

令和8年

7月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校A

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
1 / 水	◇		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		627	アジア・パラ競技大会、愛知県開催記念給食です。ご飯に具をのせてルーローハンにして食べましょう。
			ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ベーコン	にんじん、メンマ、キャベツ、ねぎ えのきたけ		
			ルーローハンのぐ	ごまあぶら、さとう、でんぶん	ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ しいたけ		
			きゅうりのごまじょうゆあえ	ごま、ごまあぶら		きゅうり	22.4	
2 / 木	■		*パインクレープ	こめこ、さとう、あぶら	とうにゅう	パインアップル		620 25.1 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。
			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
			とうがんいりみそしる		あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、とうがん、ねぎ		
			いかフライのレモンじょうゆに	なたねあぶら、パンこ、さとう でんぶん	いか	レモン		
3 / 金	乳		おきなわのゴーヤチャンプルー	マヨネーズ	ベーコン、とうふ たまご、かつおぶし	ゴーヤ		649 25.4
			ミルクロールパン	パン	ぎゅうにゅう			
			キャロットスープ	じゃがいも、ホワイトルウ	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ		
			ポークウインナー(2)		ウインナー			
6 / 月			えだまめサラダ(コールスロートレッシング)	ドレッシング		とうもろこし、えだまめ、キャベツ		684 25.3
			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
			とうふのオイスターソースいため	さとう、でんぶん、ごまあぶら	ぶたにく、とうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ だけのこ、きくらげ		
			はるまき	なたねあぶら、はるまきのかわ	ぶたにく	にんじん、にら、もやし、キャベツ		
7 / 火	◆		もやしとメンマのいためもの	ごま、ごまあぶら	ちりめんじゃこ	もやし、メンマ		620 24.5
			ごはん 牛乳	こめ	ぎゅうにゅう			
			たなばたすましじる		さかなそうめん、とうふ	にんじん、たまねぎ、しいたけ えのきたけ、オクラ		
			ほしがたハンバーグのソースかけ	ごま	とりにく	たまねぎ		
8 / 水			ほしぞらそぼろどんのぐ	さとう、ごまあぶら	ぶたにく、ひじき かまぼこ	しょうが、にんじん、たまねぎ えだまめ		645 29.7
			*たなばたゼリー	さとう		りんご		
			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
			とりだんごじる		とりにく、とうふ	にんじん、えのきたけ、ごぼう、ねぎ とうがん		
9 / 木			◆さばのおろしに	さとう、でんぶん	さば	だいこん		623 27.4
			キャベツのあおじそあえ			キャベツ、しそ		
			わかめごはん	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう			
			こうやどうふのそぼろに	こんにゃく、さとう、でんぶん	ぶたにく、ちくわ こうやどうふ	にんじん、しいたけ、たまねぎ グリーンピース		
10 / 金	◎		あつやきたまご		たまご			680 20.0
			やさいのえごまドレッシングあえ	えごまあぶら、さとう		もやし、にんじん、キャベツ とうもろこし		
			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
			ハヤシシチュー	じゃがいも、さとう ハヤシルウ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん		
13 / 月			きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ)	さとう、ごまあぶら マヨネーズ	ハム	きりぼしだいこん、にんじん、レモン とうもろこし、えだまめ		631 22.5
			ナタデココゼリーミックス	さとう		ぶどう、もも、ナタデココ		
			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
			だいずのトマトに	なたねあぶら、じゃがいも	だいず、ウインナー	にんにく、たまねぎ、にんじん セロリ、トマト、きびまん		
14 / 火	★		オムレツ		たまご			635 25.4
			やさいサラダ(シーザードレッシング)	ドレッシング		キャベツ、きゅうり、とうもろこし		
			ちゅうかめん	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう			
			とんこつラーメンのスープ		ぶたにく、かまぼこ	もやし、にんじん、きくらげ、ねぎ メンマ		
14 / 火	★		レバーいりしろごまつくね(2)	ごま	とりにく、とりレバー	たまねぎ		635 25.4
			かんてんサラダ(やさしいばいドレッシング)	ドレッシング	かんてん	にんじん、とうもろこし、キャベツ きゅうり		
			コーヒーぎゅうにゅうのもと	さとう				

★ 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・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	除去対象献立	献立名				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ	
				(黄) おもにエネルギーになる食品	(赤) おもに体をつくる食品	(緑) おもに体の調子を整える食品			
15 / 水			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		586	ご飯に具をの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下記の二次元コードから確認できます。	
	卵	モロヘイヤのちゅうかたまごスープ	でんぶん	ベーコン、とうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ				
		ぶたキムチどんのぐ	ごまあぶら、でんぶん	ぶたにく	もやし、にら、はくさいキムチ				
		メロン			メロン				
16 / 木			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		661		
		なつやさいカレー	カレールウ	ぶたにく	なす、たまねぎ、にんじん かぼちゃ、トマト				
		のりしおツナポテト	じゃがいも	まぐろ、あおさ					
		* フローズンパニナヨーグルト		ヨーグルト		21.4			
★ 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							平均	638	給食回数
● 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・きんかんを使用していません。								24.5	

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。

あつ ま しょくじ 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！



あつ ま しょくじ えいよう 暑さに負けない食事のキは栄養のバランス！！



たんすいかぶつ ししつ
炭水化物・脂質



たんぱく質・無機質



ビタミン・無機質

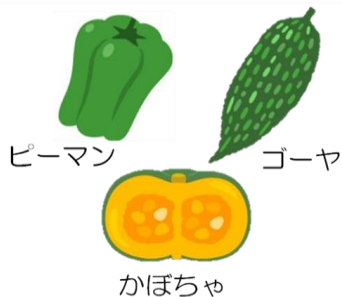
好き嫌いをなく栄養のバランスを整えて食べることで体に必要な栄養素をとることができ、夏バテや病気を防ぐことができます。左の図の3つのグループの食品がそろったような食事を心がけましょう！

なつ や さい なつ よほう こうかてき えいようそ 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。肌の弾力性を保つ物質（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

