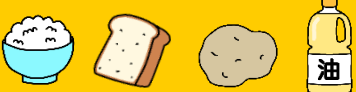


小学校

★ リクエストランチ・メニュー ◎ かみかみ献立 ◆ 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、食物アレルゲン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)	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	たんぱく質 (g)		
27 / 月	卵		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		629		
			たまごじる	でんぷん	とりにく、とうふ、たまご、わかめ	にんじん、はくさい、みつば			
			わふうにくだんご(2)		とりにく	たまねぎ	25.0		
			ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	ドレッシング	ひじき	えだまめ、とうもろこし			
28 / 火		わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう		616	にんじんしりしりの作り方は下記の二次元コードから確認できます。		
		たけのこのみそしる		あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、たけのこ、えのきたけ キャベツ、みつば				
		レバーとさつまいものごまがらめ	なたねあぶら、でんぷん さつまいも、さとう、ごま	とりレバー		22.0			
		にんじんしりしり	さとう	まぐろ	にんじん				
30 / 木		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		684			
		チキンカレー	じゃがいも、カレールウ	とりにく	たまねぎ、にんじん、パセリ				
		おからサラダ(マヨネーズ)	マヨネーズ	ハム、おから	えだまめ、とうもろこし	22.8			
		* ヨーグルト		ヨーグルト					
★ リクエストランチ・メニュー ◎ かみかみ献立 ◆ 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・マカダミアナツ ツ・きんかんを使用していません。							平均	639 25.7	給食回数 13 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。

にゅう がく

しん きゅう

ご入学・ご進級おめでとうございます

がっこうきゅうしょく 学校給食とは



がっこうきゅうしょく 学校給食は、「がっこうきゅうしょくほう 学校給食法」に基づき、もと 教育活動の一環として実施されるものです。せいちょうき 成長期にある児童生徒のしんしん 心身の健全な発達のため、えいよう 栄養のバランスのとれた食事を提供するとともに、のぞ 望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるためのじゅうよう 重要な教材としてのやくわり 役割も担っています。

がっこうきゅうしょく 学校給食の もくひょう 目標

※「がっこうきゅうしょくほう 学校給食法」第2条
より抜粋・要約

4 しぜん おんけい りかい
自然の恩恵への理解
ふか せいめい し ぜん そん
を深め、生命、自然を尊
重する精神や環境の保全
に寄与する態度を養う。

5 しょくせいかつ おお ひとびと
食生活が多くの人々
きんろう ささ
の勤労に支えられている
ことを理解し、感謝する。

6 でんとうき しょくぶん か
伝統的な食文化を
理解する。

7 しょくりょう せいさん りゅうつう
食料の生産、流通
および消費について、正
しく理解する。

じ ば さんぶつ かつよう 地場産物の活用



しゅしょく 主食のごはんには、おかざき 岡崎市産のこめ 米「あいちのかおり」及び「あいちのこころ」が使われています。また、おかざき 岡崎市発祥であるはちみそ 八丁みそをはじめ、でんとうやさい 伝統野菜のほうしん 法性寺ねぎ、おかざき 岡崎市でとれただいず 大豆やなす、もやし、ほうれん草などをきせつ 季節に合わせて使用しています。

まいつき 毎月おすすめの 給食レシピをホームページで紹介しています。
ぜひご家庭で作ってみてください。

今月のおすすめレシピ

にんじん しりしり

こちらから

令和8年

5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	特別献立の日	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) たんばく質 (g)	お知らせ
1 / 金	◆		さんさいごはん (ごはん、さんさいごはんのぐ)	ぎゅうにゅう こめにやく、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん、しいたけ、わらび、あかみずえのきだけ、やまうど、なめこ、だけのこ	668	端午の節句の行事食です。具とごはんを混ぜて、山菜ごはんにして食べましょう。
			すましじる		かまぼこ、とうふ	にんじん、だいこん、ほうれんそう	26.4	
			かつおフライ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	かつお			
			* かしわもち	さとう、こめこ	あずき			
7 / 木			ごはん ごもくに	ぎゅうにゅう じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ だいず、はんぺん	にんじん、たまねぎ、だいこんば	592	八十八夜の献立です。じゃこてん茶ふりかけには岡崎市宮崎地区で生産されたてん茶を使用しています。
			にくだんごのあまずあん(2)		とりにく		24.2	
			じゃこてんちゃふりかけ	さとう	ちりめんじゃこ	にんじん、しいたけ、てんちゃ		
8 / 金	◇		むぎごはん さんこんごさいみそしる	ぎゅうにゅう こめ、むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、もやし キャベツ、ねぎ、みつば	669	家康公メニューです。
			はっちょうみそチキンカツ(みそだれ)	なたねあぶら、パンこ こむぎこ、さとう	とりにく、みそ		23.3	
			たけのこのとさいため	こんにやく、なたねあぶら、さとう	かつおぶし	だけのこ		
			* まっちゃんプリン	さとう	ぎゅうにゅう	まっちゃん		
11 / 月			ぶたキムチどん (ごはん、ぶたキムチどんのぐ)	ぎゅうにゅう こめ ごまあぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし、にら、はくさいキムチ しょうが、にんじん、ごぼう えのきだけ、しいたけ、ねぎ	585	具をごはんにのせて豚キムチ丼にして食べましょう。
			たぬきじる	ごまあぶら、こんにやく	なまあげ		22.4	
			* ファイバーヨーグルト		ヨーグルト			
12 / 火	卵		ごはん こうやどうふのたまごとじ	ぎゅうにゅう こめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ たまご	にんじん、たまねぎ、はくさい しいたけ、グリーンピース	736	
			さばのてりやき	でんぶん、さとう	さば		32.1	
			きりぼしだいこんのピリからいため	ごまあぶら、さとう、ごま	ベーコン	にんにく、しょうが にんじん、きりぼしだいこん		
13 / 水			ミルクロールパン やきそば	ぎゅうにゅう パン なたねあぶら、やきそばめん	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ	715	
			ハムカツ	なたねあぶら、パンこ、でんぶん	ハム		27.7	
			アスパラサラダ(マヨネーズ)	マヨネーズ		グリーンアスパラガス、きゅうり とうもろこし、にんじん		
14 / 木			ごはん チンゲンサイととうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ きくらげ、だけのこ、チンゲンサイ	630	
			やきぎょうざ(2)	ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ、にら	24.5	
			もやしとメンマのいためもの	ごま、ごまあぶら		もやし、メンマ		
15 / 金			ごはん じゃがいものふくめに	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、はんぺん	にんじん、えだまめ	645	
			いわしのしょうがに		いわし	しょうが	26.1	
			いんげんのうめおかかあえ		かつおぶし	さやいんげん、もやし、うめ		
18 / 月	◎		ごはん とうふのオイスターソースいため	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ だけのこ、きくらげ、ねぎ	625	茎わかめサラダは今月のかみかみメニューです。
			コーンしゅうまい(2)	しゅうまいのかわ	たら	とうもろこし、たまねぎ	23.7	
			くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ドレッシング	くきわかめ	にんじん、キャベツ		
19 / 火			おかざきにくみそめん (ソフトめん、おかざきにくみそあん)	ぎゅうにゅう ソフトめん さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ	にんじん、だけのこ、たまねぎ しいたけ、ねぎ	648	ささみとひじきのさっぱり和えの作り方は下記二次元コードから確認できます
			あつやきたまご		たまご		31.4	
			ささみとひじきのさっぱりあえ	さとう、ごまあぶら	ひじき、とりにく	きゅうり、とうもろこし		
20 / 水			ごはん はちはいじる	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、でんぶん	ぎゅうにゅう ちくわ、とうふ	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ	604	
			あげわかどりのレモンに	なたねあぶら、でんぶん、さとう	とりにく	レモン	23.1	
			やさいのしおこうじいため		ベーコン	にんじん、キャベツ、もやし		

★ 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。

令和8年

5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	除去対象献立	献立名				エネルギー (kcal)	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	たんぱく質 (g)			
21 / 木	★	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	667	六ツ美中部小学校のリクエストランチです。		
		カレーシチュー		じゃがいも、カレールウ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、パセリ		21.4	
		ハンバーグ			とりにく、ぶたにく だいず	たまねぎ			
		フルーツゼリーミックス		さとう		なつみかん、パインアップル、みかん			
22 / 金		わかめごはん	ぎゅうにゅう	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう	623			
		なまあげとキャベツのみそしる			なまあげ、みそ	にんじん、えのきたけ、キャベツ、ねぎ		21.6	
		レバーとじゃがいものごまがらめ		なたねあぶら、でんぶん じゃがいも、さとう、ごま	とりレバー				
		ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)		ごま、ドレッシング		えだまめ、ごぼう、にんじん			
25 / 月	卵	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	597			
		かきたまじる		でんぶん	とりにく、かまぼこ たまご、わかめ	にんじん、しいたけ、たまねぎ		23.2	
		◆こもちししゃもフライ(2)(ソース)		なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ししゃも				
		キャベツのあおなえ		さとう		キャベツ、だいこんば			
26 / 火		ポークチャップどん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	586	具をごはんにのせてポークチャップ丼にして食べましょう。		
		(ごはん、ポークチャップどんのぐ)		さとう	ぶたにく	にんにく、たまねぎ、ピーマン、エリンギ		22.1	
		ベーコンとやさいのスープに		じゃがいも	ベーコン	にんじん、たまねぎ、とうもろこし キャベツ、パセリ			
		メロン				メロン			
27 / 水	★	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	633	額田中学校のリクエストランチです。		
		ぶたじる			ぶたにく、あぶらあげ とうふ、みそ	にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ		25.9	
		いかフライ		なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	いか				
		きゅうりのごまじょうゆあえ		ごま、ごまあぶら		きゅうり			
		コーヒータンぱくぎゅうにゅうのもと		さとう					
28 / 木	乳	スライスパン(2)	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	642	スライスパンにドライカレーをはさんで食べましょう。		
		キャラットスープ		なたねあぶら、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		24.5	
		ドライカレー		こむぎこ、さとう、カレールウ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン			
		れいとうみかん				みかん			
29 / 金	■	ながのののざわなたまごチャーハン	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	587	今月の全国ご当地給食は、長野の野沢菜卵チャーハンです。具とごはんを混ぜて、長野の野沢菜卵チャーハンにして食べましょう。		
		(ごはん、ながのののざわなたまごチャーハンのぐ)		ごまあぶら、あぶら	ちりめんじゃこ、たまご	のざわなづけ、ねぎ		20.9	
		とうふとにくだんごのちゅうかスープ		でんぶん、パンこ	とりにく、とうふ	にんじん、たまねぎ きくらげ、チンゲンサイ			
		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、もやし、キャベツ、にら			
★ 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。							平均	636	給食回数
							24.7	18 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。

運動と栄養



運動で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体作りが基本です。1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養素に加えて、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。

<成長に必要な栄養素と多く含まれる食品>

たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
こめ・パン・めん類・いも類など	あぶら・バター マヨネーズなど	さかな・肉・たまご・豆・豆製品など	ぎゅうにゅう・牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	やさい・くだもの きのこなど

<運動で失われやすい栄養素>

たんぱく質

運動をすると筋肉が壊れたり、治ったりを繰り返します。そのときに多くのたんぱく質が使われます。また、運動で消費したエネルギーの補給にもなります。

鉄

鉄は、筋肉など体全体へ酸素を運ぶ働きがあるヘモグロビンを作るときに必要です。ヘモグロビンは運動で壊れやすいため、日常生活に必要な鉄をより多くとることが大切です。



令和8年

6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 の日	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 /月			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		641	
			そばろに	こんにゃく、じゃがいも さとう、でんぶん	ぶたにく、なまあげ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース		
			おこのみはんべんのソースかけ		さかなすりみ、あおさ かつおぶし	キャベツ	26.1	
			やさいのドレッシングあえ(やさいいっぱいドレッシング)	ドレッシング		にんじん、キャベツ、きゅうり		
2 /火			ミルクロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		633	
			ポークピーンズ	じゃがいも、さとう	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト グリーンピース		
			オムレツ		たまご		28.3	
			コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	ドレッシング		キャベツ、きゅうり、とうもろこし		
3 /水			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		614	
			マーボー豆腐	さとう、でんぶん、ごまあぶら	みそ、ぶたにく、とうふ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、たけのこ、ねぎ		
			しゅうまい(2)	しゅうまいのかわ	ぶたにく、とりにく	たまねぎ	27.0	
			くきわかめのちゅうかいため	ごまあぶら、ごま	くきわかめ ちりめんじゃこ	にんじん		
4 /木			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		642	今月の全国ご当地給食は、岡山のデミカツ丼です。具とキャベツソースをご飯にのせて岡山のデミカツ丼にして食べましょう。
			さつまじる		とりにく、あぶらあげ みそ	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ		
			おかやまのデミカツどんのぐ	なたねあぶら、パンこ でんぶん、ハヤシルワ、さとう	ぶたにく		24.1	
			キャベツソース	なたねあぶら		キャベツ		
			ミニりんごゼリー	さとう		りんご		
5 /金			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		706	やみつききゅうりの作り方は裏面の二次元コードから確認できます。
			こうやどうとぶたにくのにも	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、ねぎ		
			コロッケ	なたねあぶら、じゃがいも パンこ、こむぎこ	ぶたにく、ぎゅうにゅう		27.1	
			やみつききゅうり	さとう、ごまあぶら		きゅうり、キャベツ、にんにく		
			かつおふりかけ	さとう、ごま	かつお、いわし			
8 /月			ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう		675	
			カレーソース	カレールウ	ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、エリンギ、パセリ		
			ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	ドレッシング	ひじき	とうもろこし、えだまめ	26.9	
			*りんごヨーグルト		ヨーグルト	りんご		
9 /火			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		603	
			なすのぶたじる		みそ、ぶたにく あぶらあげ、とうふ	なす、ねぎ、にんじん		
			🐟 あじフライ	なたねあぶら、パンこ でんぶん	あじ		25.7	
			しおこんぶあえ		こんぶ	キャベツ、きゅうり		
10 /水	★	乳	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		622	恵田小学校のリクエストランチです。パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
			コーンスープ	じゃがいも、ホワイトルウ	ベーコン、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、とうもろこし パセリ		
			スラッピージョー	さとう、パンこ	ぶたにく	たまねぎ	23.1	
			フルーツゼリーミックス	さとう		もも、パインアップル		
11 /木			むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう		667	具をご飯にのせて豚丼にして食べましょう。
			おすいもの		かまぼこ、とうふ	にんじん、えのきたけ、はくさい、ねぎ		
			ぶたどんのぐ	さとう	ぶたにく	しょうが、たまねぎ	24.9	
			チーズタルト	こむぎこ、さとう マーガリン	チーズ、ぎゅうにゅう たまご			
12 /金			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		613	
			ホイコーロー	なたねあぶら、さとう でんぶん	みそ、ぶたにく	しょうが、にんにく、にんじん たけのこ、キャベツ、ピーマン		
			あげぎょうざ(2)	なたねあぶら、ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ	22.4	
			きゅうりづけ			きゅうり		
15 /月			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		611	
			ツナじゃが	じゃがいも、こんにゃく さとう	まぐろ	にんじん、たまねぎ、しょうが グリーンピース		
			ごぼういりつくね(2)		とりにく	ごぼう、たまねぎ	21.6	
			キャベツのあかしそあえ			キャベツ、しそ		
16 /火			のりたまふりかけ	ごま、でんぶん	のり、たまご、けずりぶし			
			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		630	
		卵	おやこに	さとう	とりにく、かまぼこ たまご	にんじん、たまねぎ、ねぎ		
			🐟 いわしのうめに		いわし	うめ	27.1	
			やさいのごまじょうゆあえ	ごま、ごまあぶら		もやし、にんじん、きゅうり		

★ 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・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ヘカナンナッツ・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せん。

令和8年

6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	特別献立の日	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
17 / 水			ごはん なまあげのちゅうかいため しおからあげ コーンともやしのあえもの	ごはん さとう、でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ とりにく	しょうが、たまねぎ、にんじん きくらげ、はくさい、チンゲンサイ レモン もやし、とうもろこし、キャベツ	675 29.0	
18 / 木	◆	乳	くろロールパン みそストローネ(バターいり) めひかりフライ(2)(ソース) アスパラソテー *がまごおりみかんゼリー	パン オリーブオイル、バター なたねあぶら、パンこ こむぎこ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ、ぎゅうにく ぶたにく、だいず めひかり ベーコン さとう	なす、にんじん、トマト、みずな キャベツ、とうもろこし グリーンアスパラガス みかん	639 25.6	愛知を食べる学校給食の日です。
19 / 金			ごはん ソーセージとやさいのスープに ミートボールのケチャップに(2) メロン	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、 キャベツ、パセリ たまねぎ メロン	641 21.6	
22 / 月			ごはん ぶたにくとやさいのしょうがに あつやきたまご れんこんのうめおかかあえ	ごはん じゃがいも、こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん たまご かつおぶし	しょうが、にんじん、たまねぎ えだまめ れんこん、うめ	601 24.3	
23 / 火			わかめごはん さわにわん レバーとれんこんのアーモンドあえ れいとうみかん	ごはん なたねあぶら、でんぶん さとう、アーモンド	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー	ごぼう、にんじん、しいたけ だけのこ、だいこん、みつば れんこん みかん	602 21.7	
24 / 水			ごはん つくねとやさいのさっぱりに わふうビビンバのぐ わらびもち	ごはん さとう さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく、ひじき きなこ	にんじん、とうがん、えのきだけ しょうが、はくさい にんにく、しょうが、しいたけ きりぼしだいこん、ねぎ	635 25.6	具をご飯にのせて 和風ビビンバにし て食べましょう。
25 / 木	◎	卵	しらたまうどん かきたまもろこしうどんのつゆ きびなごのかりかりあげ(2~3) いんげんのごまドレッシングあえ(ごまドレッシング) ココアぎゅうにゅうのもと	しらたまうどん でんぶん なたねあぶら、じゃがいも ごま、ドレッシング さとう、カカオ	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ かまぼこ、たまご きびなご	しいたけ、とうもろこし、はくさい ねぎ もやし、さやいんげん	660 26.1	きびなごのかりかり揚げは、今月のかみかみメニューです。
26 / 金			ごはん みそしる ハンバーグのおろしソースかけ ごぼうとえだまめのサラダ(シーザードレッシング)	ごはん じゃがいも さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう みそ、わかめ とりにく、ぶたにく だいず ベーコン	にんじん、はくさい、えのきだけ ねぎ たまねぎ、だいこん ごぼう、えだまめ	604 22.0	
29 / 月			ごはん けんちんじる さばのおかか キャベツのカラフルあえ	ごはん ごまあぶら さとう、でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ あぶらあげ さば、かつおぶし	にんじん、しいたけ、だいこん ごぼう、ねぎ キャベツ、さやいんげんかけ	684 27.2	
30 / 火	★		ごはん にくだんごのインドに チキンナゲット(2) おからサラダ(マヨネーズ)	ごはん じゃがいも、さとう ハヤシルワ、パンこ なたねあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく とりにく ベーコン、おから	たまねぎ、にんじん、パセリ えだまめ、とうもろこし	734 24.8	竜谷小学校のリクエストランチです。
★ 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。							平均 642 25.1	給食回数 22 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。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
 今月は「愛知を食べる学校給食の日」です。昨年度の学校給食メニューコンクールで最優秀賞に選ばれた北野小学校6年(受賞当時)の植松愛菜さんが考えた「みそストローネ」が登場します。



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 の日	除去 対象 献立	献立名	 おもにエネルギーになる食品	 おもに体をつくる食品	 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 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	ごはん 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) コーヒータンポポにゅうのもと	ごはん 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 ぎゅうにゅう だいに、ウィンナー とりにく	にんにく、たまねぎ、にんじん セロリ、トマト、きピーマン キャベツ、きゅうり、とうもろこし	710 25.5	
3 / 金			ごはん とうがんにいりみそする 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	ごはん 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 だいに 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	ごはん 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	ごはん 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	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 りんご	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)	パン じゃがいも、ホワイトル 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 とうもろこし、えだまめ、キャベツ	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	ごはん 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附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	ごはん 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 ごめこ、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	ごはん 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	ごはん 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・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。

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・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	給食回数
							649 24.8	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。

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

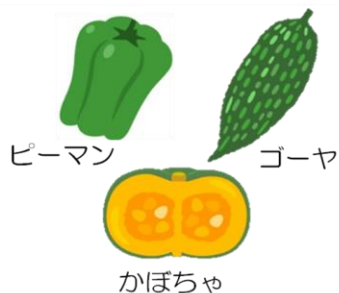
好き嫌いをなく栄養のバランスを整えて食べることで体に必要な栄養素をとることができ、夏バテや病気を防ぐことができます。左の図の3つのグループの食品がそろった食事を心がけましょう！

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

