

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)	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・糧実				
1 / 月			ごはん	牛乳					米		766	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。
			ツナじゃが		まぐろ		にんじん	玉ねぎ、グリーンピース しょうが	じゃが芋、砂糖 こんにゃく			
			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			27.1	
			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		
2 / 火			ごはん	牛乳					米		820	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		30.5	
			チーズタルト		卵	チーズ、牛乳			小麦粉、砂糖	マーガリン		
3 / 水			ごはん	牛乳					米		783	
			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、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		33.5	
			茎わかめ中華いため			くきわかめ ちりめんじゃこ	にんじん			ごま油、ごま		
4 / 木			ミルクロールパン	牛乳					パン		795	
			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						35.2	
			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		
5 / 金			ごはん	牛乳					米		783	
			なすの豚汁		みそ、豚肉、油揚げ 豆腐		にんじん、ねぎ	なす				
			和風肉団子(2)		とり肉			玉ねぎ			30.5	
			塩昆布和え			昆布		キャベツ、きゅうり				
8 / 月			ごはん	牛乳					米		786	今月の全国ご当地給食は岡山のデミカツ丼です。ご飯に具とキャベツソースをのせてデミカツ丼して食べましょう。
			沢煮わん		豚肉		にんじん、三つ葉	ごぼう、しいたけ、大根 たけのこ				
			岡山のデミカツ丼の具		豚肉				パン粉、でん粉 砂糖	ハヤシルウ 菜種油	27.2	
			キャベツソーテー					キャベツ		菜種油		
9 / 火			白玉うどん	牛乳					白玉うどん		792	
			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			
			梅煮		いわし			梅			34.1	
			ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)			ひじき	にんじん	枝豆		ドレッシング		
10 / 水			ごはん	牛乳					米		772	
			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		
			チヂミ		いか		にら	キャベツ	小麦粉		26.4	
			きゅうり漬け					きゅうり				
11 / 木			ごはん	牛乳					米、麦		772	
			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 キャベツ	じゃが芋			
			野菜たっぷりドライカレー		豚肉、牛肉		にんじん、トマト	なす、しょうが、玉ねぎ にんにく、枝豆		カレールー	25.9	
			メロン					メロン				
12 / 金			ごはん	牛乳					米		805	
			さつまい		とり肉、油揚げ みそ		にんじん、ねぎ	大根、ごぼう				
			レバーとれんこんの甘辛だれ		とりレバー			れんこん	でん粉、砂糖	菜種油	29.4	
			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		ドレッシング ごま		
15 / 月			ごはん	牛乳					米		773	れんこんの梅おかつかか和えは今月のかみかみメニューです。
			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						30.1	
			れんこんの梅おかつかか和え		かつお節			れんこん、梅				
			昆布と抹茶のふりかけ			昆布	抹茶		米			

★ リクエストラランチ・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・ブラジリナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツ・き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	④ 主に体の組織をつくる食品		⑤ 主に体の調子を整える食品		⑥ 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・糧実			
16 /火	◇		くろロールパン	牛乳	牛乳			パン		763	愛知を食べる学校給食の日です。	
			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		バター オリーブオイル			
			◆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		30.0
		*蒲郡みかんゼリー				みかん	砂糖					
17 /水			ごはん	牛乳	牛乳			米		833		
			生揚げの中華いため	豚肉、生揚げ		チンゲンサイ にんじん	しょうが、玉ねぎ、白菜 きくらげ	砂糖、てん粉	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			30.2
			野菜のごまじょうゆ和え				もやし、とうもろこし きゅうり		ごま、ごま油			
18 /木			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、えのきたけ しょうが、白菜	砂糖、てん粉				
			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、てん粉				
19 /金			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、てん粉				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			
22 /月			ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん		936		
			カレーソース	豚肉		にんじん	にんにく、しょうが 玉ねぎ、エリンギ		カレールウ			
			コロッケ	豚肉、牛肉				じゃが芋、パン粉 小麦粉	菜種油			33.7
			冷凍みかん				みかん					
23 /火			わかめごはん	牛乳	わかめ、牛乳			米		863		
			そばろ煮	豚肉、生揚げ		にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	こんにやく、砂糖 じゃが芋、てん粉				
			とりにくのお味噌だれ	とりにく			にんにく、しょうが	砂糖				36.2
			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			
24 /水			ごはん	牛乳	牛乳			米		774		
			卵 親子煮	とりにく、かまぼこ、 卵		にんじん、ねぎ	玉ねぎ	砂糖				
			ごぼう入りつくね(3)	とりにく			ごぼう、玉ねぎ					29.8
			コーンともやしの和え物				もやし、とうもろこし キャベツ					
25 /木	★		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。	
			乳 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				桃、パイナップル	砂糖				
26 /金			ごはん	牛乳	牛乳			米		792		
			みそ汁	みそ、油揚げ 豆腐		にんじん、ねぎ	えのきたけ、白菜	じゃが芋				
			ハンバーグのおろしソースかけ	とりにく、豚肉 大豆			玉ねぎ、大根	砂糖				29.5
			ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング)	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		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	とりにく、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)	とりにく					菜種油			31.0
			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			
30 /火			ごはん	牛乳	牛乳			米		784		
			高野豆腐と豚肉の煮物	豚肉、高野豆腐		にんじん、ねぎ	しいたけ、玉ねぎ	こんにやく、砂糖 てん粉				
			ちくわの磯辺揚げ(3)	ちくわ	あおさ			小麦粉	油			30.0
			キャベツの赤しそ和え			しそ	キャベツ					

★ 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、すべてに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・きんかん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。

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。

今月のおすすめレシピ
 やみつき
 きゅうり
 こちらから

