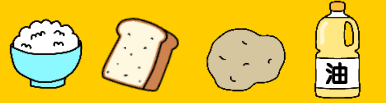


小学校

★ 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			
			わふうにくだんご(2)			とりにく	たまねぎ		
			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	25.0		
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・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	給食回数 13 回
							25.7		

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



学校給食は、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養のバランスのとれた食事を提供するとともに、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重要な教材としての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

※「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
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
及び消費について、正しく理解する。

じ ば さんぶつ かつよう

地場産物の活用



主食のごはんには、岡崎市産の米「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、岡崎市発祥である八丁みそをはじめ、伝統野菜の法性寺ねぎ、岡崎市でとれた大豆やなす、もやし、ほうれん草などを季節に合わせて使用しています。

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) たんぱく質 (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 えのきたけ、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 にくだんごのあまずあん(2)	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 とりにく	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。
			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	24.2	
8 / 金	◇		むぎごはん さんこんごさいみそしる はっちょうみそチキンカツ(みそだれ) たけのこのとさいため * まっちゃんプリン	ぎゅうにゅう こめ、むぎ じゃがいも なたねあぶら、パンこ こむぎこ、さとう こんにやく、なたねあぶら、さとう さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ とりにく、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、ごぼう、もやし キャベツ、ねぎ、みつば だけのこ まっちゃん	669 23.3	家康公メニューです。
11 / 月			ぶたキムチどん (ごはん、ぶたキムチどんのぐ) たぬきじる * ファイバーヨーグルト	ぎゅうにゅう こめ ごまあぶら、でんぶん ごまあぶら、こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ヨーグルト	もやし、にら、はくさいキムチ しょうが、にんじん、ごぼう えのきたけ、しいたけ、ねぎ	585 22.4	
12 / 火		卵	ごはん こうやどうふのたまごとじ さばのてりやき きりぼしだいこんのピリからいため	ぎゅうにゅう こめ さとう でんぶん、さとう ごまあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ たまご さば ベーコン	にんじん、たまねぎ、はくさい しいたけ、グリーンピース にんにく、しょうが にんじん、きりぼしだいこん	736 32.1	具をごはんにのせて豚キムチ丼にして食べましょう。
13 / 水			ミルクロールパン やきそば ハムカツ アスパラサラダ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう パン なたねあぶら、やきそばめん なたねあぶら、パンこ、でんぶん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ハム	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンアスパラガス、きゅうり とうもろこし、にんじん	715 27.7	
14 / 木			ごはん チンゲンサイととうふのちゅうかに やきぎょうざ(2) もやしとメンマのいためもの	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶん 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 ごま	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 キャベツ、にら もやし、メンマ	630 24.5	
15 / 金			ごはん じゃがいものふくめに いわしのしょうがに いんげんのうめおかかあえ	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 いわし かつおぶし	にんじん、えだまめ しょうが さやいんげん、もやし、うめ	645 26.1	
18 / 月	◎		ごはん とうふのオイスターソースいため コーンしゅうまい(2) くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ たら くきわかめ	しょうが、にんじん、たまねぎ だけのこ、きくらげ、ねぎ とうもろこし、たまねぎ にんじん、キャベツ	625 23.7	茎わかめサラダは今月のかみかみメニューです。
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) あつやきたまご ささみとひじきのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ソフトめん さとう、でんぶん さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ たまご ひじき、とりにく	にんじん、だけのこ、たまねぎ しいたけ、ねぎ きゅうり、とうもろこし	648 31.4	
20 / 水			ごはん はちはいじる あげわかどりのレモンに やさいのしおこうじいため	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、でんぶん なたねあぶら、でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう ちくわ、とうふ とりにく ベーコン	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ レモン にんじん、キャベツ、もやし	604 23.1	

★ 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・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	特別献立の日の日	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
21 / 木	★		ごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー ハンバーグ フルーツゼリーミックス	こめ じゃがいも、カレールウ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、ぶたにく だいず	たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ なつみかん、パインアップル、みかん	667 21.4	六ツ美中部小学校のリクエストランチです。
22 / 金			わかめごはん なまあげとキャベツのみそしる レバーとじゃがいものごまがらめ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、でんぶん じゃがいも、さとう、ごま ごま、ドレッシング	わかめ、ぎゅうにゅう なまあげ、みそ とりレバー	にんじん、えのきたけ、キャベツ、ねぎ えだまめ、ごぼう、にんじん	623 21.6	
25 / 月		卵	ごはん かきたまじる こもちししゃもフライ(2)(ソース) キャベツのあおなえ	ぎゅうにゅう こめ でんぶん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ たまご、わかめ ししゃも	にんじん、しいたけ、たまねぎ キャベツ、だいこんば	597 23.2	
26 / 火			ポークチャップどん (ごはん、ポークチャップどんのぐ) ベーコンとやさいのスープに メロン	ぎゅうにゅう こめ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく、たまねぎ、ピーマン、エリンギ にんじん、たまねぎ、とうもろこし キャベツ、パセリ メロン	586 22.1	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。
27 / 水	★		ごはん ぶたじる いかフライ きゅうりのごまじょうゆあえ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごま、ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ とうふ、みそ いか	にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ きゅうり	633 25.9	額田中学校のリクエストランチです。
28 / 木		乳	スライSPAN(2) キャラットスープ ドライカレー れいとうみかん	ぎゅうにゅう パン なたねあぶら、じゃがいも ホワイトルウ こむぎこ、さとう、カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン、ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ、にんじん、ピーマン みかん	642 24.5	スライSPANにドライカレーをはさんで食べましょう。
29 / 金		■	ながのののざわなたまごチャーハン (ごはん、ながのののざわなたまごチャーハンのぐ) とうふとにくだんごのちゅうかスープ はるまき	ぎゅうにゅう こめ ごまあぶら、あぶら でんぶん、パンこ なたねあぶら、はるまきのかわ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ、たまご とりにく、とうふ ぶたにく	のざわなづけ、ねぎ にんじん、たまねぎ きくらげ、チンゲンサイ にんじん、もやし、キャベツ、にら	587 20.9	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。
★ 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	給食回数
							636 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	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	油・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 こざかな 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、でんぷん	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、でんぷん、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	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 でんぷん、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、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	26.9	
			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		
			*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 でんぷん	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	23.1	
			スラッピージョー	さとう、パンこ	ぶたにく	たまねぎ		
			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	24.9	
			ぶたどんのぐ	さとう	ぶたにく	しょうが、たまねぎ		
			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 でんぷん	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	22.4	
			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		
			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	21.6	
			ごぼういりつくね(2)		とり	ごぼう、たまねぎ		
			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、でんぷん	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	にんじん、たまねぎ、ねぎ	27.1	
			いわしのうめに		いわし	うめ		
			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 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・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、でんぷん、ごまあぶら なたねあぶら、ごまあぶら でんぷん	ごはん ぶたにく、なまあげ とりにく	ごはん 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	ごはん みそ、ぎゅうにく ぶたにく、だいず めひかり ベーコン	ごはん 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	ごはん ウインナー とりにく	ごはん 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	ごはん ぶたにく、はんぺん たまご かつおぶし	ごはん 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、でんぷん さとう、アーモンド	ごはん わかめ、ぎゅうにく ぶたにく とりレバー	ごはん 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、でんぷん	ごはん ぎゅうにく とりにく ぶたにく、ひじき きなこ	ごはん 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 でんぷん 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	ごはん ぎゅうにく とりにく、あぶらあげ かまぼこ、たまご きびなご	ごはん 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	ごはん ぎゅうにく みそ、わかめ とりにく、ぶたにく だいず ベーコン	ごはん 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、でんぷん ごま	ごはん ぎゅうにく とりにく、とうふ あぶらあげ さば、かつおぶし	ごはん にんじん、しいたけ、だいこん ごぼう、ねぎ キャベツ、やさいふりかけ	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	ごはん ぎゅうにく とりにく、ぶたにく とりにく ベーコン、おから	ごはん 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	 おもに体の腸子を整える食品	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	ごはん 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) コーヒーぎゅうにゅうのもと	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	ごはん ぎゅうにゅう だいず、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しる 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	ごはん ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、みそ とりにく、ぶたにく だいず 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	ごはん 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	ごはん 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、ホワイトルウ ドレッシング	ごはん 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付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	ごはん ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	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	ごはん 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	ごはん 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・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	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 12 回
							649 24.8	

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

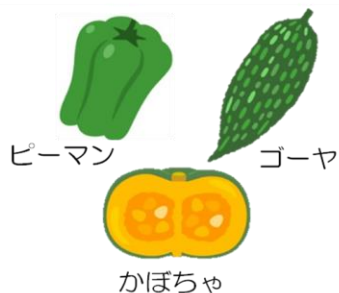
好き嫌いをなく栄養のバランスを整えて食べることで体に必要な栄養素をとることができ、夏バテや病気を防ぐことができます。左の図の3つのグループの食品がそろった食事を心がけましょう！

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。

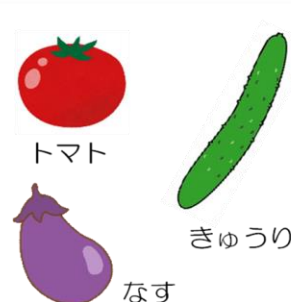
ビタミンB群が多い夏野菜



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



令和8年

8・9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
8 / 31 月			むぎごはん じゃがいもスープ ドライカレー * フローズンバニラヨーグルト	ぎゅうにゅう こめ、むぎ じゃがいも カレールウ	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく、ぶたにく レンズまめ ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、トマト、ピーマン	645 22.0	ドライカレーをごはんにのせて食べましょう。
1 / 火			ごはん とりだんごじる ぶたどんのぐ きょうほう(2)	ぎゅうにゅう こめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ ぶたにく	にんじん、えのきたけ、とうがん ねぎ しょうが、たまねぎ きょうほう	586 25.9	具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。
2 / 水			くろロールパン ポークビーンズ オムレツ コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	ぎゅうにゅう パン じゃがいも、さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう だいず、ぶたにく たまご	たまねぎ、にんじん、トマト グリーンピース とうもろこし、にんじん、キャベツ	652 29.0	
3 / 木			ごはん ホイコーロー コーンしゅうまい(2) くきわかめのちゅうかいいため	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、さとう でんぶん しゅうまいのかわ ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう みそ、ぶたにく たら くきわかめ ちりめんじゃこ	しょうが、にんにく、にんじん だけのこ、キャベツ、ピーマン とうもろこし、たまねぎ にんじん	593 24.2	
4 / 金	卵		ごはん おやこに かぼちゃひきにくフライ なし	ぎゅうにゅう こめ さとう なたねあぶら、パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ たまご ぶたにく	にんじん、たまねぎ、ねぎ かぼちゃ なし	648 24.1	なしは今月のかみかみメニューです。
7 / 月	乳		サンドイッチロールパン ポテトクリームスープ スラッピージョー やさしいサラダ(シーザードレッシング) コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう パン じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、パセリ たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり とうもろこし	645 22.5	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
8 / 火			ごはん チンゲンサイととうふのちゅうかに こもちししゃもフライ(2)(ウスターソース) パンサンサー	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶん なたねあぶら、パンこ こむぎこ はるさめ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ししゃも	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 キャベツ、きゅうり、にんじん	672 27.1	
9 / 水			ごはん きくかまぼこいりすましじる さばのてりやき たくあんあえ	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ さば	にんじん、たまねぎ、えのきたけ ほうれんそう キャベツ、たくあんづけ	599 26.6	重陽の節句の行事食です。
10 / 木	★		ごはん なつやさしいカレー ハンバーグ フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう こめ カレールウ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、ぶたにく だいず	なす、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ トマト たまねぎ メロン、パインアップル、もも	692 23.7	常盤小学校のリクエストランチです。
11 / 金	卵		ごはん こうやどうふのたまごとじ ごぼういりつくね(2) きゅうりのごまじょうゆあえ しそふりかけ	ぎゅうにゅう こめ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ たまご とりにく	にんじん、たまねぎ、はくさい しいたけ、グリーンピース ごぼう、たまねぎ きゅうり しそ	588 25.4	
14 / 月			ごはん しろみそしる おかやまのデミカツどんのぐ キャベツソテー	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、さとう でんぶん、ハヤシルウ なたねあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ、わかめ ぶたにく	にんじん、だいこん、えのきたけ キャベツ	613 20.9	今月の全国ご当地給食は岡山のデミカツ丼です。具とキャベツソテーをごはんにのせて、岡山のデミカツ丼にして食べましょう。
15 / 火			しらたまうどん ごもくうどんのつゆ だいがくいも キャベツのカラフルあえ	ぎゅうにゅう しらたまうどん でんぶん なたねあぶら、さつまいも さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ かまぼこ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ キャベツ、やさしいふりかけ	639 22.0	

★ 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

8・9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	 (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	
16 / 水	★	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		703	矢作南小学校の リクエストランチ です。	
		マーボー豆腐	さとう、でんぷん、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			
		やきぎょうざ(2)	ぎょうざのかわ	ぶたにく	にら、キャベツ			
		マンナンサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	こんにやく、ごまあぶら ドレッシング	かまぼこ	キャベツ	27.4		
		* はくとうシャーベット	さとう		もも			
17 / 木		ミルクロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		669		
		やきそば	なたねあぶら、やきそばめん	ぶたにく、ちくわ	しょうが、にんじん、たまねぎ キャベツ			
		ロングウイナーソーセージ		ウイナー		30.0		
		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			
18 / 金		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		649		
		まめじゃが	じゃがいも、さとう	だいず、ぶたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ グリーンピース			
		あつやきたまご		たまご				
		きりぼしだいこんとベーコンのいために	さとう	ベーコン	きりぼしだいこん、にんじん	26.3		
		こんぶとまっचाのふりかけ	こめ、でんぷん	こんぶ	まっचा			
24 / 木		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		605		
		とうがんのぶたじる		みそ、ぶたにく、なまあげ	にんじん、とうがん、ねぎ			
		ささみフライ(ウスターソース)	なたねあぶら、パンこ こむぎこ	とりにく		26.9		
		もやしときゅうりのあまずあえ	さとう、ごまあぶら		もやし、きゅうり			
25 / 金	◆	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		682	十五夜の行事食 です。	
		つきみじる	さといも、でんぷん	とりにく、とうふ	にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ			
		いわしのうめに		いわし	うめ			
		ぶたにくとなすのみそいため	なたねあぶら、さとう	みそ、ぶたにく	なす、たまねぎ、ねぎ	26.5		
		* つきみだんご	こめこ、さとう					
28 / 月		わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう		615		
		なまあげのみそしる		なまあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、えのきだけ ねぎ			
		レバーとじゃがいものアーモンドあえ	なたねあぶら、でんぷん、さとう じゃがいも、アーモンド	とりレバー		21.7		
		キャベツのあおじそあえ			キャベツ、しそ			
29 / 火		ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう		672	ミートソースの作 り方は下記の二 次元コードから確 認できます。	
		ミートソース	ハヤシルウ	ぎゅうにく、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、エリンギ トマト、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	27.2		
		れいとうみかん			みかん			
30 / 水	■	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		709	今月の全国ご当地 給食は、栃木の佐 野黒から揚げです。 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。	
		さわにわん		ぶたにく	ごぼう、にんじん、しいたけ たけのこ、だいこん、みつば			
		とちぎのさのくろからあげ	なたねあぶら、でんぷん	とりにく	しょうが、にんにく			
		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 きゅうり	25.3		
		* ブルーベリータルト	さとう、こめこ、あぶら	とうにゅう	ブルーベリー			
★ 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 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	644 25.2	給食回数 20 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。

あき 秋をたのしむ♪お月見の行事

まだまだ残暑が厳しいですが、少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里芋が収穫されることから、里芋をお供えしたり、食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。2026年の十五夜は、9月25日です。この日は、十五夜にちなんだ献立が登場します。



令和8年

10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 / 木		卵	ごはん かきたまじる ねぎとぶたにくのしおこうじどんのぐ りんご	ごはん ぎゅうにゅう こめ でんぷん なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ たまご、わかめ ぶたにく	にんじん、しいたけ、たまねぎ しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、ねぎ りんご	585 25.0	具をごはんのに せて、ねぎと豚肉 の塩こうじ丼に して食べましょう。
2 / 金			ごはん いわてのいものこじる さばのおろしに しおこんぶあえ	ごはん ぎゅうにゅう こめ さといも、こんにゃく さとう、でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ さば こんぶ	にんじん、しめじ、ねぎ だいこん キャベツ、きゅうり	664 26.6	今月の全国ご当 地給食は、岩手 の芋の子汁で す。
5 / 月			ごはん だいこんとぶたにくのもの さといもコロッケ れんこんのうめおかかあえ ココアぎゅうにゅうのもと	ごはん ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、さとう なたねあぶら、さといも パンこ、こむぎこ さとう、カカオ	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん とりにく かつおぶし	にんじん、だいこん、だいこんば れんこん、うめ	653 21.1	
6 / 火	★		ごはん にくじゃが いかフライのレモンじょうゆに げんきサラダ	ごはん ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、じゃがいも さとう なたねあぶら、パンこ こむぎこ、さとう さとう、なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いか ハム、こんぶ、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、グリーンピース レモン とうもろこし、にんじん、キャベツ きゅうり	685 26.3	三島小学校のリ クエストランチで す。
7 / 水			ごはん とうふのオイスターソースいため ショーロンポー(2) もやしとメンマのいためもの	ごはん ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら ショーロンポーのかわ 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 だけのこ、きくらげ、ねぎ キャベツ、たまねぎ もやし、メンマ	655 25.0	
8 / 木		乳	りんごパン コーンスープ オムレツ やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング)	りんごパン ぎゅうにゅう パン じゃがいも、ホワイトルウ ドレッシング	りんご ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう たまご	りんご にんじん、たまねぎ、とうもろこし パセリ にんじん、キャベツ、きゅうり	623 23.5	
9 / 金			ごはん なすのみそしる レバーとかぼちゃのごまがらめ にんじんしりしり	ごはん ぎゅうにゅう こめ じゃがいも なたねあぶら、でんぷん さとう、ごま さとう	ぎゅうにゅう みそ、あぶらあげ とりレバー まぐろ	なす、にんじん、えのきだけ、ねぎ かぼちゃ にんじん	606 21.4	目の愛護デーに ちなんで献立で す。
13 / 火			ちゅうかめん とんこつラーメンのスープ はるまき あおないため	ちゅうかめん ぎゅうにゅう ちゅうかめん なたねあぶら、はるまきのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ ぶたにく ベーコン	もやし、きくらげ、キャベツ、ねぎ にんじん、にら、もやし、キャベツ にんにく、にんじん、チンゲンサイ	632 23.4	
14 / 水			むぎごはん ぶたにくときのこのカレー ツナポテト * ファイバーヨーグルト	むぎごはん ぎゅうにゅう こめ、むぎ カレールウ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、しいたけ、しめじ えのきだけ、エリンギ、りんご とうもろこし、パセリ	647 22.2	
15 / 木			ごはん こうやどうふのそぼろに あつやきたまご きりぼしだいこんのハリハリづけ	ごはん ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、さとう、でんぷん ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ こうやどうふ たまご ベーコン	にんじん、しいたけ、たまねぎ グリーンピース きりぼしだいこん、にんじん キャベツ	623 28.5	
16 / 金			ごはん つくねとやさいのさっぱり にぎすフライ(ソース) ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	ごはん ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、パンこ こむぎこ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく にぎす ひじき	にんじん、だいこん、えのきだけ しょうが、はくさい、ねぎ とうもろこし、えだまめ	657 25.3	

★ 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・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

10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 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					
19 / 月		わかめごはん だいずとりにくのみそに レバーいりしろごまつね(2) ごまつなのおひたし	ぎゅうにゅう こめ ごんにやく、さとう ごま	わかめ、ぎゅうにゅう だいず、みそ、とりにく とりにく、とりレバー かつおぶし	しょうが、にんじん、だいこん たまねぎ ごまつな、はくさい	596 26.6	大豆ととり肉のみそ煮の作り方は下の二次元コードから確認できます。			
	20 / 火	ごはん なまあげのちゅうかいのため しおからあげ はるさめサラダ のりたまふりかけ	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら なたねあぶら、ごまあぶら でんぷん はるさめ、ドレッシング ごま、でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ とりにく ベーコン たまご、のり、けずりぶし	しょうが、たまねぎ、チンゲンサイ にんじん、きくらげ、はくさい レモン もやし、きゅうり	707 29.7				
		21 / 水	サンドイッチパンズパン ソーセージとやさいのスープに てりやきハンバーグ キャベツソテー * やさいゼリー	ぎゅうにゅう パン じゃがいも さとう、でんぷん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、とうもろこし はくさい、パセリ たまねぎ キャベツ にんじん、みかん		712 26.9	パンに照り焼きハンバーグとキャベツソテーをはさんで食べましょう。	
			22 / 木	◎ ごはん はちはいじる かみかみどんのぐ もやしときゅうりのごまじょうゆあえ * さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう こめ ごんにやく、でんぷん さとう、でんぷん、ごまあぶら ごま、ごまあぶら さつまいも、さとう、こめこあぶら、くり	ぎゅうにゅう ちくわ、とうふ ぶたにく		にんじん、だいこん、はくさい みつば ごぼう、にんじん、れんこん エリンギ、メンマ もやし、きゅうり		603 21.2
23 / 金				卵 ごはん じゃがいもいりおやこに 🐟 いわしのしょうがに ささみとひじきのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこたまご いわし ひじき、とりにく	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが きゅうり、とうもろこし	670 28.1		
	26 / 月			★ ごはん さつまいものみそしる 🐟 あじフライ キャベツのあかしそあえ * いちごスティックケーキ	ぎゅうにゅう こめ さつまいも なたねあぶら、パンこ でんぷん さとう、こめこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ あじ とうにゅう	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ キャベツ、しそ いちご	685 23.2		矢作西小学校のリクエストランチです。
		27 / 火		ミルクロールパン にくだんごのブラウンシチュー きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ) みかん	ぎゅうにゅう パン じゃがいも、パンこ、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 とりにく、ぶたにく ベーコン	たまねぎ、にんじん きりぼしだいこん、とうもろこし えだまめ、レモン みかん	693 23.6		
			★ 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 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	650 24.9	

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。

食品ロスについて考えよう ～10月16日は世界食料デー～

世界食料デーとは、すべての人に食料を提供することを目標として、世界中の人々が協力して栄養不足や貧困などの問題解決に向けて考える日として国際連合が制定した日です。

一方で、食べられる食品が捨てられてしまう「食品ロス」は、日本で464万トンが発生しています(2023年度)。この10年で、日本での食品ロスは150万トン以上減少していますが、これからも一人ひとりができることから、食品ロス対策を行っていくことが大切です。

限りある食料を大切にするために、あなたが取り組めることを探してみましょう。

身近なところから始めてみよう！食品ロス対策

家にある食材を確認

し、使い切れる
分だけ買う。



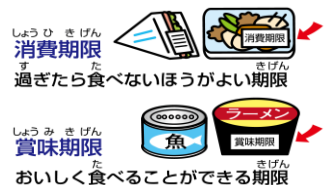
すぐに使うなら

消費期限・賞味
期限の近いもの
を選ぶ。



消費期限と賞味
期限の違いを

理解し、食品を
使い切る。



今月の
おすめしレシピ

大豆ととり肉の
みそ煮

こちらから
レシピを
見よう

QRコード

を
スキャン

して
レシピを
見よう

QRコード

を
スキャン

して
レシピを
見よう

QRコード

を
スキャン

して
レシピを
見よう

QRコード

を
スキャン

して
レシピを
見よう

QRコード

を
スキャン

して
レシピを
見よう