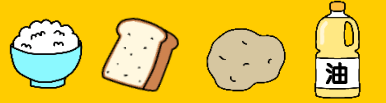


小学校

★ 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 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	給食回数
							25.7	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



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 でんとうてき 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 こんにゃく、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	こんにゃく、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	具をごはんのに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、こんにゃく	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 こんにゃく、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 こんにゃく、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 ぎゅうにゅう 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)	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 ぎゅうにゅう 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	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 ぎゅうにゅう (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	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 ぎゅうにゅう 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	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) ぎゅうにゅう キャラットスープ ドライカレー れいとうみかん	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 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 ぎゅうにゅう (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	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 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	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)	
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(やさし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、ハヤシルウ、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もの	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		
		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	★	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		
		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	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		
		のりたまふりかけ	ごま、でんぷん	のり、たまご、けずりぶし			
16 / 火	卵	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		630	
		おやこに	さとう	とり	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 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) ココアぎゅうにくのもと	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、さやいんげん	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。

