

令和8年

7月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

小学校

実施 日	特別 献立 日	除去 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
1 / 水			ごはん モロヘイヤのちゅうかたまごスープ ぶたキムチどんぐり * フローズンバニラヨーグルト	ぎゅうにゅう こめ でんぷん ごまあぶら、でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ、たまご ぶたにく ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ もやし、にら、はくさいキムチ	616 26.5	具をごはんのにせて豚キムチ丼にして食べましょう。 モロヘイヤの中華卵スープの作り方は裏面の二次元コードから確認できます。
2 / 木			ごはん だいずのトマトに ささみフライ やさしいサラダ(わふうクリームドレッシング) コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、じゃがいも なたねあぶら、パンこ こむぎこ ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう ベーコン、ウインナー とりにく キャベツ、きゅうり、とうもろこし	にんにく、たまねぎ、にんじん セロリ、トマト、きピーマン	710 25.5	
3 / 金			ごはん とうがんにいりみそしる ハンバーグのソースかけ おきなわのゴーヤチャンプルー	ぎゅうにゅう こめ さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、みそ とりにく、ぶたにく だいず ベーコン、とうふ たまご、かつおぶし	にんじん、とうがん、ねぎ たまねぎ ゴーヤ	605 24.7	今月の全国ご当地給食は、沖縄のゴーヤチャンプルーです。
6 / 月			ごはん ハヤシシチュー きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ) メロン	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう ハヤシルウ さとう、ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ、にんじん きりぼしだいこん、にんじん とうもろこし、えだまめ、レモン メロン	656 20.3	切り干し大根サラダは今月のかみかみメニューです。
7 / 火			ごはん たなばたすまじる ほしがたコロッケ ほしぞらそぼろどんぐり * たなばたゼリー	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、パンこ こむぎこ、じゃがいも さとう、ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう さかなそうめん、とうふ ぶたにく ぶたにく、ひじき かまぼこ りんご	にんじん、たまねぎ、しいたけ えのきたけ、オクラ しょうが、にんじん、たまねぎ えだまめ	618 20.8	七夕の行事食です。 具をごはんのにせて星空そぼろ丼にして食べましょう。
8 / 水			ミルクロールパン キャロットスープ オムレツ えだまめサラダ(コールスロッドレッシング)	ぎゅうにゅう パン じゃがいも、ホワイトルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ、にんじん、パセリ	633 25.3	
9 / 木			わかめごはん こうやどうふのそぼろに レバーとじゃがいものごまがらめ やさしいえごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、さとう、でんぷん なたねあぶら、でんぷん じゃがいも、さとう、ごま えごまあぶら、さとう	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ こうやどうふ とりレバー	にんじん、しいたけ、たまねぎ グリーンピース もやし、にんじん、キャベツ とうもろこし	669 27.8	野菜のえごまドレッシング和えには太田油脂から寄付されたえごま油が使われています。
10 / 金			ごはん ワンタンスープ ルーローハンのぐ きゅうりのごまじょうゆあえ * パインクレープ	ぎゅうにゅう こめ ワンタンのかわ ごまあぶら、さとう、でんぷん ごま、ごまあぶら こめこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうにゅう	にんじん、メンマ、キャベツ えのきたけ、ねぎ にんにく、しょうが、たまねぎ しいたけ きゅうり パインアップル	610 22.3	アジア・パラ競技大会、愛知県開催記念給食です。 具をご飯のにせてルーローハンにして食べましょう。
13 / 月			ごはん とうふのオイスターソースいため はるまき もやしとメンマのいためもの	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら なたねあぶら、はるまきのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく ちりめんじゃこ	しょうが、にんじん、たまねぎ たけのこ、きくらげ、ねぎ にんじん、にら、もやし、キャベツ もやし、メンマ	684 25.3	
14 / 火			ごはん とりだんごじる ♣さばのおろしに キャベツのあおじそあえ	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ さば	にんじん、えのきたけ、ごぼう とうがん、ねぎ だいこん キャベツ、しそ	645 29.7	

★ 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・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	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
15/水	★		ちゅうかめん とんこつラーメンのスープ いかフライのレモンじょうゆに かんてんサラダ(やさしいっぱいドレッシング) * まっチャプリン	ちゅうかめん ぎゅうにゅう なたねあぶら、パンこでんぶん、さとう ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう ふたにく、かまぼこ いか かんてん ぎゅうにゅう	もやし、にんじん、ぎくらげメンマ、ねぎ レモン にんじん、とうもろこし、キャベツ ぎゅうにゅう まっチャ	726 29.6	東海中学校のリクエストランチです。
16/木			ごはん なつやさいカレー のりしおツナポテト ナタデココゼリーミックス	ぎゅうにゅう こめ カレールー じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ふたにく まぐろ、あおさ	なす、たまねぎ、にんじん かぼちゃ、トマト ぶどう、もも、ナタデココ	620 19.7	ナタデココは、のどにつまらせないようによくかんで食べましょう。
★ 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	給食回数 12 回
							649 24.8	

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。

暑さに負けない食事をしよう！

夏も本番になりました。暑さで食欲が低下しやすい時期です。そんなときはみずみずしくてさっぱりおいしい、栄養たっぷりの夏野菜がおすすめです。夏野菜を取り入れた食事をとって、この夏を元気に乗り越えられる体を作りましょう！



暑さに負けない食事のカギは栄養のバランス！！



たんすいかぶつ しつ
炭水化物・脂質



しつ むぎしつ
たんぱく質・無機質



むぎしつ
ビタミン・無機質

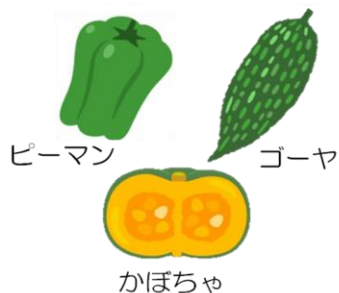
好き嫌いをなく栄養のバランスを整えて食べることで体に必要な栄養素をとることができ、夏バテや病気を防ぐことができます。左の図の3つのグループの食品がそろった食事を心がけましょう！

夏野菜は夏バテ予防に効果的な栄養素がたっぷり！

ビタミンC

紫外線などで体の細胞が傷つくのを防ぎます。肌の弾力を保つ物質(コラーゲン)をつくることで肌の健康を守ります。

ビタミンCが多い夏野菜



ビタミンB群

体の中でのエネルギー作りを助けます。野菜にも含まれますが、豚肉やまぐろ、卵などにも多く含まれます。

ビタミンB群が多い夏野菜



カリウム

体内の水分バランスを調節し、ほてった体を冷ます働きがあります。夏野菜にはカリウムを豊富に含んでいるものが多いです。

カリウムが多い夏野菜

