

令和8年

6月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	お知らせ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
1 / 月			ごはん 牛乳		牛乳			米		798		
			そばろ煮	豚肉、生揚げ		にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	こんにゃく、砂糖 じゃが芋、てん粉				
			お好みはんぺんのソースかけ	魚すり身 かつお節	あおさ		キャベツ			31.1		
			野菜のドレッシング和え(野菜いっぱいドレッシング)			にんじん	キャベツ、きゅうり		ドレッシング			
2 / 火			ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		828		
			ポークビーンズ	豚肉、大豆		にんじん、トマト	玉ねぎ、グリーンピース	じゃが芋、砂糖				
			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	37.1		
			キャンディチーズ(2)		チーズ							
3 / 水			ごはん 牛乳		牛乳			米		882		
			マーボー豆腐	みそ、豚肉、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、てん粉	ごま油			
			塩から揚げ	とり肉			レモン	でん粉	菜種油 ごま油	37.0		
			茎わかめの中華いため		くきわかめ ちりめんじゃこ	にんじん			ごま油、ごま			
4 / 木			ごはん 牛乳		牛乳			米		821		今月の全国ご当地給食は、岡山のデミカツ丼です。具とご飯にのせて岡山のデミカツ丼にして食べましょう。
			さつまい	とり肉、油揚げ みそ		にんじん、ねぎ	大根、ごぼう					
			岡山のデミカツ丼の具	豚肉				パン粉、砂糖 でん粉	菜種油 ハヤシロウ	29.4		
			キャベツソテー				キャベツ		菜種油			
			ミニりんごゼリー				りんご	砂糖				
5 / 金			ごはん 牛乳		牛乳			米		784		やみつききゅうりの作り方は裏面の二次元コードから確認できます。
			高野豆腐と豚肉の煮物	豚肉、ちくわ 高野豆腐		にんじん、ねぎ	しいたけ、玉ねぎ	こんにゃく 砂糖、でん粉				
			いわしの梅煮	いわし			梅			33.5		
			やみつききゅうり				きゅうり、キャベツ にんにく	砂糖	ごま油			
			かつおふりかけ	かつお	いわし			砂糖	ごま			
8 / 月			ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		871		
			カレーソース	豚肉		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			
			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	34.2		
			*りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご					
9 / 火			ごはん 牛乳		牛乳			米		788		
			なすの豚汁	みそ、豚肉 油揚げ、豆腐		にんじん、ねぎ	なす					
			あじフライ	あじ				パン粉、でん粉	菜種油	32.1		
			塩昆布和え		昆布		キャベツ、きゅうり					
10 / 水			サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		771		★ 恵田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。
			コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし	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		27.9		
			フルーツゼリーミックス				もも、パインアップル	砂糖				
11 / 木			麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦		818		具をご飯にのせて豚丼にして食べましょう。
			お吸い物	かまぼこ、豆腐		にんじん、ねぎ	えのきたけ、白菜					
			豚丼の具	豚肉			しょうが、玉ねぎ	砂糖		30.6		
			チーズタルト	卵	チーズ、牛乳			小麦粉、砂糖	マーガリン			
12 / 金			ごはん 牛乳		牛乳			米		794		
			ホイコーロー	みそ、豚肉		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			
			揚げぎょうざ(3)	豚肉			キャベツ	ぎょうざの皮	菜種油	27.3		
			きゅうり漬け				きゅうり					
15 / 月			ごはん 牛乳		牛乳			米		782		
			ツナじゃが	まぐろ		にんじん	玉ねぎ、しょうが グリーンピース	じゃが芋、砂糖 こんにゃく				
			ごぼう入りつくね(3)	とり肉			ごぼう、玉ねぎ			26.5		
			キャベツの赤しそ和え		しそ		キャベツ					
16 / 火			ごはん 牛乳		牛乳			米		854		
			親子煮	とり肉 かまぼこ、卵		にんじん、ねぎ	玉ねぎ	砂糖				
			コロッケ	豚肉、牛肉				じゃが芋 パン粉、小麦粉	菜種油	29.3		
			野菜のごまじょうゆ和え			にんじん	もやし、きゅうり		ごま、ごま油			

★ リクエストランチ・メニュー ◎ かみかみメニュー ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 全国ご当地給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 \* 業者配送  
 ● 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。 卵 卵除去対象献立 乳 乳製品除去対象献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。)  
 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。  
 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツ・さんかんを使用していません。

実施日	特別献立の日 除去対象献立	献立名	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
17 /水		ごはん	牛乳	牛乳			米		779		
		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			
		しゅうまい(3)	豚肉、とり肉			玉ねぎ	しゅうまいの皮		32.8		
		コーンともやしの和え物				もやし、キャベツ とうもろこし					
18 /木	◇	くろロールパン	牛乳	牛乳			パン		764	愛知を食べる学校給食の日です。	
		乳 みそストローネ(バター入り)	みそ、牛肉 豚肉、大豆		にんじん、トマト、 水菜	なす		オリーブオイル バター			
		めひかりフライ(2)(ソース)		めひかり				パン粉、小麦粉	菜種油		
		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		30.1
19 /金		ごはん	牛乳	牛乳			米		828		
		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、キャベツ とうもろこし	じゃが芋				
		ミートボールのケチャップ煮(3)	とり肉			玉ねぎ			26.8		
		メロン				メロン					
22 /月		ごはん	牛乳	牛乳			米		766		
		豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉、はんぺん		にんじん	しょうが、玉ねぎ 枝豆	じゃが芋、砂糖 こんにゃく				
		厚焼き卵	卵						30.0		
		れんこんの梅おかか和え	かつお節			れんこん、梅					
23 /火		わかめごはん	牛乳	わかめ、牛乳			米		763		
		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					
		レバーとれんこんのアーモンド和え	とりレバー			れんこん	でん粉、砂糖	菜種油 アーモンド	26.0		
		冷凍みかん				みかん					
24 /水		ごはん	牛乳	牛乳			米		791	具をご飯にのせて 和風ピビンパにして 食べましょう。	
		つくねと野菜のさっぱり煮	とり肉		にんじん	とうがん、しょうが えのきだけ、白菜					
		和風ピビンパの具	豚肉	ひじき	ねぎ	にんにく、しょうが しいたけ、切り干し大根	砂糖		31.8		
		わらびもち	きな粉				砂糖、でん粉				
25 /木	◎	白玉うどん	牛乳	牛乳			白玉うどん		788	きびなごのかりかり 揚げは、今月の かみかみメニュー です。	
		卵 かきたまもろこしうどんのつゆ	とり肉、油揚げ、 かまぼこ、卵		ねぎ	しいたけ、白菜 とうもろこし	でん粉				
		きびなごのかりかり揚げ(3~4)		きびなご			じゃが芋	菜種油			
		いんげんのごまドレッシング和え (ごまドレッシング)		さやいんげん	もやし			ごま ドレッシング	31.2		
26 /金		ごはん	牛乳	牛乳			米		753		
		みそ汁	みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	白菜、えのきだけ	じゃが芋				
		ハンバーグのおろしソースかけ	とり肉、豚肉 大豆			玉ねぎ、大根	砂糖		26.2		
		ごぼうと枝豆のサラダ (シーザードレッシング)	ベーコン			ごぼう、枝豆		ドレッシング			
29 /月		ごはん	牛乳	牛乳			米		852		
		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			
		さばのおかか煮	さば、かつお節				砂糖、でん粉		32.1		
		キャベツのカラフル和え			野菜ふりかけ	キャベツ		ごま			
30 /火	★	ごはん	牛乳	牛乳			米		935	竜谷小学校のリク エストランチです。	
		肉団子のインド煮	とり肉、豚肉		にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖 パン粉	ハヤシルウ			
		チキンナゲット(3)	とり肉					菜種油			
		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	31.0		
<p>★ リクエストランチ・メニュー ◎ かみかみメニュー ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 全国ご当地給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配達</p> <p>🐟 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。🥚 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。)</p> <p>材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。</p> <p>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・ヒスタチオ・ブラジルナッツ・ヘカンナッツ・ハーゼルナッツ・マカダミアナッツ・さんかんを使用していません。</p>									平均	810	給食回数
		30.6	22 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。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」  
 今月は「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最優秀賞に選ばれた  
 北野小学校6年(受賞当時)の植松愛奈さんが考えた「みそストローネ」が登場します。

