令和7年　4月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

小 学 校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	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
14/月	■		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		587	23.3	今月の愛知の人気給食メニューはとり肉のてりかけ(瀬戸市)です。
			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**			
			とりにくのてりかけ	なたねあぶら、でんぷん、さとう	とりにく				
			キャベツときゅうりのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ、きゅうり			
15/火			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		620	24.6	
			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			
			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			
			チンゲンサイとツナのちゅうかに	なたねあぶら	まぐろ	チンゲンサイ			
16/水			さけのさくらちらし　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		720	24.4	具とご飯を混ぜて、さけの桜ちらしにして食べましょう。
			(ごはん、さけのさくらちらしのぐ)		さけ、かまぼこ	えだまめ			
			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			
			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			
			＊はなみだんご	こめこ、さとう		よもぎ			
17/木	★		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		646	24.5	形埜小学校のリクエストランチです。
			みそしる	じゃがいも	あぶらあげ、とうふ、**みそ**	だいこん、**ねぎ**			
			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			
			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			
			コーヒーぎゅうにゅうのもと	さとう					
18/金	◆		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		639	26.0	入学・進級お祝い献立です。
			おすいもの		かまぼこ、とうふ	にんじん、だいこん、えのきたけ、ほうれんそう			
			ささみフライ(ソース)	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	とりにく				
			キャベツのゆかりあえ			キャベツ、しそ			
			＊さくらゼリー	さとう		さくらんぼ			
21/月			ぶたどん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		610	26.1	具をご飯にのせて、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			
		㊀	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			
			＊ヨーグルト		ヨーグルト				
22/火			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		653	26.6	
			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			
			やきぎょうざ(2)	ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ			
			ザーサイソテー	ごま、ごまあぶら	ちりめんじゃこ	ザーサイ、**もやし**			
23/水			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		666	26.6	
			はるやさいとだいずのふくめに	じゃがいも、さとう	とりにく、**だいず**、なまあげ	にんじん、たけのこ、ふき			
			あじフライ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	あじ				
			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**			
			しそふりかけ			しそ			
24/木			ミルクロールパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		625	26.1	
		㊁	しろいんげんまめのクリームに	じゃがいも、ホワイトルウ	とりにく、いんげんまめ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ			
			オムレツ		たまご				
			はるキャベツのソテー	なたねあぶら	ベーコン	にんじん、キャベツ			
25/金			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		705	28.1	
			たけのこのみそしる		あぶらあげ、とうふ、**みそ**	たけのこ、えのきたけ、**ねぎ**			
			さばのおろしに	さとう、でんぷん	さば	だいこん			
			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			
28/月			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		646	20.8	
			チキンカレー	じゃがいも、カレールウ	とりにく	たまねぎ、にんじん、パセリ			
			ごぼうとえだまめのサラダ(サウザンドドレッシング)	ドレッシング	ベーコン	ごぼう、えだまめ			
			フルーツゼリーミックス	さとう	とうにゅう	かじゅう、もも			
30/水	◎		わかめごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	わかめ、ぎゅうにゅう		688	27.3	高野豆腐のそぼろ煮の作り方は下記の二次元コードから確認できます。切り干し大根のハリハリ漬けは今月のかみかみ献立です。
			こうやどうふのそぼろに	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			
			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				
			きりぼしだいこんのハリハリづけ	ごまあぶら、さとう	ハム	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん			
						平　均	650	25.4	給食回数 12 回

★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　◆ 行事食　■ 愛知の人気給食メニュー　新献立　**太字**は岡崎産の食品
＊ 業者配送　㊀ 卵除去対応献立　㊁ 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。

今年度は毎月「愛知の人気給食メニュー」が出ます。愛知県内の市町村で子供たちに人気のある料理を再現して出す予定です。

ご入学・ご進級おめでとうございます

新１年生を迎え、新しい１年が始まりました。学校給食は、心身の成長と発達のために必要な栄養をとることができるバランスのよい献立となっています。また、食事のマナーや配膳、旬の食材や地元の食材、郷土料理など食について学ぶ教材にもなっています。

今月のおすすめレシピ
高野豆腐のそぼろ煮
こちらから

副菜

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

主菜

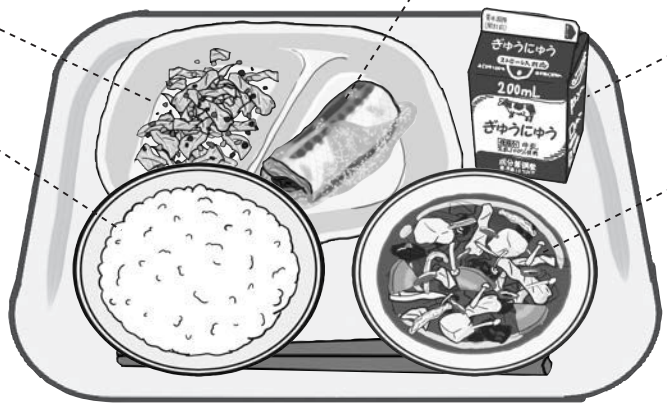
○魚や肉、卵、大豆などを中心としたおかずです。いわしの梅煮やとり肉の竜田揚げ、厚焼き卵などが登場します。

牛乳

○成長期に必要なたんぱく質やカルシウムを豊富に含んでいます。

主食

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



汁物・煮物

○主食や主菜、副菜で不足する栄養素を補えるよう、いろいろな種類の食品を使っています。和・洋・中と幅広い味つけを楽しむことができます。

令和7年　5月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	除去対象献立	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
1/木			ごはん　ぎゅうにゅう ツナじゃが とうふハンバーグのごまじょうゆかけ じゃこてんちゃふりかけ	**こめ** こんにゃく、じゃがいも、さとう さとう、でんぷん、ごま さとう	ぎゅうにゅう まぐろ とうふ、とりにく ちりめんじゃこ	 にんじん、たまねぎ、しょうが、グリンピース たまねぎ にんじん、しいたけ、**てんちゃ**	604	23.2	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。
2/金	◆		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) すましじる かつおフライ ＊かしわもち	**こめ** こんにゃく、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう、こめこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ、とうふ かつお あずき	 にんじん、しいたけ、わらび、みずな、えのきたけ、やまうど、なめこ、たけのこ にんじん、だいこん、ほうれんそう	667	26.3	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。
7/水			ごはん　ぎゅうにゅう ハヤシシチュー オムレツ アスパラサラダ(フレンチドレッシング)	**こめ** じゃがいも、さとう、ハヤシルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご 	 たまねぎ、にんじん、グリンピース とうもろこし、グリーンアスパラガス、キャベツ、きゅうり	657	22.1	
8/木	◇		むぎごはん　ぎゅうにゅう さんこんございみそしる はっちょうみそヒレカツ(みそだれ) たけのこのとさいため ＊まっちゃプリン	**こめ**、むぎ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう こんにゃく、なたねあぶら、さとう さとう	ぎゅうにゅう **みそ** ぶたにく、**みそ** かつおぶし ぎゅうにゅう	 にんじん、たまねぎ、ごぼう、**もやし**、キャベツ、ねぎ、みつば たけのこ まっちゃ	639	23.5	岡崎市の「もっと家康公“ど”まんなかプロジェクト」の一環としての家康公メニューです。
9/金	★		ごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ しゅうまい(2) れいとうみかん	**こめ** さとう、でんぷん、ごまあぶら しゅうまいのかわ 	ぎゅうにゅう ぶたにく、**みそ**、とうふ ぶたにく 	 にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、**ねぎ** たまねぎ みかん	643	26.4	六名小学校のリクエストランチです。
12/月	■		キムタクごはん　ぎゅうにゅう (ごはん、キムタクごはんのぐ) ワンタンスープ ＊ファイバーヨーグルト	**こめ** ごまあぶら 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	 はくさいキムチ、だいこんつぼづけ、しろねぎ にんじん、メンマ、えのきたけ、キャベツ、ねぎ 	585	22.7	今月の愛知の人気給食メニューはキムタクごはん(豊明市)です。具とごはんを混ぜて、キムタクごはんにして食べましょう。
13/火			わかめごはん　ぎゅうにゅう けんちんじる レバーとじゃがいものごまがらめ キャベツのあおじそあえ	**こめ** ごまあぶら なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう、ごま 	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、あぶらあげ とりレバー 	 にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ キャベツ、しそ	596	21.1	
14/水	◎		ミルクロールパン　ぎゅうにゅう やきそば ポークウインナー ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)	パン なたねあぶら、やきそばめん ごま、ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ウインナー 	 しょうが、にんじん、たまねぎ、**キャベツ** とうもろこし、ごぼう、にんじん	679	28.5	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。
15/木		(卵)	ごはん　ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ いわしのしょうがに しおこんぶあえ	**こめ** さとう 	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご いわし こんぶ	 にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん しょうが キャベツ、きゅうり	627	27.6	
16/金			チキンピラフ　ぎゅうにゅう (ごはん、チキンピラフのぐ) アルファベットスープ えびカツレツ	**こめ** オリーブオイル じゃがいも、マカロニ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン えび	 たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ にんじん、たまねぎ、**キャベツ**	589	20.4	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。
19/月			ごはん　ぎゅうにゅう しんたまねぎのぶたじる レバーいりしろごまつくね(2) きりぼしだいこんのにつけ	**こめ** じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、**みそ** とりにく、とりレバー あぶらあげ	 にんじん、たまねぎ、**ねぎ** たまねぎ きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん	597	24.2	
20/火			ごはん　ぎゅうにゅう ごもくに あつやきたまご やさいのごまじょうゆあえ	**こめ** じゃがいも、さとう ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、**だいず**、はんぺん たまご 	 にんじん、たまねぎ、さやいんげん にんじん、きゅうり、**もやし**	593	23.4	
21/水			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 あげぎょうざ(2) コーンともやしのあえもの	**こめ** さとう、でんぷん なたねあぶら、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 	 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 キャベツ **もやし**、キャベツ、とうもろこし	648	25.1	
22/木	★		ソフトめん　ぎゅうにゅう ミートソース おからサラダ(マヨネーズ) ＊ぶどうゼリー	ソフトめん ハヤシルウ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン、おから 	 たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、グリンピース えだまめ、とうもろこし ぶどう	710	27.1	男川小学校のリクエストランチです。
23/金		(卵)	ごはん　ぎゅうにゅう かきたまじる さばのみそに いんげんのうめおかかあえ	**こめ** でんぷん さとう 	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご さば、みそ かつおぶし	 にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、ねぎ さやいんげん、**もやし**、うめ	595	28.4	
26/月			ごはん　ぎゅうにゅう スープカレー まぐろのミンチカツ ハニーレモンサラダ	**こめ** なたねあぶら、じゃがいも、カレールウ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ はちみつ、さとう、オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ、だいず 	 しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト、**なす**、さやいんげん たまねぎ とうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン	639	23.9	
27/火			ごはん　ぎゅうにゅう ホイコーロー にくだんごのあまずあん(2) はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)	**こめ** なたねあぶら、さとう、でんぷん はるさめ、ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、**みそ** とりにく 	 しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、キャベツ、ピーマン たまねぎ きゅうり、**もやし**、にんじん	608	24.0	
28/水		(乳)	スライスパン(2)　ぎゅうにゅう ポテトクリームスープ スラッピージョー メロン	パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ 	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう、スキムミルク ぶたにく 	 にんじん、たまねぎ、パセリ たまねぎ、グリンピース メロン	630	24.4	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
29/木			ごはん　ぎゅうにゅう しろみそしる とりにくのたつたあげ やさいのえごまドレッシングあえ	**こめ** じゃがいも なたねあぶら、でんぷん **えごまあぶら**、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ、わかめ とりにく 	 だいこん にんじん、キャベツ、**もやし**、きゅうり	597	21.6	野菜のえごまドレッシング和えには、太田油脂から寄付されたえごま油が使用されています。
30/金			ごはん　ぎゅうにゅう つくねとやさいのさっぱりに こもちししゃもフライ(2)(ソース) キャベツのごまひじきあえ	**こめ** なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも ひじき	 にんじん、だいこん、えのきたけ、しょうが、はくさい、ねぎ にんじん、**キャベツ**	634	24.3	
						平均	627	24.4	給食回数 20 回

★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　■愛知の人気給食メニュー　◆ 行事食　◇特別献立　　新献立　**太字**は岡崎産の食品　＊ 業者配送
(卵) 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。

みんなで楽しい食事！意識しよう！「よい姿勢」

食事の時のよい姿勢

- ●いすに深く腰かける　●背筋を伸ばす
- ●床に足の裏をつける
- ●机とお腹の間をこぶし1個程度あける

周りの人と気持ちよく食事をするために、食事のマナーを守ることは大切です。ひじを机についたり、お椀を持たないで食べたりすることは、よい姿勢とはいえません。背筋を伸ばして、よい姿勢で食べると、お腹の中の胃や腸もつぶれずに、食べ物の消化がよくなります。

今月のおすすめレシピ
チキンピラフ
こちらから

令和7年　6月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	�黄 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 じゃがいもいりおやこに いわしのうめに キャベツときゅうりのおかかあえ	**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 いわし かつおぶし	 にんじん、たまねぎ、さやいんげん うめ キャベツ、きゅうり	638	28.7	
3/火			ごはん　ぎゅうにゅう にくだんごのインドに アスパラソテー メロン	**こめ** じゃがいも、さとう、ハヤシルウ なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく ベーコン	 たまねぎ、にんじん、さやいんげん キャベツ、とうもろこし、グリーンアスパラガス メロン	598	19.7	
4/水			ごはん　ぎゅうにゅう なまあげとキャベツのみそしる いかフライのレモンじょうゆに きりぼしだいこんのピリからいため	**こめ** なたねあぶら、パンこ、でんぷん、さとう ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ いか ぶたにく	 えのきたけ、**キャベツ**、ねぎ レモン にんにく、しょうが、にんじん、きりぼしだいこん	631	25.2	
5/木	■		ごはん　ぎゅうにゅう トマトいりマーボーどうふ やきぎょうざ(2) もやしとメンマのいためもの	**こめ** でんぷん ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、**みそ** ぶたにく ちりめんじゃこ	 しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト、**ねぎ** キャベツ **もやし**、メンマ	643	27.9	今月の愛知の人気給食メニューは、トマト入りマーボー豆腐(東海市)です。
6/金	◎		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) きびなごのカリカリあげ(2～3) キャベツのカラフルあえ	**しらたまうどん** でんぷん なたねあぶら、じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、かまぼこ きびなご	 にんじん、たまねぎ、しいたけ、**ねぎ** キャベツ、やさいふりかけ	585	25.3	きびなごのカリカリ揚げは、今月のかみかみ献立です。
9/月			ごはん　ぎゅうにゅう なまあげのうまに あつやきたまご キャベツのあおなあえ	**こめ** こんにゃく、さとう さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ、なまあげ たまご	 にんじん、はくさい、さやいんげん キャベツ、だいこんば	592	27.8	
10/火	★	㊤	レーズンロールパン　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 バター、じゃがいも、ホワイトルウ なたねあぶら さとう、はちみつ	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう とりにく	ぶどう にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ レモン、パインアップル、もも	680	23.8	根石小学校のリクエストランチです。
11/水			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 ＊りんごヨーグルト	**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 りんご	604	23.8	具をご飯にのせて、豚キムチ丼にして食べましょう。
12/木			ごはん　ぎゅうにゅう やさいのみそいため もろこしはんぺん きゅうりのうめあえ	**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	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ、**みそ** さかなすりみ	 たまねぎ、にんじん、キャベツ とうもろこし きゅうり、うめ	585	24.4	
13/金			ごはん　ぎゅうにゅう こうやどうふのそぼろに あじのなんばんづけ(2) かんてんサラダ(やさいいっぱいドレッシング) しそふりかけ	**こめ** こんにゃく、さとう、でんぷん なたねあぶら、でんぷん、さとう 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 あじ かんてん	 にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん しょうが、ねぎ にんじん、とうもろこし、**キャベツ**、きゅうり しそ	649	31.0	
16/月			ごはん　ぎゅうにゅう ぶたじる コロッケ さんしょくきんぴら	**こめ** なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、**みそ** ぶたにく、ぎゅうにく	 にんじん、だいこん、ねぎ にんじん、ごぼう、ピーマン	667	24.2	
17/火	★		ごはん　ぎゅうにゅう カレーシチュー オムレツ ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	**こめ** じゃがいも、カレールウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ひじき	 たまねぎ、にんじん、パセリ とうもろこし、えだまめ	663	23.1	葵中学校のリクエストランチです。
18/水			ごはん　ぎゅうにゅう まめじゃが ごぼういりつくね(2) くきわかめのいために	**こめ** じゃがいも、さとう さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、**だいず** とりにく くきわかめ、ちりめんじゃこ	 しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん ごぼう、たまねぎ にんじん	609	23.2	
19/木	◇		えいようまんてん　おちゃ～はん　ぎゅうにゅう (ごはん、えいようまんてん　おちゃ～はんのぐ) ベジたんスープ あいちのしそいりはるまき ＊がまごおりみかんゼリー	**こめ** ごまあぶら、なたねあぶら ごまあぶら、ごま なたねあぶら、はるまきのかわ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、たまご ベーコン、とうふ、**みそ** とりにく	 にんじん、しいたけ、しろねぎ、**せんちゃ** にんにく、しょうが、だいこん、きくらげ、**もやし**、チンゲンサイ にんじん、しそ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ みかん	651	22.3	愛知を食べる学校給食の日です。具とごはんを混ぜて、えいよう満点　お茶～はんにして食べましょう。
20/金			ごはん　ぎゅうにゅう はちはいじる さばのてりやき なすのぶたにくあん	**こめ** こんにゃく、でんぷん さとう、でんぷん ごまあぶら、さとう、でんぷん、ごま	ぎゅうにゅう ちくわ、とうふ さば ぶたにく	 にんじん、だいこん、はくさい、みつば しょうが、**なす**、にら	669	26.9	
23/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 コーンしゅうまい(2) もやしのナムル	**こめ** さとう、でんぷん、ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ たら	 しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ とうもろこし、たまねぎ **もやし**、きゅうり、にんにく	627	24.3	
24/火			わかめごはん　ぎゅうにゅう とりだんごとやさいのふくめに レバーとかぼちゃのごまがらめ 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** じゃがいも なたねあぶら、でんぷん、さとう、ごま ドレッシング	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく とりレバー	 にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ かぼちゃ ごぼう、えだまめ	679	24.3	
25/水		㊐	ごはん　ぎゅうにゅう たまごじる ハンバーグのおろしソースかけ いんげんのごまドレッシングあえ(ごまドレッシング)	**こめ** でんぷん さとう ごま、ドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ、たまご、わかめ とりにく、ぶたにく、だいず	 にんじん、はくさい たまねぎ、だいこん さやいんげん、**もやし**	593	23.2	
26/木			ごはん　ぎゅうにゅう なすのみそしる あげどりのあまからだれ チンゲンサイとツナのいために	**こめ** じゃがいも でんぷん、なたねあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ、**みそ** とりにく まぐろ	 にんじん、**なす**、えのきたけ、ねぎ にんにく チンゲンサイ	593	23.0	
27/金			サンドイッチロールパン　ぎゅうにゅう ソーセージとやさいのスープに ドライカレー ＊やさいゼリー	パン じゃがいも こむぎこ、さとう、カレールウ さとう	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく	 にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ たまねぎ、にんじん、とうもろこし にんじん、みかん	625	23.3	ソーセージと野菜のスープ煮の作り方は下記の二次元コードから確認できます。パンにドライカレーをはさんで食べましょう。
30/月			ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがに けんちんしのだのみそかけ たくあんあえ	**こめ** じゃがいも、こんにゃく、さとう さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん とうふ、たら、あぶらあげ、ひじき、**みそ**	 しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん にんじん キャベツ、たくあんづけ	670	25.3	
						平　均	631	24.8	給食回数 21　回

★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　■愛知の人気給食メニュー　◇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。

6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」です。

食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう。

愛知を食べる学校給食の日

えいよう満点　お茶～はん

6月19日は愛知を食べる学校給食の日です。この日は、令和6年度の学校給食メニューコンクールで優秀賞を受賞した「えいよう満点　お茶～はん」が出ます。矢作南小学校3年生(受賞当時)の佐々木智也さんが考えてくれました。岡崎市産のお茶や野菜を使ったチャーハンです。

今月のおすすめレシピ
ソーセージと野菜のスープ煮
こちらから

令和7年　7月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	除去対象献立	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
1/火			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 はるまき コーンともやしのあえもの	**こめ** さとう、でんぷん なたねあぶら、はるまきのかわ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、きくらげ、たけのこ、チンゲンサイ にんじん、もやし、キャベツ **もやし**、キャベツ、とうもろこし	673	24.8	
2/水			カレーピラフ　ぎゅうにゅう (ごはん、カレーピラフのぐ) だいずのトマトに オムレツ	**こめ** なたねあぶら なたねあぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく、**だいず** たまご	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、パセリ にんにく、たまねぎ、にんじん、きピーマン、セロリ、トマト	613	26.2	具とご飯を混ぜて、カレーピラフにして食べましょう。
3/木			ごはん　ぎゅうにゅう とうがんいりみそしる こもちししゃもフライ(2)(ソース) やさいのしおこうじいため	**こめ** なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、みそ ししゃも ベーコン	にんじん、**とうがん**、ねぎ にんじん、キャベツ、**もやし**	599	22.8	野菜の塩こうじ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/金		(卵)	ごはん　ぎゅうにゅう モロヘイヤのちゅうかたまごスープ ユーリンチー おうとうシャーベット	**こめ** でんぷん なたねあぶら、でんぷん、さとう	ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ、たまご とりにく	にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ しょうが、ねぎ もも	622	29.7	
7/月	◆		あなごどん　ぎゅうにゅう (ごはん、あなごどんのぐ) たなばたすましじる ほしがたコロッケ ＊たなばたゼリー	**こめ** さとう、ごま なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あなご、たまご さかなそうめん、とうふ	みつば にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、オクラ かじゅう	643	22.7	七夕の行事食です。具をごはんにのせてあなご丼にして食べましょう。
8/火		(乳)	スライスパン　ぎゅうにゅう キャロットスープ ハンバーグ キャベツとコーンのソテー いちごジャム	パン じゃがいも、ホワイトルウ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう、スキムミルク ぶたにく、とりにく	たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ とうもろこし、キャベツ いちご	684	26.8	スライスパンは1～4年生1枚5･6年生2枚です。
9/水			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のりしおあえ ＊フローズンバニラヨーグルト	**こめ**、むぎ カレールウ **じゃがいも**	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ、あおさ ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、**なす**、トマト	654	21.9	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。
10/木	★		ごはん　ぎゅうにゅう にくじゃが さばのみそに キャベツのゆかりあえ ミニももゼリー	**こめ** こんにゃく、じゃがいも、さとう さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さば、みそ	にんじん、たまねぎ、グリンピース キャベツ、しそ もも	675	28.9	矢作東小学校のリクエストランチです。
11/金	■		わかめごはん　ぎゅうにゅう ピリからじる レバーとさつまいものごまがらめ キャベツときゅうりのたくあんあえ	**こめ** なたねあぶら、でんぷん、さつまいも、さとう、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく、とうふ とりレバー	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、はくさいキムチ、こまつな キャベツ、きゅうり、たくあんづけ	609	22.1	今月の愛知の人気給食メニューはピリ辛汁(大府市)です。
14/月			ごはん　ぎゅうにゅう なすのぶたじる レバーいりしろごまつくね(2) ゴーヤチャンプルー しそふりかけ	**こめ** ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、**みそ** とりにく、とりレバー ベーコン、とうふ、たまご、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、**なす**、**ねぎ** たまねぎ ゴーヤ しそ	603	25.6	
15/火			とんこつラーメン　ぎゅうにゅう (ちゅうかめん、とんこつラーメンのスープ) しゅうまい(2) きゅうりのごまじょうゆあえ	ちゅうかめん しゅうまいのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ ぶたにく	にんじん、きくらげ、キャベツ、**もやし**、ねぎ たまねぎ きゅうり	585	26.7	
16/水	◎		ごはん　ぎゅうにゅう ハヤシシチュー 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 ぶたにく ベーコン	たまねぎ、にんじん 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	19.7	切り干し大根サラダは今月のかみかみ献立です。
						平均	634	24.8	給食回数 12 回

★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　◆ 行事食　■ 愛知の人気給食メニュー　　新献立　**太字**は岡崎産の食品　＊ 業者配送
(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。

夏休みを元気に過ごそう！～気をつけたい食事のポイント～

今月のおすすめレシピ
野菜の塩こうじいため
こちらから

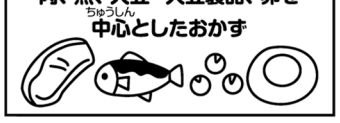
いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がないので、おうちの人に昼食を用意してもらうだけでなく、自分で作ったり、買ったりする人もいるのではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

●選び方の基本

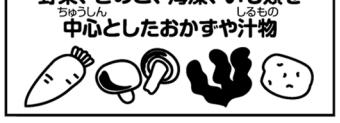
主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食(主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜(主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず



副菜(主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物



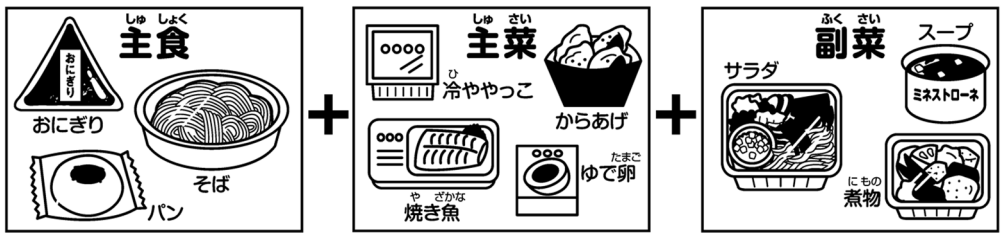
牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

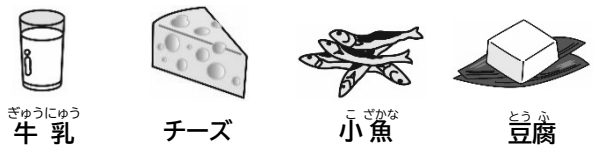
果物

●組み合わせ方

給食も参考にしてください。



★夏休みは、牛乳を飲むことが減り、「カルシウム」が不足しやすくなるので、毎日コップ1杯の牛乳や、小魚、大豆製品などを意識して取り入れ、カルシウム不足を補いましょう。



★1つの料理でも、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りない場合は、一品追加するなどして、栄養バランスを整えるようにしましょう。