

令和8年

7月分給食献立表

岡崎市北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	 (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			ミルクロールパン ぎゅうにゅうパン	パン	ぎゅうにゅう		633	
		乳	キャロットスープ オムレツ	じゃがいも、ホワイトルウ	ベーコン、ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ、にんじん、パセリ	25.3	
			えだまめサラダ(コールスロドレッシング)	ドレッシング		とうもろこし、えだまめ、キャベツ		
2 / 木			ごはん ぎゅうにゅうこめ	ごはん	ぎゅうにゅう		684	
			とうふのオイスターソースいため	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、とうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ たけのこ、きくらげ、ねぎ	25.3	
			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		
			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		
3 / 金			ごはん ぎゅうにゅうこめ	ごはん	ぎゅうにゅう		597	
			とうがんにいりみそする		あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、とうがん、ねぎ	25.0	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。
			ささみフライ	なたねあぶら、パンこ こむぎこ	とりにく			
			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		
6 / 月			ごはん ぎゅうにゅうこめ	ごはん	ぎゅうにゅう		645	
			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 とうがん、ねぎ	29.7	
			🍷さばのおろしに	さとう、でんぷん	さば	だいこん		
			キャベツのあおじそあえ			キャベツ、しそ		
7 / 火			ごはん ぎゅうにゅうこめ	ごはん	ぎゅうにゅう		620	
			たなばたすまじる		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	21.1	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。
			ほしがたコロッケ	なたねあぶら、パンこ こむぎこ、じゃがいも	ぶたにく			
			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		
			* たなばたゼリー	さとう		りんご		
8 / 水			ごはん ぎゅうにゅうこめ	ごはん	ぎゅうにゅう		656	
			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	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。
			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 とうもろこし、えだまめ、レモン		
			メロン			メロン		
9 / 木			わかめごはん ぎゅうにゅうこめ	ごはん	わかめ、ぎゅうにゅう		669	
			こうやどうふのそぼろに	こんにゃく、さとう、でんぷん	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	27.8	野菜のえごまド レッシング和えに は太田油脂から 寄附されたえご ま油が使われて います。
			レバーとじゃがいものごまがらめ	なたねあぶら、でんぷん じゃがいも、さとう、ごま	とりレバー			
			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		
10 / 金			ごはん ぎゅうにゅうこめ	ごはん	ぎゅうにゅう		610	
			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 えのきたけ、ねぎ	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 はんのにのせ て、ルーロー ハンの二次元 コードから確 認できま しょう。
			ルーローハンのぐ	ごまあぶら、さとう、でんぷん	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		
			* 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		
13 / 月		卵	ごはん ぎゅうにゅうこめ	ごはん	ぎゅうにゅう		616	
			モロヘイヤのちゅうかたまごスープ	でんぷん	ベーコン、とうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ	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。
			ぶたキムチどんのぐ	ごまあぶら、でんぷん	ぶたにく	もやし、にら、はくさいキムチ		
			* フローズンバナナヨーグルト		ヨーグルト			
14 / 火			ごはん ぎゅうにゅうこめ	ごはん	ぎゅうにゅう		715	
			だいずのトマトに	なたねあぶら、じゃがいも	だいず、ウィンナー	にんにく、たまねぎ、にんじん セロリ、トマト、きびこマン	24.8	
			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		
			やさいサラダ(わふうクリームドレッシング)	ドレッシング		キャベツ、きゅうり、とうもろこし		
			コーヒータンポポウのうめ	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。🍳 卵除去対応献立 🥛 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				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 カレールウ じゃがいも さとう	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 ぶどう、もも、ココナッツ	627 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。	
	16 / 木		ちゅうかめん とんこつラーメンのスープ	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ	もやし、にんじん、きくらげ メンマ、ねぎ	726		東海中学校のリクエストランチです。
			いかフライのレモンじょうゆに	なたねあぶら、パンこでんぶん、さとう	いか	レモン			
			かんてんサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	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	29.6		
		* まっちゃんプリン	さとう	ぎゅうにゅう	まっちゃん				
★ 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・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・さんかんを使用しています。							平均	650 24.8	給食回数 12 回

★ 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

650

040

10

毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日～」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 食事の力ギは栄養のバランス！！



たんすいかぶつ しじつ
炭水化物・脂質



たんばく質・無機質



むきしつ
ビタミン・無機質

す け ら えいよう
 好き嫌いなく栄養のバラン
 ととの た からだ
 スを整えて食べることで体
 ひつよう えいよう そ
 に必要な栄養素をとることがで
 なつ ひょう き めせ
 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
 しやく へん
 ープの食品がそろうような食
 し こころ
 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^シC

しがいせん からだ さいほう
紫外線などで体の細胞が
きずつくのを防ぎます。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。

シー おお なつ や さい
ビタミンCが多い夏野菜



ビーくん
ビタミンB群

からだ なか づく
体の中でのエネルギー作
りをつたえます。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。

ピーぐん おお なつ や さい
ビタミンB群が多い夏野菜



カリウム

たいない すいぶん ちょう
体内の水分バランスを調
せつ からだ き
節し、ほてった体を冷ます
はたら なつ や さい
働きがあります。夏野菜に
はカリウムを豊富に含んで
ほう ふ ふく
いるものが多です。

カリウムが多い夏野菜

