

実施 日	特別 献立 の 日	除去 対象 献立	献立名	 <small>(黄)</small> おもにエネルギーになる食品		 <small>(赤)</small> おもに体をつくる食品		 <small>(緑)</small> 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
				ごはん	ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう				
1 /月			ごはん	ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう			604		
			みそしる		じゃがいも	みそ、わかめ	にんじん、はくさい、えのきたけ ねぎ		22.0		
			ハンバーグのおろしソースかけ		さとう	とりにく、ぶたにく だいず	たまねぎ、だいこん				
			ごぼうとえだまめのサラダ(シーザードレッシング)		ドレッシング	ベーコン	ごぼう、えだまめ				
2 /火			ごはん	ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう			675		
			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		29.0		
			しおからあげ		なたねあぶら、ごまあぶら でんぷん	とりにく	レモン				
			コーンともやしのあえもの				もやし、とうもろこし、キャベツ				
3 /水			サンドイッチロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			622	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		じゃがいも、ホワイトルウ	ベーコン、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、とうもろこし パセリ		23.1		
			スラッピージョー		さとう、パンこ	ぶたにく	たまねぎ				
			フルーツゼリーミックス		さとう		もも、パインアップル				
4 /木			ごはん	ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう			614		
			マーボー豆腐		さとう、でんぷん、ごまあぶら	みそ、ぶたにく、とうふ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、たけのこ、ねぎ		27.0		
			しゅうまい(2)		しゅうまいのかわ	ぶたにく、とりにく	たまねぎ				
			くきわかめのちゅうかいため		ごまあぶら、ごま	くきわかめ ちりめんじゃこ	にんじん				
5 /金			ごはん	ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう			620		
			ツナじゃが		じゃがいも、こんにやく さとう	まぐろ	にんじん、たまねぎ、しょうが グリーンピース		22.0		
			ごぼう入りつくね(2)			とりにく	ごぼう、たまねぎ				
			れんこんのうめおかかあえ			かつおぶし	れんこん、うめ				
8 /月			ごはん	ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう			603		
			なすのぶたじる			みそ、ぶたにく あぶらあげ、とうふ	なす、にんじん、ねぎ		25.7		
			あじフライ		なたねあぶら、パンこ でんぷん	あじ					
			しおこんぶあえ			こんぶ	キャベツ、きゅうり				
9 /火			ごはん	ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう			635	具をご飯にのせて和 風ビビンバにして食 べましょう。	
			つくねとやさいのさっぱり			とりにく	にんじん、とうがんと、えのきたけ しょうが、はくさい		25.6		
			わふうビビンバのぐ		さとう	ぶたにく、ひじき	にんにく、しょうが、しいたけ きりぼしだいこん、ねぎ				
			わらびもち		さとう、でんぷん	きなこと					
10 /水			ごはん	ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう			641		
			そばろに		こんにやく、じゃがいも さとう、でんぷん	ぶたにく、なまあげ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース		26.1		
			おこのみはんべんのソースかけ			さかなすりみ、あおさ かつおぶし	キャベツ				
			やさいのドレッシングあえ (やさしいっばいドレッシング)		ドレッシング		にんじん、キャベツ、きゅうり				
11 /木			むぎごはん	ぎゅうにゅう	ごめ、むぎ	ぎゅうにゅう			641	今月の全国ご当地給食 は、岡山のデミカツ丼で す。具とキャベツソテー をご飯にのせて岡山の デミカツ丼にして食べま しょう。	
			さつまじる			とりにく、あぶらあげ みそ	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ		24.1		
			おokayamaのデミカツどんのぐ		なたねあぶら、パンこ でんぷん、ハヤシルウ、さとう	ぶたにく					
			キャベツソテー		なたねあぶら		キャベツ				
12 /金			しらたまうどん	ぎゅうにゅう	しらたまうどん	ぎゅうにゅう			660	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。	
		◎	かきたまろうしうどんのつゆ		でんぷん	とりにく、あぶらあげ かまぼこ、たまご	しいたけ、とうもろこし、はくさい ねぎ		26.1		
			きびなごのかりかりあげ(2~3)		なたねあぶら、じゃがいも	きびなご					
			いんげんのごまドレッシングあえ (ごまドレッシング)		ごま、ドレッシング		もやし、さやいんげん				
15 /月		★	ごはん	ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう			734	彦谷小学校のリクエ ストランチです。	
			にくだんごのインドに		じゃがいも、さとう ハヤシルウ、パンこ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、パセリ		24.8		
			チキンナゲット(2)		なたねあぶら	とりにく					
			おからサラダ(マヨネーズ)		マヨネーズ	ベーコン、おから	えだまめ、とうもろこし				
16 /火			ごはん	ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう			668	具をご飯にのせて豚 丼にして食べましょ う。	
			おすいもの			かまぼこ、とうふ	にんじん、えのきたけ、はくさい ねぎ		24.9		
			ぶたどんのぐ		さとう	ぶたにく	しょうが、たまねぎ				
			チーズタルト		こむぎこ、さとう、マーガリン	チーズ、ぎゅうにゅう たまご					

★リクエストランチ・メニュー ◎かみかみ献立 ◆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。臭を付けて食べましょう。◎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・ヘカンナッツ・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 除対象献立	献立名	おもちにエネルギーになる食品		おもちに体をつくる食品		おもち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
			茶	油	赤	緑				
17 /水	◇	くろロールパン	パン		ぎゅうにゅう			639	愛知を食べる学校給食の日です。	
		乳みそストローネ(バターいり)	オリーブオイル、バター		みそ、ぎゅうにく ぶたにく、だいず		なす、にんじん、トマト、みずな			
		めひかりフライ(2)(ソース)	なたねあぶら、パンこ ごむぎこ		めひかり			25.6		
		アスパラソテー	なたねあぶら		ベーコン		キャベツ、とうもろこし グリーンアスパラガス			
		*がまごおりみかんゼリー	さとう				みかん			
18 /木		ごはん	ごはん		ぎゅうにゅう			610		
		ぶたにくとやさいのしょうがに	じゃがいも、こんにゃく さとう		ぶたにく、はんぺん		しょうが、にんじん、たまねぎ えだまめ			
		あつやきたまご			たまご			24.7		
		やさいのごまじょうゆあえ	ごま、ごまあぶら				もやし、にんじん、きゅうり			
		かつおふりかけ	さとう、ごま		かつお、いわし					
19 /金		ごはん	ごはん		ぎゅうにゅう			684		
		けんちんじる	ごまあぶら		とりにく、とうふ あぶらあげ		にんじん、しいたけ、だいこん ごぼう、ねぎ			
		さばのおかか	さとう、てんぷん		さば、かつおぶし			27.2		
		キャベツのカラフルあえ	ごま				キャベツ、やさいふりかけ			
22 /月		ごはん	ごはん		ぎゅうにゅう			635	やみつききゅうりの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
		こうやどうとぶたにくのもの	こんにゃく、さとう、てんぷん		ぶたにく、ちくわ こうやどうぶ		にんじん、しいたけ、たまねぎ、ねぎ			
		いわしのうめに			いわし		うめ	28.9		
		やみつききゅうり	さとう、ごまあぶら				きゅうり、キャベツ、にんにく			
23 /火		わかめごはん	ごはん		わかめ、ぎゅうにゅう			602		
		さわにわん			ぶたにく		ごぼう、にんじん、しいたけ だけのこ、だいこん、みつば			
		レバーとれんこんのアーモンドあえ	なたねあぶら、てんぷん さとう、アーモンド		とりレバー		れんこん	21.7		
		れいとうみかん					みかん			
24 /水		ミルクロールパン	パン		ぎゅうにゅう			633		
		ポークビーンズ	じゃがいも、さとう		ぶたにく、だいず		たまねぎ、にんじん、トマト グリーンピース			
		オムレツ			たまご			28.3		
		コールスローサラダ (コールスロードレッシング)	ドレッシング				キャベツ、きゅうり、とうもろこし			
25 /木		ごはん	ごはん		ぎゅうにゅう			613		
		ホイコーロー	なたねあぶら、さとう てんぷん		みそ、ぶたにく		しょうが、にんにく、にんじん だけのこ、キャベツ、ピーマン			
		あげぎょうざ(2)	なたねあぶら、ぎょうざのかわ		ぶたにく		キャベツ	22.4		
		きゅうりづけ					きゅうり			
26 /金		ごはん	ごはん		ぎゅうにゅう			641		
		ソーセージとやさいのスープに	じゃがいも		ウインナー		にんじん、たまねぎ、とうもろこし キャベツ、ハセリ			
		ミートボールのケチャップに(2)			とりにく		たまねぎ	21.6		
		メロン					メロン			
29 /月		ソフトめん	ソフトめん		ぎゅうにゅう			675		
		カレーソース	カレールー		ぶたにく		にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、エリンギ、ハセリ			
		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	26.9		
		*りんごヨーグルト			ヨーグルト		りんご			
30 /火		ごはん	ごはん		ぎゅうにゅう			683		
		卵おやこに	さとう		とりにく、かまぼこ たまご		にんじん、たまねぎ、ねぎ			
		コロッケ	なたねあぶら、じゃがいも パンこ、ごむぎこ		ぶたにく、ぎゅうにく			24.5		
		キャベツのあかしあえ					キャベツ、しそ			

★ リクエストラランチ・メニュー ◎ かみかみ献立 ◆ 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  
 ● 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・ヒスタチオ・ブラジルナッツ・ヘカンナッツ・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。

平均	642	給食回数
	25.1	

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。

今日のおすすりレシピ  
 やみつききゅうり  
 こちらから