

実施日	特別献立の日	献立名	(赤)主に体の組織をつくる食品		(緑)主に体の調子を整える食品		(黄)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・雑実			
1 /月		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、えのきたけ	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			
2 /火		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		カレールー			
		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					
3 /水		ごはん	牛乳	牛乳				米		804	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。
		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		27.5	
		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			
4 /木		ごはん	牛乳	牛乳				米		760	
		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			
		🐟さばのみそ煮	さば、みそ				砂糖			32.4	
		キャベツのカラフル和え			野菜ふりかけ	キャベツ		ごま			
5 /金		ごはん	牛乳	牛乳				米		878	
		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				
		塩から揚げ	とり肉			レモン	でん粉	菜種油、ごま油			
		れんこんの梅おかか和え	かつお節			れんこん、梅				32.2	
		のりたまふりかけ	卵、けずりぶし	のり			でん粉	ごま			
8 /月		ごはん	牛乳	牛乳				米		768	
		沢煮わん	豚肉		にんじん、みつ葉	ごぼう、しいたけ、 大根、たけのこ					
		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		27.1	
		冷凍みかん				みかん					
9 /火		ごはん	牛乳	牛乳				米		786	
		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				33.0	
		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			
10 /水		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		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			
11 /木		麦ごはん	牛乳	牛乳				米、麦		789	具をご飯にのせて 和風ビビンバ 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					
		和風ビビンバの具	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			31.9	
		わらびもち	きな粉				砂糖、でん粉				
12 /金		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							
15 /月		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 キャベツソースをご 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、でん粉、 砂糖	菜種油、 ハヤシルウ			
		キャベツソテー				キャベツ		菜種油		29.4	
		ミニりんごゼリー				りんご	砂糖				

★ 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。
 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・
 きんかんを使用していません。

実施日	特別献立の日	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			
16 /火		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		
		しゅうまい(3)	豚肉、とり肉			玉ねぎ		しゅうまいの皮			
		コーンともやしのいため物	ベーコン			もやし、とうもろこし、キャベツ		ごま油	33.5		
17 /水		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、とうもろこし、キャベツ		じゃが芋			
		ミートボールのケチャップ煮(3)	とり肉			玉ねぎ					
		メロン				メロン			26.8		
18 /木		ごはん	牛乳	牛乳				米	776		
		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								
		キャベツの赤しそ和え			しそ	キャベツ			31.3		
19 /金	◇	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。	
		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		30.1
		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			
22 /月		ごはん	牛乳	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		
23 /火		わかめごはん	牛乳	わかめ、牛乳				米	792		
		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		32.3
		塩昆布和え		昆布		キャベツ、きゅうり					
24 /水		ごはん	牛乳	牛乳				米	796		
		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		
		ごぼう入りつくね(3)	とり肉			ごぼう、玉ねぎ					
		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		31.7
25 /木		ごはん	牛乳	牛乳				米	854		
		親子煮	とり肉、卵、かまぼこ		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			
26 /金	★	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。パンにスラッピース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		
		スラッピースョー	豚肉			玉ねぎ		砂糖、パン粉			
		フルーツゼリーミックス				もも、パインアップル		砂糖			
29 /月		ごはん	牛乳	牛乳				米	777		
		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、でん粉			
		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					
		きゅうり漬け				きゅうり			30.7		
30 /火	◎	白玉うどん	牛乳	牛乳				米	788	きびなごのカリカリ揚げは、今月のかみかみメニューです。	
		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、とうもろこし、白菜		でん粉			
		きびなごのカリカリ揚げ(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)			ざやいんげん	もやし		ごま、ドレッシング	31.2		
	ココア牛乳の素						砂糖	カカオ			
<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 * 業者配送</p> <p>◎ 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。</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・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。</p>									平均	807	給食回数 22 回
									30.8		

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