

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	④主に体の組織をつくる食品		③主に体の調子を整える食品		⑤主にエネルギーになる食品		エネルギー	お知らせ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 (g)	
13 / 月	◆		赤飯 牛乳	小豆	牛乳			米、もち米		800	入学・進級お祝い献立です。
			あおさ入りすまし汁	豆腐、かまぼこ	あおさ	にんじん、ほうれん草	大根、えのきたけ				
			とり肉の竜田揚げ	とり肉				でん粉	菜種油		
			キャベツときゅうりのおかか和え	かつお節			キャベツ、きゅうり	砂糖		29.8	
			*桜ゼリー				さくらんぼ	砂糖			
14 / 火			ごはん 牛乳		牛乳			米		795	
			高野豆腐のうま煮	とり肉、高野豆腐 ちくわ		にんじん、グリーンピース	しいたけ、玉ねぎ、白菜	砂糖、でん粉			
			🐟いわしの梅煮	いわし			梅			35.4	
			切り干し大根のハリハリ漬け	ベーコン		にんじん	切り干し大根、キャベツ	砂糖	ごま油		
15 / 水			サンドイッチバンズパン 牛乳		牛乳			パン		783	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
			ソーセージと野菜のスープ煮	ウインナー		にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし キャベツ	じゃが芋			
			スラッピージョー	牛肉、豚肉			玉ねぎ	砂糖、パン粉		28.2	
			フルーツゼリーミックス				いちご、もも パイナップル	砂糖			
16 / 木	🌀		ごはん 牛乳		牛乳			米		792	コリコリわかめ和えは、は今月のかみかみ献立です。
			マーボー豆腐	豚肉、みそ、豆腐		にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが 玉ねぎ、たけのこ	砂糖、でん粉	ごま油		
			卵の中華あんかけ	卵			しいたけ	砂糖、でん粉	ごま油	31.4	
			コリコリわかめ和え		わかめ		もやし、キャベツ	でん粉	ごま油		
17 / 金			五目肉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		781	
			(白玉うどん、五目肉うどんのつゆ)	豚肉、油揚げ かまぼこ		にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ	でん粉			
			ささみフライ(ソース)	とり肉				パン粉、小麦粉	菜種油		
			キャベツの赤しそ和え			しそ	キャベツ			37.9	
			味付け小魚		いわし			砂糖			
20 / 月			ごはん 牛乳		牛乳			米		819	
			春野菜と大豆の含め煮	とり肉、生揚げ 大豆		にんじん	たけのこ、ふき	じゃが芋、砂糖			
			🐟さばのみそ煮	さば、みそ				砂糖		37.8	
			キャベツともやしのカラフル和え			野菜ふりかけ	キャベツ、もやし		ごま		
21 / 火	★		ごはん 牛乳		牛乳			米		818	下山小学校のリクエストランチです。
			みそ汁	油揚げ、豆腐、みそ		にんじん、ねぎ	大根	じゃが芋			
			ハムとチーズのはさみ揚げ	ハム	チーズ			パン粉、小麦粉	菜種油	27.1	
			たくあん和え				キャベツ、たくあん漬け		ごま		
22 / 水			ごはん 牛乳		牛乳			米		790	
			生揚げの中華いため	豚肉、生揚げ		にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ きくらげ、白菜	砂糖、でん粉	ごま油		
			しゅうまい(3)	豚肉、とり肉			玉ねぎ	しゅうまいの皮		34.2	
			春キャベツともやしのいため物		ちりめんじゃこ		もやし、キャベツ		ごま、ごま油		
23 / 木	■		ごはん 牛乳		牛乳			米		871	今月の全国ご当地給食は、岐阜のけいちゃんです。
			桜かまぼこのお吸い物	かまぼこ、豆腐		にんじん、ほうれん草	えのきたけ				
			まぐろのミンチカツ	まぐろ			玉ねぎ	パン粉、小麦粉	菜種油		
			岐阜のけいちゃん	とり肉、みそ		にんじん、ピーマン	にんにく、キャベツ	砂糖	ごま油	30.8	
			*花見団子			よもぎ		米粉、砂糖			
24 / 金			ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		886	
		乳	白いんげん豆のクリーム煮	とり肉、いんげん豆	牛乳、スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	じゃが芋	菜種油 ホワイトルウ		
			ハンバーグのトマトソースかけ	とり肉、豚肉、大豆		トマト	玉ねぎ	砂糖		39.1	
			大根サラダ(フレンチドレッシング)	まぐろ			大根、きゅうり		ドレッシング		

★ 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 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。

実 施 日	特 別 献 立 の 日	除 去 対 象 献 立	献 立 名	④主に体の組織をつくる食品		③主に体の調子を整える食品		⑤主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お 知 ら せ	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
27 / 月	卵		ごはん	牛乳		牛乳			米		771	
			卵汁		とり肉、豆腐、卵	わかめ	にんじん、三つ葉	白菜	でん粉			
			和風肉団子(2)		とり肉			玉ねぎ			28.8	
			ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)			ひじき		枝豆、とうもろこし		ドレッシング		
28 / 火			わかめごはん	牛乳		わかめ、牛乳			米		776	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。
			たけのこのみそ汁		油揚げ、豆腐、みそ		にんじん、三つ葉	たけのこ、えのきたけ キャベツ				
			レバーとさつま芋のごまがらめ		とりレバー				でん粉、砂糖 さつま芋	菜種油、ごま	27.1	
			にんじんしりしり		まぐろ		にんじん		砂糖			
30 / 木			ごはん	牛乳		牛乳			米		838	
			チキンカレー		とり肉		にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	カレールウ		
			おからサラダ(マヨネーズ)		ハム、おから			枝豆、とうもろこし		マヨネーズ	26.7	
			*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・マカダミアナッツ・きんかんを 使用していません。										平 均	809 31.9	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。

ご入学・ご進級おめでとうございます

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。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 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 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

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

中学校

実施 日	特別 献立 の日	除去 対象 献立	献立名	①主に体の組織をつくる食品		②主に体の調子を整える食品		③主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
1 /金	◆		山菜ごはん 牛乳		牛乳			米		863	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。
			(ごはん、山菜ごはんの具)	油揚げ		にんじん	しいたけ、わらび、赤みずえのきだけ、山うどなめこ、だけのこ	こんにゃく、砂糖			
			すまし汁	かまぼこ、豆腐		にんじん、ほうれん草	大根			33.9	
			☛かつおフライ	かつお				パン粉、小麦粉	菜種油		
7 /木			*かしわ餅	小豆				砂糖、米粉			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。
			ごはん 牛乳		牛乳			米		768	
			五目煮	とり肉、大豆 はんぺん	昆布	にんじん、大根葉	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖			
			肉団子の甘酢あん(3)	とり肉						30.1	
8 /金	◇		じゃこてん茶ふりかけ		ちりめんじゃこ	にんじん、てん茶	しいたけ	砂糖			家庭公メニューです。
			麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦		824	
			三根五菜みそ汁	油揚げ、みそ		にんじん、ねぎ 三つ葉	玉ねぎ、ごぼう もやし、キャベツ	じゃが芋			
			八丁みそチキンカツ(みそだれ)	とり肉、みそ				パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油		
11 /月			たけのこの土佐いため	かつお節			たけのこ	こんにゃく、砂糖	菜種油	27.5	具をごはんにのせて豚キムチ丼にして食べましょう。
			*抹茶プリン		牛乳	抹茶		砂糖			
			豚キムチ丼 牛乳		牛乳			米		747	
			(ごはん、豚キムチ丼の具)	豚肉		にら	もやし、白菜キムチ	でん粉	ごま油		
12 /火	卵		たぬき汁	生揚げ		にんじん、ねぎ	しょうが、ごぼう えのきだけ、しいたけ	こんにゃく	ごま油	28.5	具をごはんにのせて豚キムチ丼にして食べましょう。
			*ファイバーヨーグルト		ヨーグルト						
			ごはん 牛乳		牛乳			米		913	
			高野豆腐の卵とじ	とり肉、高野豆腐 卵		にんじん	玉ねぎ、しいたけ 白菜、グリーンピース	砂糖			
13 /水			☛さばの照り焼き	さば				でん粉、砂糖		38.0	
			切り干し大根のピリ辛いため	ベーコン		にんじん	にんにく、しょうが 切り干し大根	砂糖	ごま油、ごま		
			ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		846	
			焼きそば	豚肉、ちくわ		にんじん	しょうが、玉ねぎ キャベツ	焼きそばめん	菜種油		
14 /木			ハムカツ	ハム				パン粉、でん粉	菜種油	32.6	
			アスパラサラダ(マヨネーズ)			グリーンアスパラガス にんじん	きゅうり とうもろこし		マヨネーズ		
			ごはん 牛乳		牛乳			米		822	
			チンゲンサイと豆腐の中華煮	豚肉、豆腐		にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ きくらげ、だけのこ	砂糖、でん粉			
15 /金			春巻き	豚肉		にんじん、にら	もやし、キャベツ	春巻きの皮	菜種油	28.7	
			もやしとメンマのいため物				もやし、メンマ		ごま、ごま油		
			ごはん 牛乳		牛乳			米		826	
			じゃが芋の含め煮	とり肉、はんぺん		にんじん	枝豆	こんにゃく じゃが芋、砂糖			
18 /月	◎		☛いわしのしょうが煮	いわし			しょうが			31.4	
			いんげんの梅おかか和え	かつお節		さやいんげん	もやし、梅				
			つぶアーモンド						アーモンド		
			ごはん 牛乳		牛乳			米		801	
19 /火			豆腐のオイスターソースいため	豚肉、豆腐		にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ だけのこ、きくらげ	砂糖、でん粉	ごま油	29.0	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
			コーンしゅうまい(3)	たら			とうもろこし、玉ねぎ	しゅうまいの皮			
			茎わかめサラダ(中華ドレッシング)		くわかめ	にんじん	キャベツ		ドレッシング		
			岡山肉みそめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		852	
20 /水			(ソフトめん、岡山肉みそあん)	豚肉、みそ		にんじん、ねぎ	だけのこ、玉ねぎ しいたけ	砂糖、でん粉			
			厚焼き卵	卵						41.0	
			ささみとひじきのさっぱり和え	とり肉	ひじき		きゅうり、とうもろこし	砂糖	ごま油		
			ごはん 牛乳		牛乳			米		755	
20 /水			八杯汁	ちくわ、豆腐		にんじん、ねぎ	大根、白菜	こんにゃく でん粉			
			揚げ若どりのレモン煮	とり肉			レモン	でん粉、砂糖	菜種油	27.3	
			野菜の塩こうじいため	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

中学校

実 施 日	特 別 献 立 の 日	除 去 対 象 献 立	献立名	①主に体の組織をつくる食品		②主に体の調子を整える食品		③主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お 知 ら せ	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
21 /木	★		ごはん 牛乳		牛乳			米		854	六ツ美中部小学校のリクエストランチです。	
		乳	カレーシチュー	豚肉	スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	カレールウ			
			ハンバーグ	とり肉、豚肉、大豆		玉ねぎ						
			フルーツゼリーミックス			夏みかん、みかん パイナップル	砂糖					
22 /金			わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			米		779		
		生揚げとキャベツのみそ汁	生揚げ、みそ		にんじん、ねぎ	えのきたけ、キャベツ						
		レバーとじゃが芋のごまがらめ	とりレバー				でん粉、砂糖 じゃが芋	菜種油、ごま	25.7			
		ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング)		にんじん	枝豆、ごぼう		ごま ドレッシング					
25 /月			ごはん 牛乳		牛乳			米		787		
	卵	かきたま汁	とり肉、かまぼこ 卵	わかめ	にんじん	しいたけ、玉ねぎ	でん粉					
		❖子持ちししゃもフライ(3)(ソース)		ししゃも			パン粉、小麦粉	菜種油	28.9			
		キャベツの青菜和え			大根葉	キャベツ	砂糖					
26 /火			ポークチャップ丼 牛乳		牛乳			米		747	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、ポークチャップ丼の具)	豚肉		ピーマン	にんにく、玉ねぎ エリンギ	砂糖					
		ベーコンと野菜のスープ煮	ベーコン		にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし キャベツ	じゃが芋		27.7			
		メロン				メロン						
27 /水	★		ごはん 牛乳		牛乳			米		785	額田中学校のリクエストランチです。	
			豚汁	豚肉、油揚げ 豆腐、みそ		にんじん、ねぎ	大根、玉ねぎ					
			いかフライ	いか				パン粉、小麦粉	菜種油			30.8
			きゅうりのごまじょうゆ和え				きゅうり		ごま、ごま油			
28 /木			コーヒー牛乳の素					砂糖				
		スライスパン(2) 牛乳		牛乳			パン			782	スライスパンにドライカレーをはさんで食べましょう。	
	乳	キャロットスープ	ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	菜種油 ホワイトルウ	29.2			
		ドライカレー	豚肉		にんじん、ピーマン	玉ねぎ	小麦粉、砂糖	カレールウ				
	冷凍みかん				みかん							
29 /金	■		長野の野沢菜卵チャーハン 牛乳		牛乳			米		754	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、長野の野沢菜卵チャーハンの具)	卵	ちりめんじゃこ	野沢菜漬、ねぎ			ごま油、油			
			豆腐と肉団子の中華スープ	とり肉、豆腐		にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、きくらげ	でん粉、パン粉				29.1
			焼きぎょうざ(3)	豚肉		にら	キャベツ	ぎょうざの皮				
★ リクエストランチ・メニュー ❶ 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 ❷ 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。❸ 卵除去対応献立 ❹ 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	806 30.4	給食回数 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>

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
米・パン・めん類・ いも類など	油・バター マヨネーズなど	魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	野菜・果物 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

中学校

実施 日	特別 献立 日	除去 対象 献立	献立名	㊟ 主に体の組織をつくる食品		㊟ 主に体の働きを助ける食品		㊟ 主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	お知らせ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
1 /月			ごはん 牛乳		牛乳			米		798		
			そばろ煮	豚肉、生揚げ		にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	こんにゃく、砂糖 じゃが芋、でん粉				
			お好みはんぺんのソースかけ	魚すり身 かつお節	あおさ		キャベツ			31.1		
			野菜のドレッシング和え(野菜いっぱいドレッシング)			にんじん	キャベツ、きゅうり		ドレッシング			
2 /火			ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		828		
			ボークビーンズ	豚肉、大豆		にんじん、トマト	玉ねぎ、グリーンピース	じゃが芋、砂糖				
			オムレツ	卵								
			コールスローサラダ(コールスロードレッシング)				キャベツ、きゅうり とうもろこし		ドレッシング	37.1		
			キャンディチーズ(2)		チーズ							
3 /水			ごはん 牛乳		牛乳			米		882		
			マーボー豆腐	みそ、豚肉、豆腐		にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが 玉ねぎ、だけのこ	砂糖、でん粉	ごま油			
			塩から揚げ	とり肉			レモン	でん粉	菜種油 ごま油	37.0		
			茎わかめの中巻いため		くきわかめ ちりめんじゃこ	にんじん			ごま油、ごま			
4 /木			ごはん 牛乳		牛乳			米		821		今月の全国ご当地 給食は、岡山のデミ カツ丼です。奥とこ 飯にのせて岡山の デミカツ丼にして食 べましょう。
			さつまい	とり肉、油揚げ みそ		にんじん、ねぎ	大根、ごぼう					
			岡山のデミカツ丼の具	豚肉				パン粉、砂糖 でん粉	菜種油 ハヤシルウ	29.4		
			キャベツソテー				キャベツ		菜種油			
			ミニりんごゼリー				りんご	砂糖				
5 /金			ごはん 牛乳		牛乳			米		784		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。
			高野豆腐と豚肉の煮物	豚肉、ちくわ 高野豆腐		にんじん、ねぎ	しいたけ、玉ねぎ	こんにゃく 砂糖、でん粉				
			いわしの梅煮	いわし			梅			33.5		
			やみつききゅうり				きゅうり、にんにく キャベツ	砂糖	ごま油			
			かつおふりかけ	かつお	いわし			砂糖	ごま			
8 /月			ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		871		
			カレーソース	豚肉		にんじん、パセリ	にんにく、しょうが 玉ねぎ、エリンギ		カレールウ			
			ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)		ひじき		とうもろこし、枝豆		ドレッシング	34.2		
			*りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご					
9 /火			ごはん 牛乳		牛乳			米		788		
			なすの豚汁	みそ、豚肉 油揚げ、豆腐		にんじん、ねぎ	なす					
			あじフライ	あじ				パン粉、でん粉	菜種油	32.1		
			塩昆布和え		昆布		キャベツ、きゅうり					
10 /水			サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		771		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	ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし	じゃが芋	ホワイトルウ			
			スラッピージョー	豚肉			玉ねぎ	砂糖、パン粉		27.9		
			フルーツゼリーミックス				もも、パインアップル	砂糖				
11 /木			麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦		818		具をご飯にのせて 豚丼にして食べま しょう。
			お吸い物	かまぼこ、豆腐		にんじん、ねぎ	えのきたけ、白菜					
			豚丼の具	豚肉			しょうが、玉ねぎ	砂糖		30.6		
			チーズタルト	卵	チーズ、牛乳			小麦粉、砂糖	マーガリン			
12 /金			ごはん 牛乳		牛乳			米		794		
			ホイコーロー	みそ、豚肉		にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく だけのこ、キャベツ	砂糖、でん粉	菜種油			
			揚げぎょうざ(3)	豚肉			キャベツ	ぎょうざの皮	菜種油	27.3		
			きゅうり漬け				きゅうり					
15 /月			ごはん 牛乳		牛乳			米		782		
			ツナじゃが	まぐろ		にんじん	玉ねぎ、しょうが グリーンピース	じゃが芋、砂糖 こんにゃく				
			ごぼう入りつくね(3)	とり肉			ごぼう、玉ねぎ			26.5		
			キャベツの赤しそ和え			しそ	キャベツ					
16 /火			ごはん 牛乳		牛乳			米		854		
			親子煮	とり肉 かまぼこ、卵		にんじん、ねぎ	玉ねぎ	砂糖				
			コロッケ	豚肉、牛肉				じゃが芋 パン粉、小麦粉	菜種油	29.3		
			野菜のごまじょうゆ和え			にんじん	もやし、きゅうり		ごま、ごま油			

★ 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 卵除去対象献立 乳 乳製品除去対象献立 (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・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

中学校

実 施 日	除 去 対 象 献 立	献立名	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お 知 ら せ		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実				
17 / 水		ごはん 牛乳		牛乳			米		779			
		生揚げの中華いため	豚肉、生揚げ		にんじん チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ きくらげ、白菜	砂糖、でん粉	ごま油				
		しゅうまい(3)	豚肉、とり肉			玉ねぎ	しゅうまいの皮		32.8			
		コーンともやしの和え物				もやし、キャベツ とうもろこし						
18 / 木	◇	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		764	愛知を食べる学 校給食の日です。		
		乳 みそストローネ(バター入り)	みそ、牛肉 豚肉、大豆		にんじん、トマト、 水菜	なす		オリーブオイル バター				
		めひかりフライ(2)(ソース)		めひかり			パン粉、小麦粉	菜種油				
		アスパラソテー	ベーコン		グリーンアスパラガス	キャベツ とうもろこし		菜種油	30.1			
		* 蒲郡みかんゼリー				みかん	砂糖					
19 / 金		ごはん 牛乳		牛乳			米		828			
		ソーセージと野菜のスープ煮	ウインナー		にんじん、パセリ	玉ねぎ、キャベツ とうもろこし	じゃが芋					
		ミートボールのケチャップ煮(3)	とり肉			玉ねぎ			26.8			
		メロン				メロン						
22 / 月		ごはん 牛乳		牛乳			米		766			
		豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉、はんぺん		にんじん	しょうが、玉ねぎ 枝豆	じゃが芋、砂糖 こんにゃく					
		厚焼き卵	卵						30.0			
		れんこんの梅おかか和え	かつお節			れんこん、梅						
23 / 火		わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			米		763			
		沢煮わん	豚肉		にんじん、三つ葉	ごぼう、しいたけ たけのこ、大根						
		レバーとれんこんのアーモンド和え	とりレバー			れんこん	でん粉、砂糖	菜種油 アーモンド	26.0			
		冷凍みかん				みかん						
24 / 水		ごはん 牛乳		牛乳			米		791	具をご飯にのせて 和風ビビンバにし て食べましょう。		
		つくねと野菜のさっぱり煮	とり肉		にんじん	とうがん、しょうが えのきだけ、白菜						
		和風ビビンバの具	豚肉	ひじき	ねぎ	にんにく、しょうが しいたけ、切り干し大根	砂糖		31.8			
		わらびもち	きな粉				砂糖、でん粉					
25 / 木	◎	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		788	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。		
		卵 かきたまろうしうどんのつゆ	とり肉、油揚げ、 かまぼこ、卵		ねぎ	しいたけ、白菜 とうもろこし	でん粉					
		きびなごのかりかり揚げ(3～4)		きびなご			じゃが芋	菜種油				
		いんげんのごまドレッシング和え (ごまドレッシング)			さやいんげん	もやし		ごま ドレッシング	31.2			
		ココア牛乳の素					砂糖	カカオ				
26 / 金		ごはん 牛乳		牛乳			米		753			
		みそ汁	みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	白菜、えのきだけ	じゃが芋					
		ハンバーグのおろしソースかけ	とり肉、豚肉 大豆			玉ねぎ、大根	砂糖		26.2			
		ごぼうと枝豆のサラダ (シーザードレッシング)	ベーコン			ごぼう、枝豆		ドレッシング				
29 / 月		ごはん 牛乳		牛乳			米		852			
		けんちん汁	とり肉、豆腐 油揚げ		にんじん、ねぎ	しいたけ、大根 ごぼう		ごま油				
		さばのおかか煮	さば、かつお節				砂糖、でん粉		32.1			
		キャベツのカラフル和え			野菜ふりかけ	キャベツ		ごま				
30 / 火	★	ごはん 牛乳		牛乳			米		935	竜谷小学校のリク エストラランチです。		
			肉団子のインド煮	とり肉、豚肉		にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖 パン粉	ハヤシルウ			
			チキンナゲット(3)	とり肉					菜種油		31.0	
			おからサラダ(マヨネーズ)	ベーコン、おから			枝豆、とうもろこし		マヨネーズ			
★ 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	810	給食回数 22 回
										30.6		

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)の植松愛奈さんが考えた「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

中学校

実施 日	特別 献立 の 日	除 去 対 象 献 立	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の骨子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
1 / 水			ごはん 牛乳		牛乳			米		769	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。
	卵		モロヘイヤの中華卵スープ	ベーコン、豆腐、卵		にんじん モロヘイヤ	玉ねぎ	でん粉			
			豚キムチ丼の具	豚肉		にら	もやし、白菜キムチ	でん粉	ごま油	32.5	
			* フローズンバニラヨーグルト		ヨーグルト						
2 / 木			ごはん 牛乳		牛乳			米		879	
			大豆のトマト煮	大豆 ウィンナー		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ セロリ、黄ピーマン	じゃが芋	菜種油		
			ハンバーグのソースかけ	とり肉、豚肉 大豆			玉ねぎ		ごま		
			野菜サラダ(和風クリームドレッシング)				キャベツ、きゅうり、 とうもろこし		ドレッシング	29.2	
			コーヒータンポポの素					砂糖			
3 / 金			ごはん 牛乳		牛乳			米		825	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。
			とうがんに入りみそ汁	油揚げ、豆腐 みそ		にんじん、ねぎ	とうがん				
			ささみフライ	とり肉				パン粉、小麦粉	菜種油		
			沖縄のゴーヤチャンプルー	ベーコン、豆腐、 卵、かつお節			ゴーヤ		マヨネーズ	35.8	
			アーモンド入り味噌汁		いわし				アーモンド		
6 / 月			ごはん 牛乳		牛乳			米		820	切り干し大根サラダは 今月のかみかみメニューです。
	乳		ハヤシチュー	豚肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖	ハヤシルワ		
			切り干し大根サラダ(マヨネーズ)	ハム		にんじん	切り干し大根、枝豆 とうもろこし、レモン	砂糖	ごま油 マヨネーズ	25.7	
			メロン				メロン				
7 / 火			ごはん 牛乳		牛乳			米		811	七夕の行事食です。 具をごはんのにせて 星空そばろ井に して食べましょう。
			七夕すまし汁	魚そうめん、豆腐		にんじん、オクラ	玉ねぎ、しいたけ えのきたけ				
			星形コロッケ	豚肉				パン粉、小麦粉 じゃがいも	菜種油		
			星空そばろ井の具	豚肉、かまぼこ	ひじき	にんじん	しょうが、玉ねぎ 枝豆	砂糖	ごま油	25.8	
			*七夕ゼリー				りんご	砂糖			
8 / 水			ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		779	
	乳		キャロットスープ	ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	ホワイトルワ		
			オムレツ	卵						30.6	
			枝豆サラダ(コールスロドレッシング)				とうもろこし、枝豆、 キャベツ		ドレッシング		
9 / 木			わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			米		838	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。
			高野豆腐のそぼろ煮	豚肉、ちくわ 高野豆腐		にんじん	しいたけ、玉ねぎ グリーンピース	こんにやく 砂糖、でん粉			
			レバーとじゃが芋のごまがらめ	とりレバー				じゃが芋 でん粉、砂糖	菜種油、ごま	32.9	
			野菜のえごまドレッシング和え			にんじん	もやし、キャベツ とうもろこし	砂糖	えごま油		
10 / 金			ごはん 牛乳		牛乳			米		765	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。
			ワンタンスープ	ベーコン		にんじん、ねぎ	メンマ、キャベツ えのきたけ	ワンタンの皮			
			ルーローハンの具	豚肉			にんにく、しょうが、 玉ねぎ、しいたけ	砂糖、でん粉	ごま油		
			きゅうりのごまじょうゆ和え				きゅうり		ごま、ごま油	27.9	
			*パインクレープ	豆乳			パインアップル	米粉、砂糖	油		
13 / 月			ごはん 牛乳		牛乳			米		856	
			豆腐のオイスターソースいため	豚肉、豆腐		にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ だけのこ、きくらげ	砂糖、でん粉	ごま油		
			春巻き	豚肉		にんじん、にら	もやし、キャベツ	春巻きの皮	菜種油	30.1	
			もやしとメンマのいため物		ちりめんじゃこ		もやし、メンマ		ごま、ごま油		
14 / 火			ごはん 牛乳		牛乳			米		798	
			とり団子汁	とり肉、豆腐		にんじん、ねぎ	えのきたけ、ごぼう、 とうがん				
			◆さばのおろし煮	さば			大根	砂糖、でん粉		35.4	
			キャベツの青じそ和え			しそ	キャベツ				

★ 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	除 去 対 象 献 立	献立名	①主に体の組織をつくる食品		②主に体の骨子を強える食品		③主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お 知 ら せ
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・糧実		
15 / 水	★	中華めん	牛乳				中華めん		832	東海中学校のリク エストランチです。
		豚骨ラーメンのスープ	豚肉、かまぼこ		にんじん、ねぎ	もやし、きくらげ メンマ				
		いかフライのレモンじょうゆ煮	いか			レモン	パン粉 でん粉、砂糖	菜種油	33.8	
		寒天サラダ(野菜いっぱいドレッシング)		寒天	にんじん	とうもろこし キャベツ、きゅうり		ドレッシング		
		* 抹茶プリン		牛乳	抹茶		砂糖			
16 / 木		ごはん	牛乳	牛乳			米		783	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。
		夏野菜カレー	豚肉		にんじん、トマト かぼちゃ	なす、玉ねぎ		カレールウ		
		のり塩ツナポテト	まぐろ	あおさ			じゃが芋		24.5	
		ナタデココゼリーミックス				ぶどう、もも ナタデココ	砂糖			
		★ リクエストランチ・メニュー ⑥ 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 ④ 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・きんかんを使用しません。								
30.4										

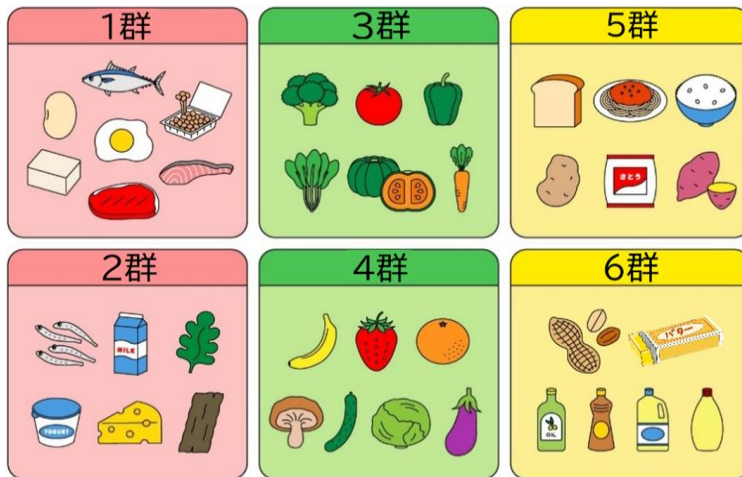
毎月19日は「食育の日～うちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

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！



夏野菜は夏バテ予防に効果的な栄養素がたっぷり！



栄養のバランスがとれた食事をする
ことで体が必要とする栄養素を十分に
満たし、夏バテや病気を防ぐことができ
ます。そのためには主食・主菜・副菜・
汁物をそろえることを基本として、6つ
の基礎食品群を過不足なく食べること
が大切です。特に不足しやすい栄養素は
無機質・ビタミンです。2群・3群・4
群の食品に多く含まれているので、意識
してとるようにしましょう。

暑さに負けない食事のカギは栄養のバランス！！

ビタミンC

紫外線などで体の細胞が傷
付くのを防ぎます。肌の弾力
を保つ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

