

令和8年

7月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	献立名	 (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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
1 / 水		ごはん だいずのトマトに オムレツ やさいのえごまドレッシングあえ	こめ オリーブオイル、じゃがいも えごまあぶら 、さとう	ぎゅうにゅう だいず、ウィンナー たまご	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、きびーマン にんじん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、レモン	628 23.3	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。
2 / 木		ごはん とうふのオイスターソースいため やきぎょうざ(2) もやしとメンマのいためもの	こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら ぎょうざのかわ 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 キャベツ、にら もやし 、メンマ	667 27.3	
3 / 金		ごはん なつやさいカレー のりおツナポテト メロン	こめ カレールー じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ、あおさ	なす 、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、トマト メロン	611 20.2	
6 / 月		ごはん モロヘイヤのちゅうかたまごスープ ぶたキムチどんのぐ * フローズンバニラヨーグルト	こめ でんぶん ごまあぶら、でんぶん	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	豚キムチ丼の具をごはんのにせて食べましょう。 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。
7 / 火	◆	ごはん たなばたすましじる ほしがたハンバーグ ほしぞらそぼろどんのぐ * たなばたゼリー	こめ 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 とりにく ぶたにく、ひじき、かまぼこ	にんじん、ねぎ、しいたけ、えのきだけ、オクラ たまねぎ しょうが、にんじん、たまねぎ、えだまめ りんご	603 24.3	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	★	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 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 ぶたにく、かまぼこ いか かんてん ぎゅうにゅう	もやし 、にんじん、きくらげ、メンマ、 ねぎ レモン にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり まっチャ	726 29.6	東海中学校のリクエストランチです。
9 / 木		わかめごはん こうやどうふのうまに わふうにくだんご(2) きんぴら	こめ さとう、でんぶん なたねあぶら、さとう、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく、ちくわこうやどうふ とりにく はんぺん	にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさいグリーンピース たまねぎ ごぼう、にんじん	670 29.7	
10 / 金		ミルクロールパン キャロットスープ ポークウィンナー(2) やさしいソテー	パン じゃがいも、ホワイトルウ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう ウィンナー	たまねぎ、にんじん、パセリ にんじん、とうもろこし、キャベツ	604 24.0	
13 / 月	◇	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	こめ ワンタンのかわ ごまあぶら、さとう、でんぶん 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、えのきだけ、 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。 ルーローハンの具をご飯のにせて食べましょう。
14 / 火		ごはん じゃがいものふくめに ◆ たらソースカツ キャベツのあおじそあえ	こめ こんにゃく、じゃがいも、さとう パンこ、こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう とりにく、はんぺん たら	にんじん、グリーンピース キャベツ、しそ	658 23.7	

★ 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。

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	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		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。
		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		
		ハンバーグのソースかけ	ごま		とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ		
		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		
16 / 木	◎	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		682 20.1	切り干し大根サラダは今月のかみかみメニューです。 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。
		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		
		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、とうもろこし、えだまめ、レモン			
		ナタデココゼリーミックス	さとう		マスカット、もも、ナタデココ			
★ 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。 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。						平均	640 24.6	給食回数 12 回

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。

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カギは栄養のバランス！！



たんすいかぶつ ししつ
炭水化物・脂質



しつ むきしつ
たんぱく質・無機質



むきしつ
ビタミン・無機質

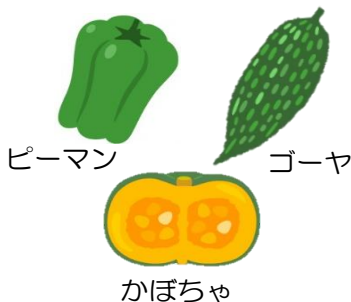
好き嫌いをなく栄養のバランスを整えて食べることで体に必要な栄養素をとることができ、夏バテや病気を防ぐことができます。左の図の3つのグループの食品がそろったような食事を心がけましょう！

なつ やさい なつ よぼう 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



ピーマン

ゴーヤ

かぼちゃ

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



モロヘイヤ

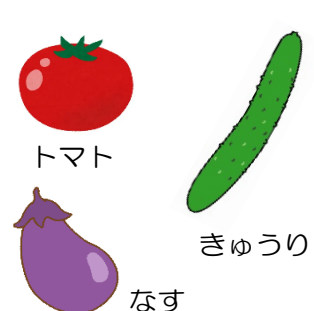
とうもろこし

えだまめ
枝豆

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



トマト

きゅうり

なす