。
			(ごはん・ピラフの具)	ベーコン		にんじん	とうもろこし、玉ねぎ		オリーブオイル		
			野菜スープ	ウインナー		にんじん、パセリ	玉ねぎ、キャベツ	じゃが芋			
			フライドチキン	とり肉				でん粉	菜種油	32.5	
			＊プチケーキ					プチケーキ			
								平　均		791 / 30.3	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
㊥ 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。

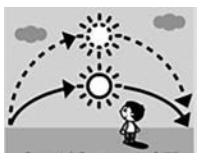
12月21日は冬至だよ



冬至（とうじ）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？

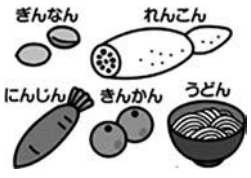
A 牛乳　B ゆず

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　　**南瓜**

A　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

こたえ

Q１…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。
Q２…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。
Q３…B　別名「なんきん」ともいいます。Aは「すいか」。
Q４…B　「う」がつく食べ物は土用の丑（うし）の日に食べます。
Q５…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

岡崎市北部学校給食センター

中 学 校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	献立名	㊨主に体の組織をつくる食品 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	㊧主に体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	㊩主にエネルギーになる食品 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ
10/金	◆		七草ごはん 牛乳		牛乳			**米**		740	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、七草ごはんの具)		ちりめんじゃこ	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	大根、かぶ		ごま油、ごま		
			けんちん汁	とり肉、豆腐、油揚げ		にんじん、**ねぎ**	しいたけ、大根、ごぼう		ごま油	35.2	
			さばのみそ煮	さば、みそ				砂糖			
14/火	◎		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		840	めひかりのから揚げは今月のかみかみ献立です。
			煮しめ	とり肉		にんじん、さやえんどう	れんこん、しいたけ、ごぼう	こんにゃく、じゃが芋、砂糖			
			めひかりのから揚げ(4～5)		めひかり			でん粉	菜種油		
			野菜のごまじょうゆ和え			にんじん	きゅうり、**もやし**		ごま、ごま油	30.5	
			しそふりかけ			しそ					
15/水			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		774	
			キムチスープ煮	豚肉、みそ、あさり、豆腐		にんじん、にら	大根、白菜、しめじ、白菜キムチ				
			しゅうまい(3)	豚肉			玉ねぎ	しゅうまいの皮			
			ザーサイソテー				ザーサイ、**キャベツ**、**もやし**		ごま油、ごま	30.1	
			＊りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご				
16/木	★		ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		794	北中学校のリクエストランチです。
		(乳)	パンプキンスープ	ベーコン	スキムミルク、牛乳	にんじん、かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	バター、ホワイトルウ		
			いかフライ	いか				パン粉、小麦粉	菜種油	31.4	
			キャベツソテー				キャベツ		菜種油		
17/金			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		756	大豆とひじきのカラフルいためのの作り方は下記の二次元コードから確認できます。
			煮みそ	豚肉、**みそ**、はんぺん		にんじん、ねぎ	大根、**白菜**	こんにゃく、里芋、砂糖			
			厚焼き卵	卵							
			大豆とひじきのカラフルいため	ベーコン、**大豆**	ひじき	にんじん、小松菜	とうもろこし、にんにく		オリーブオイル	29.7	
20/月			ビーンズチャップ丼 牛乳		牛乳			**米**		750	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、ビーンズチャップ丼の具)	豚肉、ベーコン、**大豆**		ピーマン	玉ねぎ				
			野菜スープ	ウインナー		にんじん、パセリ	玉ねぎ、キャベツ	じゃが芋		26.0	
			フルーツゼリーミックス				桃	りんごゼリー			
21/火			わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			**米**		818	
			大根のそぼろ煮	豚肉、生揚げ		にんじん、さやいんげん	大根、玉ねぎ	こんにゃく、砂糖、でん粉			
			レバーとじゃが芋のごまがらめ	とりレバー				でん粉、じゃが芋、砂糖	菜種油、ごま	29.1	
			りんご				りんご				
22/水			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		807	
		(乳)	カレーシチュー	豚肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ	じゃが芋	カレールウ		
			オムレツ	卵							
			野菜サラダ(ノンオイル玉ねぎドレッシング)			にんじん、ブロッコリー	**キャベツ**、とうもろこし、玉ねぎ			27.7	
23/木	■		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		769	今月の旅する給食は東北地方です。
			宮城風芋煮汁	豚肉、豆腐、みそ		にんじん、ねぎ	ごぼう、しめじ、白菜	里芋、こんにゃく			
			まぐろのミンチカツ	まぐろ				パン粉、小麦粉	菜種油	27.5	
			ひき菜いり	油揚げ		にんじん	大根	砂糖			
24/金	◇		法性寺ねぎと豚肉の塩こうじ丼 牛乳		牛乳			**米**		749	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、法性寺ねぎと豚肉の塩こうじ丼の具)	**豚肉**		にんじん、**ねぎ**	しょうが、にんにく、玉ねぎ		菜種油		
		(卵)	かきたま汁	とり肉、かまぼこ、卵		にんじん	玉ねぎ、しいたけ、**白菜**	でん粉		30.8	
			みかん				みかん				
27/月			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		788	
			マーボー豆腐	豚肉、**みそ**、豆腐		にんじん、**ねぎ**	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ	砂糖、でん粉	ごま油		
			肉団子の甘酢あん(3)	とり肉			玉ねぎ			31.4	
			切り干し大根の中華煮			にんじん、さやいんげん	切り干し大根、メンマ	砂糖	ごま油		
28/火			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		746	
			すいとん	とり肉、油揚げ		にんじん、ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう	すいとん			
			いわしの梅煮	いわし			梅			29.4	
			おひたし	かつお節		**ほうれん草**	白菜				
29/水	★		ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		882	北野小学校のリクエストランチです。
			ミートソース	牛肉、豚肉		にんじん、トマト	玉ねぎ、エリンギ、グリンピース		ハヤシルウ		
			チキンナゲット(2)	とり肉					菜種油	37.1	
			マンナンサラダ(野菜いっぱいドレッシング)	ベーコン			**キャベツ**	こんにゃく	ごま油、ドレッシング		
30/木			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		816	
			高野豆腐のうま煮	豚肉、ちくわ、高野豆腐		にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ	こんにゃく、砂糖、でん粉			
			ハンバーグのみぞれソースかけ	とり肉、豚肉			玉ねぎ、大根	砂糖		33.4	
			三色きんぴら			にんじん	ごぼう、枝豆	砂糖	ごま油、ごま		
31/金	◇		麦ごはん 牛乳		牛乳			**米**、麦		771	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。
			三根五菜みそ汁	**みそ**	煮干し	**にんじん**、大根葉、ねぎ、三つ葉	かぶ、**白菜**、**なす**、ごぼう				
			八丁みそヒレカツ(八丁みそだれ)	豚肉、**みそ**				パン粉、でん粉、砂糖	菜種油		
			れんこんの梅おかか和え	かつお節			れんこん、梅			27.1	
			＊抹茶プリン					抹茶プリン			
									平　均	787	給食回数 15 回
										30.4	

★ 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　㊫ 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

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（ほっしょうじ）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（やまもとりか）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

岡崎市北部学校給食センター

中 学 校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	献立名	㊝主に体の組織をつくる食品 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	㊚主に体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	㊐主にエネルギーになる食品 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ
3／月	◆		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		774	節分の行事食です。
			みぞれ汁	とり肉、豆腐		にんじん、三つ葉	しいたけ、えのきたけ、大根	でん粉			
			いわしの蒲焼き	いわし				砂糖、でん粉	菜種油		
			ほうれん草ともやしのごま和え			ほうれん草	**もやし**	砂糖	ごま	32.6	
			節分豆	大豆							
4／火			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		785	
			生揚げの中華いため	豚肉、生揚げ		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		
			コーンしゅうまい(3)	たら			とうもろこし、玉ねぎ	しゅうまいの皮			
			もやしとメンマのいため物		ちりめんじゃこ		**もやし**、メンマ		ごま、ごま油	30.9	
5／水			むらさき麦ごはん 牛乳		牛乳			**米、むらさき麦**		785	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。
			根菜カレー	豚肉		にんじん	しょうが、玉ねぎ、大根、ごぼう、れんこん		カレールウ		
			オムレツ	卵							
			コールスローサラダ(コールスロードレッシング)				**キャベツ**、きゅうり、とうもろこし		ドレッシング	27.2	
6／木			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		768	
			じゃが芋の含め煮	とり肉、はんぺん		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	こんにゃく、じゃが芋、砂糖			
			わかさぎの甘酢だれ(4～5)		わかさぎ		しょうが	でん粉、砂糖	菜種油		
			小松菜の煮びたし	油揚げ		小松菜				27.9	
			のりたまふりかけ	卵	のり				ごま		
7／金			小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン		773	
			焼きそば	豚肉、ちくわ		にんじん	しょうが、玉ねぎ、キャベツ	焼きそばめん	菜種油		
			ポークウインナー(2)	ウインナー							
			ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング)			にんじん	ごぼう、とうもろこし		ごま、ドレッシング	32.8	
10／月			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		863	
			五目煮	豚肉、**大豆**、はんぺん	昆布	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖			
			ミンチカツ	豚肉			玉ねぎ	パン粉、小麦粉	菜種油		
			コーンともやしの和え物				**もやし**、キャベツ、とうもろこし		ごま	31.1	
12／水	★		豚キムチ丼 牛乳		牛乳			**米**		740	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、豚キムチ丼の具)	豚肉		にら	**もやし**、白菜キムチ	でん粉	ごま油		
			わかめスープ	豆腐	わかめ	ねぎ	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、白菜				
			ガトーショコラ					ガトーショコラ		25.9	
13／木			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		800	
			白みそ汁	生揚げ、みそ	わかめ	にんじん	大根	じゃが芋			
			ほっけフライ(ソース)	ほっけ				パン粉、小麦粉	菜種油		
			菜の花和え			**菜の花**	キャベツ、とうもろこし	砂糖		27.2	
			＊ヨーグルト		ヨーグルト						
14／金			スライスパン(2) 牛乳		牛乳			パン		826	パンに照り焼きハンバーグとボイルキャベツをはさんで食べましょう。
		乳	白菜のクリームシチュー	とり肉	牛乳、スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、白菜		ホワイトルウ		
			照り焼きハンバーグ	とり肉、豚肉			玉ねぎ	砂糖、でん粉			
			ボイルキャベツ				**キャベツ**			35.5	
17／月			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		877	
			豚汁	豚肉、豆腐、**みそ**		にんじん、**ねぎ**	大根				
			さばのおかか煮	さば、かつお節				砂糖、でん粉			
			ひじきの煮付け	油揚げ、**大豆**	ひじき	にんじん		砂糖	菜種油	25.9	
18／火	★		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		931	生平小学校のリクエストランチです。
			すき焼き	牛肉、かまぼこ、豆腐		ねぎ	玉ねぎ、白菜	こんにゃく、砂糖			
			ハムとチーズのはさみ揚げ	ハム	チーズ			パン粉、小麦粉	菜種油		
			キャベツのゆかり和え			しそ	キャベツ			34.8	
			＊プリン					プリン			
19／水			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		803	
			肉団子のインド煮	肉団子		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ		
			おからサラダ(マヨネーズ)	ベーコン、おから			枝豆、とうもろこし		マヨネーズ		
			いよかん				いよかん			24.8	
20／木			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		766	
		卵	卵汁	豆腐、卵、とり肉	わかめ	にんじん、ねぎ	白菜	でん粉			
			和風コロッケ				れんこん	じゃが芋、パン粉、小麦粉	菜種油		
			切り干し大根の煮付け	油揚げ		にんじん	切り干し大根	砂糖		24.4	
21／金			豚骨ラーメン 牛乳		牛乳			中華めん		782	
			(中華めん、豚骨ラーメンのスープ)	豚肉、かまぼこ		にんじん、ねぎ	きくらげ、**キャベツ**、**もやし**				
			焼きぎょうざ(3)	豚肉			キャベツ	ぎょうざの皮			
			青菜いため	ベーコン		にんじん、チンゲンサイ	にんにく		ごま油	33.6	
			アーモンド入り味付け小魚		いわし				アーモンド		
25／火	◎		かみかみ丼 牛乳		牛乳			**米**		761	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、かみかみ丼の具)	豚肉		にんじん	ごぼう、れんこん、エリンギ、メンマ	砂糖、でん粉	ごま、ごま油		
			とり団子汁	とり団子、豆腐		にんじん、ねぎ	大根、えのきたけ				
			＊ぶどうゼリー					ぶどうゼリー		28.4	
26／水			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		821	
		卵	高野豆腐の卵とじ	とり肉、高野豆腐、卵		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜	砂糖			
			レバーとさつま芋のごまがらめ	とりレバー				でん粉、さつま芋、砂糖	菜種油、ごま		
			きんかん(2)				きんかん			30.6	
27／木			ごはん 牛乳		牛乳			**米**		758	
			里芋のそぼろ煮	豚肉、はんぺん		にんじん	しょうが、グリンピース	こんにゃく、里芋、砂糖、でん粉			
			厚焼き卵	卵							
			ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー		砂糖		29.6	
			コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素			
28／金	■		とりめし 牛乳		牛乳			**米**		790	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、とりめしの具)	とり肉		にんじん	ごぼう、しいたけ	砂糖	ごま油		
			だご汁	豚肉、油揚げ、みそ		三つ葉	大根、白菜、しめじ	里芋、すいとん			
			あじの南蛮漬け(2)	あじ		ねぎ	しょうが	でん粉、砂糖	菜種油	33.2	
									平　均	800 / 30.4	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
㊝ 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

米　なす　ねぎ　大豆　ほうれん草　ぶどう

令和7年　3月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

中 学 校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	献立名	㊨主に体の組織をつくる食品 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	㊧主に体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	㊥主にエネルギーになる食品 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	お知らせ
3／月	◆		菜の花ちらしずし　牛乳		牛乳			**米**		819		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、菜の花ちらしずしの具)	さけ		にんじん、**菜の花**	かんぴょう	砂糖				
		㊀	あさり入りかきたま汁	あさり、豆腐、卵		にんじん、**ほうれん草**	えのきたけ	でん粉			28.9	
			和風肉団子(2)	とり肉			玉ねぎ					
			いがまんじゅう					いがまんじゅう				
4／火			ごはん　牛乳		牛乳			**米**		770		
			春野菜の豚汁	豚肉、豆腐、**みそ**		にんじん、ねぎ	玉ねぎ、キャベツ	じゃが芋				
			いかカツレツ	いか				パン粉、小麦粉	菜種油		30.3	
			チンゲンサイとツナのいため煮	まぐろ		チンゲンサイ						
5／水	◆		赤飯　牛乳	小豆	牛乳			**米**、もち米		778		卒業のお祝い献立です。
			あおさ入りすまし汁	豆腐、かまぼこ	あおさ	ほうれん草	玉ねぎ、えのきたけ					
			とり肉の竜田揚げ	とり肉				でん粉	菜種油			
			たくあん和え				キャベツ、たくあん漬け		ごま		32.3	
			いちごスティックケーキ					いちごスティックケーキ				
6／木	◎		ごはん　牛乳		牛乳			**米**		901		「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。
			大根のそぼろ煮	豚肉、生揚げ		にんじん、さやいんげん	大根、玉ねぎ	こんにゃく、砂糖、でん粉				
			さばのみぞれ煮	さば			大根	砂糖、でん粉				
			切り干し大根のハリハリ漬け	ベーコン		にんじん	切り干し大根、キャベツ	砂糖	ごま油		35.7	
10／月	■		しっぽくうどん　牛乳		牛乳			**白玉うどん**		763		今月の旅する給食は四国地方です。
			(白玉うどん、しっぽくうどんのつゆ)	とり肉、油揚げ、かまぼこ		にんじん、ねぎ	ごぼう、大根、しいたけ	里芋、でん粉				
			かつおフライ	かつお				パン粉、小麦粉	菜種油		33.9	
			清見オレンジ				清見オレンジ					
11／火			卵そぼろ丼　牛乳		牛乳			**米**		752		
			(ごはん、卵そぼろ丼の具)	とり肉、卵		さやいんげん		砂糖	菜種油			
			生揚げとキャベツのみそ汁	生揚げ、みそ		**ねぎ**	えのきたけ、キャベツ				31.0	
			ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)		ひじき		とうもろこし、枝豆		ドレッシング			
12／水			ごはん　牛乳		牛乳			**米**		839		
		㊘	ビーフシチュー	牛肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、グリンピース	じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ			
			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)	ベーコン		ブロッコリー	**キャベツ**		ドレッシング		27.2	
			＊ファイバーヨーグルト		ヨーグルト							
13／木			ごはん　牛乳		牛乳			**米**		853		
			豆じゃが	豚肉、**大豆**		にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ	じゃが芋、砂糖				
			キャベツ入りミンチカツ	牛肉、豚肉			キャベツ	パン粉、小麦粉	菜種油		29.7	
			おひたし	かつお節		**ほうれん草**	白菜					
14／金			ごはん　牛乳		牛乳			**米**		815		
			つくねと野菜のさっぱり煮	とり団子		にんじん、ねぎ	大根、えのきたけ、しょうが、白菜					
			レバーとじゃが芋のアーモンド和え	とりレバー				でん粉、じゃが芋、砂糖	菜種油、アーモンド			
			三つ葉ともやしのツナ和え	まぐろ		三つ葉	**もやし**	砂糖			29.9	
			かつおふりかけ	かつお	のり				ごま			
17／月			ごはん　牛乳		牛乳			**米**		769		
			高野豆腐のうま煮	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	砂糖、でん粉				
			厚焼き卵	卵							33.2	
			キャベツとわかめのからしじょうゆ		わかめ、ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油、ごま			
18／火	★		サンドイッチロールパン　牛乳		牛乳			パン		888		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	とり肉	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	ホワイトルウ			
			スラッピージョー	牛肉、豚肉			玉ねぎ	砂糖、パン粉				
			ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング)				ごぼう、枝豆		ドレッシング		33.1	
			＊ココアムース					ココアムース				
19／水			ごはん　牛乳		牛乳			**米**		812		
			ホイコーロー	豚肉、**みそ**		にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、たけのこ、**キャベツ**	砂糖、でん粉	菜種油			
			春巻き	豚肉		にんじん	もやし、キャベツ	春巻きの皮	菜種油		28.4	
			きゅうりのごまじょうゆ和え				きゅうり		ごま、ごま油			
21／金			ごはん　牛乳		牛乳			**米**		830		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。
			マーボー豆腐	豚肉、**みそ**、豆腐		にんじん、**ねぎ**	玉ねぎ、たけのこ	砂糖、でん粉	ごま油			
			ショーロンポー(2)	豚肉			キャベツ、玉ねぎ	ショーロンポーの皮			29.5	
			もやしの中華和え				**もやし**、きゅうり	砂糖	ごま油			
									平　均	815	31.0	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
㊀ 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。）