

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

中学校

実施 日	特別 献立 日	除 去 対 象 献 立	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の骨子を整える食品		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		
1 / 水			ごはん 牛乳		牛乳			米		769	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。
	卵		モロヘイヤの中華卵スープ	ベーコン、豆腐、卵		にんじん モロヘイヤ	玉ねぎ	でん粉			
			豚キムチ丼の具	豚肉		にら	もやし、白菜キムチ	でん粉	ごま油	32.5	
			* フローズンバニラヨーグルト		ヨーグルト						
2 / 木			ごはん 牛乳		牛乳			米		879	
			大豆のトマト煮	大豆 ウィンナー		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ セロリ、黄ピーマン	じゃが芋	菜種油		
			ハンバーグのソースかけ	とり肉、豚肉 大豆			玉ねぎ		ごま		
			野菜サラダ(和風クリームドレッシング)				キャベツ、きゅうり、 とうもろこし		ドレッシング	29.2	
3 / 金			ごはん 牛乳		牛乳			米		825	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。
			とうがん入りみそ汁	油揚げ、豆腐 みそ		にんじん、ねぎ	とうがん				
			ささみフライ	とり肉				パン粉、小麦粉	菜種油		
			沖縄のゴーヤチャンプルー	ベーコン、豆腐、 卵、かつお節			ゴーヤ		マヨネーズ	35.8	
6 / 月			ごはん 牛乳		牛乳			米		820	切り干し大根サラダは 今月のかみかみメニューです。
	乳		ハヤシチュー	豚肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖	ハヤシルワ		
			切り干し大根サラダ(マヨネーズ)	ハム		にんじん	切り干し大根、枝豆 とうもろこし、レモン	砂糖	ごま油 マヨネーズ	25.7	
			メロン				メロン				
7 / 火			ごはん 牛乳		牛乳			米		811	七夕の行事食です。 具をごはんのにせて 星空そばろ井に して食べましょう。
			七夕すまし汁	魚そうめん、豆腐		にんじん、オクラ	玉ねぎ、しいたけ えのきたけ				
			星形コロッケ	豚肉				パン粉、小麦粉 じゃがいも	菜種油		
			星空そばろ井の具	豚肉、かまぼこ	ひじき	にんじん	しょうが、玉ねぎ 枝豆	砂糖	ごま油	25.8	
8 / 水			ごはん 牛乳		牛乳			米		779	
	乳		ミルクロールパン		牛乳			パン			
			キャラットスープ	ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	ホワイトルワ		
			オムレツ	卵						30.6	
9 / 木			ごはん 牛乳		わかめ、牛乳			米		838	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。
			高野豆腐のそぼろ煮	豚肉、ちくわ 高野豆腐		にんじん	しいたけ、玉ねぎ グリーンピース	こんにやく 砂糖、でん粉			
			レバーとじゃが芋のごまがらめ	とりレバー				じゃが芋 でん粉、砂糖	菜種油、ごま	32.9	
			野菜のえごまドレッシング和え			にんじん	もやし、キャベツ とうもろこし	砂糖	えごま油		
10 / 金			ごはん 牛乳		牛乳			米		765	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。
			ワンタンスープ	ベーコン		にんじん、ねぎ	メンマ、キャベツ えのきたけ	ワンタンの皮			
			ルーローハンの具	豚肉			にんにく、しょうが、 玉ねぎ、しいたけ	砂糖、でん粉	ごま油		
			きゅうりのごまじょうゆ和え				きゅうり		ごま、ごま油	27.9	
13 / 月			ごはん 牛乳		牛乳			米		856	
			豆腐のオイスターソースいため	豚肉、豆腐		にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ だけのこ、きくらげ	砂糖、でん粉	ごま油		
			春巻き	豚肉		にんじん、にら	もやし、キャベツ	春巻きの皮	菜種油	30.1	
			もやしとメンマのいため物		ちりめんじゃこ		もやし、メンマ		ごま、ごま油		
14 / 火			ごはん 牛乳		牛乳			米		798	
			とり団子汁	とり肉、豆腐		にんじん、ねぎ	えのきたけ、ごぼう、 とうがん				
			◆さばのおろし煮	さば			大根	砂糖、でん粉		35.4	
			キャベツの青じそ和え			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	除 去 対 象 献 立	献立名	①主に体の組織をつくる食品		②主に体の骨子を強える食品		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・糧実		
15 / 水	★	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		832	東海中学校のリク エストランチです。
		豚骨ラーメンのスープ	豚肉、かまぼこ		にんじん、ねぎ	もやし、きくらげ メンマ				
		いかフライのレモンじょうゆ煮	いか			レモン	パン粉 でん粉、砂糖	菜種油		
		寒天サラダ(野菜いっぱいドレッシング)		寒天	にんじん	とうもろこし キャベツ、きゅうり		ドレッシング		
		* 抹茶プリン		牛乳	抹茶		砂糖			
16 / 木		ごはん 牛乳		牛乳			米		783	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。
		夏野菜カレー	豚肉		にんじん、トマト かぼちゃ	なす、玉ねぎ		カレールウ		
		のり塩ツナポテト	まぐろ	あおさ			じゃが芋		24.5	
		ナタデココゼリーミックス				ぶどう、もも ナタデココ	砂糖			
		★ リクエストランチ・メニュー ③ 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 ④ 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・きんかんを使用しません。								
								813	12 回	
								30.4		

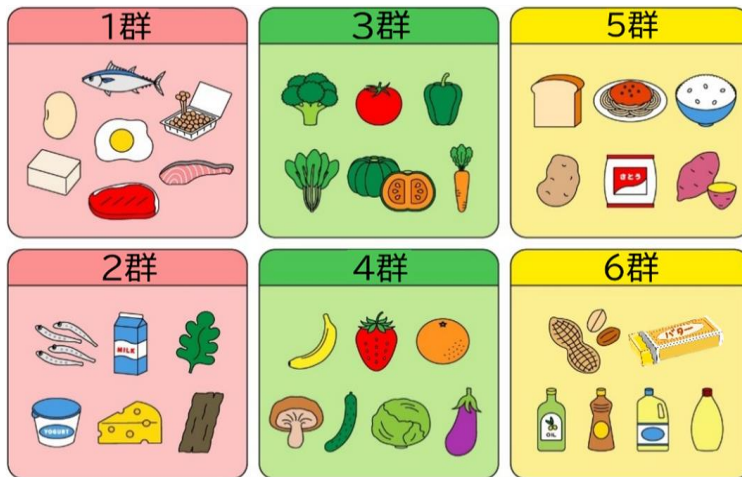
毎月19日は「食育の日～うちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

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！



夏野菜は夏バテ予防に効果的な栄養素がたっぷり！



栄養のバランスがとれた食事をする
ことで体が必要とする栄養素を十分に
満たし、夏バテや病気を防ぐことがで
きます。そのためには主食・主菜・副菜・
汁物をそろえることを基本として、6つ
の基礎食品群を過不足なく食べること
が大切です。特に不足しやすい栄養素は
無機質・ビタミンです。2群・3群・4
群の食品に多く含まれているので、意識
してとるようにしましょう。

暑さに負けない食事のカギは栄養のバランス！！

ビタミンC

紫外線などで体の細胞が傷
付くのを防ぎます。肌の弾力
を保つ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

