

実 施 日	特 別 献 立 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・福実			
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、えのきだけ	じゃが芋				
			ハンバーグのおろしソースかけ ごぼうと枝豆のサラダ (シーザードレッシング)	とり肉、豚肉 大豆 ベーコン			玉ねぎ、大根 ごぼう、枝豆	砂糖	ドレッシング	26.2		
2 /火			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、てん粉	ごま油				
			しゅうまい(3) コーンともやしの和え物	豚肉、とり肉		玉ねぎ もやし、キャベツ とうもろこし	しゅうまいの皮			32.8		
3 /水	★	乳	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				
4 /木			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 茎わかめ中華いため	とり肉 くきわかめ ちりめんじゃこ		にんじん	レモン	でん粉 菜種油 ごま油	ごま油、ごま	37.0		
5 /金			ごはん	牛乳	牛乳			米		792		
			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					
			れんこんの梅おかか和え のりたまふりかけ	かつお節 卵、けずり節	のり		れんこん、梅	でん粉 ごま		26.9		
8 /月			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					
9 /火			ごはん	牛乳	牛乳			米		791		
			つくねと野菜のさつぱり煮	とり肉		にんじん	とうがん、しょうが えのきだけ、白菜				具をご飯にのせて和風ビビンパにして食べましょう。	
			和風ビビンパの具	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					
10 /水			ごはん	牛乳	牛乳			米		798		
			そぼろ煮	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 野菜のドレッシング和え (野菜いっぱいドレッシング)	魚すり身 かつお節	あおさ		キャベツ		ドレッシング	31.1		
11 /木			ごはん	牛乳	牛乳			米、麦		819	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。	
			さつま汁	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 ハヤシルウ			29.5
			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					
12 /金	◎	卵	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。	
			かきたまろこしうどのつゆ	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			31.2
			いんげんのごまドレッシング和え (ごまドレッシング) ココア牛乳の素			さやいんげん	もやし		ごま ドレッシング カカオ			
15 /月	★		ごはん	牛乳	牛乳			米		925	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) おからサラダ(マヨネーズ)	とり肉 ベーコン、おから			玉ねぎ 枝豆、とうもろこし		菜種油 マヨネーズ	31.0		
16 /火			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	えのきだけ、白菜					
			豚丼の具 チーズタルト	豚肉 卵			しょうが、玉ねぎ	砂糖	小麦粉、砂糖 マーガリン	30.5		

★ 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。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・ヒスタチオ・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 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・福実			
17 /水	◇		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
		*蒲郡みかんゼリー				みかん		砂糖				
18 /木			ごはん 牛乳		牛乳			米		773		
			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								
			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		30.5		
		かつおふりかけ	かつお	いわし				砂糖	ごま			
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、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			
22 /月			ごはん 牛乳		牛乳			米		775	やみつつきゅうりの 作り方は下記の 二次元コードから 確認できます。	
			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			32.9		
			やみつつきゅうり				きゅうり、キャベツ、 にんにく	砂糖	ごま油			
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			ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		828		
			ボークビーンズ	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) キャンディチーズ(2)		チーズ		キャベツ、きゅうり とうもろこし		ドレッシング	37.1		
25 /木			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					
26 /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					
29 /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					
30 /火			ごはん 牛乳		牛乳			米		846		
			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	28.9		
			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 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	平均	810	給食回数 22 回
● 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。 ㊲ 卵除去対応献立 ㊳ 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・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・ さんかんを使用していません。	30.6		

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。

