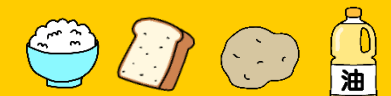


岡崎市西部学校給食センター 小学校A

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)		
13 / 月			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		588		
			あおさいりすましじる		とうふ、かまぼこ、あおさ	にんじん、だいこん、えのきたけ、ほうれんそう			
			てりやきハンバーグ	さとう、でんぷん	とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ			
			マンナンサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	こんにゃく、ごまあぶら ドレッシング	ベーコン	キャベツ	25.4		
			あじつけこざかな	さとう	いわし				
14 / 火	◎		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		622	コリコリわかめ和えは 今月のかみかみ献立です。	
			マーボー豆腐	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、みそ、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			
			たまごのちゅうかあんかけ	さとう、でんぷん、ごまあぶら	たまご	しいたけ	25.5		
			コリコリわかめあえ	ごまあぶら、でんぷん	わかめ	もやし、キャベツ			
15 / 水			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				
16 / 木			ミルクロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		671		
			ソーセージとやさいのスープに	じゃがいも	ウインナー	にんじん、たまねぎ、とうもろこし キャベツ、パセリ			
			ミートボールのケチャップに(2)		とりにく	たまねぎ	26.6		
			だいこんサラダ(フレンチドレッシング)	ドレッシング	まぐろ	だいこん、きゅうり			
17 / 金	◆		せきはん ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ	あずき、ぎゅうにゅう		588	入学・進級お祝い 献立です。	
			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			
			ささみフライ(ソース)	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	とりにく				
			キャベツのあかしそあえ			キャベツ、しそ	23.1		
			*さくらゼリー	さとう		さくらんぼ			
20 / 月			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		586	にんじんしりしりの作り方は裏面の 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			
			わふうにくだんご(2)		とりにく	たまねぎ	23.3		
			にんじんしりしり	さとう	まぐろ	にんじん			
21 / 火			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		660		
			なまあげのちゅうかいため	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、なまあげ	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			
			あげしゅうまい(2)	なたねあぶら、しゅうまいのかわ	ぶたにく	たまねぎ	26.5		
			きりぼしだいこんのハリハリづけ	ごまあぶら、さとう	ベーコン	きりぼしだいこん、にんじん、キャベツ			
22 / 水	■		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		678	今月の全国ご当地給食は 岐阜のけいちゃんです。	
				さくらかまぼこのおすいもの		かまぼこ、とうふ	にんじん、えのきたけ、ほうれんそう		
				❖いわしのうめに		いわし	うめ		
				ぎふのけいちゃん	さとう、ごまあぶら	とりにく、みそ	にんにく、にんじん、キャベツ、ピーマン		26.5
				はなみだんご	こめこ、さとう		よもぎ		
23 / 木			サンドイッチバンズパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		666	パンにスラッピー ジョーをはさんで 食べましょう。	
	乳		しろいんげんまめのクリームに	なたねあぶら、じゃがいも ホワイトルウ	とりにく、いんげんまめ ぎゅうにゅう、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、グリーンピース			
			スラッピージョー	さとう、パンこ	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ	27.7		
			フルーツゼリーミックス	さとう		いちご、パインアップル、もも			
24 / 金			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		676		
			こうやどうふのうまに	さとう、でんぷん	とりにく、こうやどうふ、ちくわ	にんじん、しいたけ、たまねぎ はくさい、グリーンピース			
			ハムとチーズのはさみあげ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ハム、チーズ		28.6		
			はるキャベツともやしのいためもの	ごま、ごまあぶら	まぐろ	もやし、キャベツ			
★ 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・マカダミアナツ 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		657	
			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		
			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		23.6	
			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		612	みそ汁、たくあん 和えは下山小学 校のリクエストメ ニューです。
			みそしる	じゃがいも	あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、だいこん、ねぎ		
			とりにくのしおこうじやき		とりにく		25.9	
			たくあんあえ	ごま		キャベツ、たくあんづけ		
30 / 木			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		653	
			はるやさいとだいずのふくめに	じゃがいも、さとう	とりにく、なまあげ、だいず	にんじん、たけのこ、ふき		
			🐟さばのみそに	さとう	さば、みそ		31.5	
			キャベツともやしのカラフルあえ	ごま		キャベツ、もやし、やさいふりかけ		
★ 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	給食回数
							642	13 回
							25.9	

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。

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。

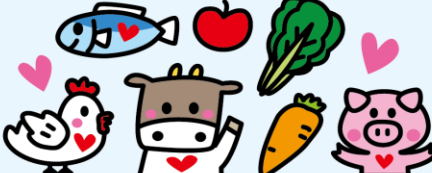
学校給食のもくひょう目標

※「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 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

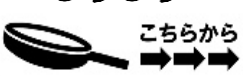


主食のごはんには、岡崎市産の米「あいちのかおり」及び「あいちのころ」が使われています。また、岡崎市発祥である八丁みそをはじめ、伝統野菜の法性寺ねぎ、岡崎市でとれた大豆やなす、もやし、ほうれん草などを季節に合わせて使用しています。

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



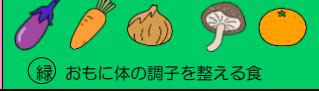


令和8年

5月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校A

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	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 ぎゅうにゅう (ごはん、さんさいごはんのぐ) すましじる ♣かつおフライ かしわもち	こめ こんにゃく、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう、こめこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ、とうふ かつお あすき	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、たけのこ にんじん、だいこん、ほうれんそう	668 26.4	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。
7 /木			ごはん ぎゅうにゅう ごもくに にくだんごのあまずあん(2) じゃこてんちゃふりかけ	こめ じゃがいも、さとう 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 ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース にんじん、しいたけ、てんちゃ	594 24.3	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。
8 /金	◇		むぎごはん ぎゅうにゅう さんこんごさいみそしる ♣いわしのしょうがに たけのこのとさいため * まっちゃんプリン	こめ、むぎ じゃがいも こんにゃく、なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ いわし かつおぶし ぎゅうにゅう まっちゃん	にんじん、たまねぎ、ごぼう もやし、キャベツ、ねぎ、みつば しょうが たけのこ まっちゃん	634 22.4	家康公メニューです。
11 /月			ぶたキムチどん ぎゅうにゅう (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	こめ ごまあぶら、でんぶん ごまあぶら、こんにゃく	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	具をごはんにのせて豚キムチ丼にして食べましょう。
12 /火	★		ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる あつやきたまご きゅうりのごまじょうゆあえ コーヒータンぽうにゅうのもと	こめ さとう 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 たまご きゅうり	にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ きゅうり	588 24.2	豚汁、きゅうりのごまじょうゆ和えは額田中学校のリクエストメニューです。
13 /水			ごはん ぎゅうにゅう チンゲンサイととうふのちゅうかに コーンしゅうまい(2) もやしとメンマのいためもの	こめ さとう、でんぶん しゅうまいのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ たら	しょうが、にんじん、たまねぎ きくらげ、たけのこ、チンゲンサイ とうもろこし、たまねぎ もやし、メンマ	599 23.9	
14 /木		卵	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ レバーとじゃがいものごまがらめ キャベツのあおなえ	こめ さとう なたねあぶら、でんぶん じゃがいも、さとう、ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ たまご とりレバー	にんじん、たまねぎ、はくさい しいたけ、グリーンピース キャベツ、だいこんば	640 27.3	
15 /金		乳	スライスパン(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 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	
18 /月		卵	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる ♣いわしのはちょうみそに アスパラサラダ(わふうクリームドレッシング)	こめ でんぶん ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ たまご、わかめ いわし、みそ	にんじん、しいたけ、たまねぎ とうもろこし、グリーンアスパラガス キャベツ	592 25.0	
19 /火			ごはん ぎゅうにゅう はちはいじる ♣さばのてりやき やさいのしおこうじいため	こめ こんにゃく、でんぶん さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう ちくわ、とうふ さば ベーコン	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ にんじん、キャベツ、もやし	658 25.2	

★ 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。

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	たんぱく質 (g)		
20 / 水	■	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		597	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野沢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			
		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	21.8		
		やきぎょうざ(2)	ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ、にら			
21 / 木		ミルクロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		657		
		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			
		ポークウインナー(2)		ウインナー		28.8		
		ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	ドレッシング		えだまめ、ごぼう、にんじん			
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		585		
		なまあげとキャベツのみそしる		なまあげ、みそ	にんじん、 キャベツ 、ねぎ			
		◆かつおのおかかに		かつお、かつおぶし		27.9		
		いんげんとぶたにくのいためもの	ごまあぶら、ごま	ぶたにく	さやいんげん、 もやし			
25 / 月		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		698		
		とうふのオイスターソースいため	さとう、でんぶん、ごまあぶら	ぶたにく、とうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ だけのこ、きくらげ、 ねぎ			
		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	25.6		
		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 きりぼしだいこん、えだまめ			
26 / 火		おかざきにくみそめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう		707	ささみとひじきのさっぱり和えの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
		(ソフトめん、おかざきにくみそあん)	さとう、でんぶん	ぶたにく、 みそ	にんじん、たけのこ、たまねぎ しいたけ、ねぎ			
		ハムカツ	なたねあぶら、パンこ、でんぶん	ハム		30.8		
		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			
27 / 水		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			
		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	22.1		
		メロン			メロン			
28 / 木	◎	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		725	くきわかめサラダは今月のかみかみ献立です。	
		じゃがいものふくめに	こんにゃく、じゃがいも、さとう	ぶたにく、はんぺん	にんじん、えだまめ			
		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	27.3		
		くきわかめサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	ドレッシング	くきわかめ	とうもろこし、にんじん、キャベツ			
29 / 金	★	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			
		ハンバーグ		とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ	21.4		
		フルーツゼリーミックス	さとう		なつみかん、バインアップル、みかん			
★ 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。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	635 25.1	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とる習慣をつけ、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。

たんぱく質 炭水化物



脂質



たんぱく質



無機質



ビタミン



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

岡崎市西部学校給食センター

小学校A

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		674	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。
			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、グリーンピース しょうが		
			しおからあげ	なたねあぶら、ごまあぶら でんぷん	とりにく	レモン		
			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	25.1	
			のりたまふりかけ	ごま、でんぷん	のり、たまご、けずりぶし			
2 /火			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		668	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		
			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		24.9	
3 /水			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		648	
			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、ねぎ たまねぎ、だけのこ		
			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		
			くきわかめのちゅうかいいため	ごまあぶら、ごま	くきわかめ、ちりめんじゃこ	にんじん	25.2	
4 /木			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			
			コールスローサラダ(コールスロートレッシング)	ドレッシング		キャベツ、きゅうり、とうもろこし	28.3	
5 /金			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		596	
			なすのぶたじる		みそ 、ぶたにく、とうふ あぶらあげ	なす 、にんじん、ねぎ		
			とうふハンバーグのおろしソースかけ	さとう	とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ、だいこん		
			しおこんぶあえ		こんぶ	キャベツ 、きゅうり	25.5	
8 /月			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		601	
			さわにわん		ぶたにく	ごぼう、にんじん、しいたけ、だけのこ だいこん、みつば		
			わふうにくだんご(2)		とりにく	たまねぎ		
			きゅうりのあおじそあえ			きゅうり、しそ	23.2	
			*りんごヨーグルト		ヨーグルト	りんご		
9 /火			しらたまうどん ぎゅうにゅう	しらたまうどん	ぎゅうにゅう		718	
		卵	かきたまろうこしうどんのつゆ	でんぷん	とりにく、あぶらあげ かまぼこ、たまご	しいたけ、とうもろこし、はくさい ねぎ		
			◆あじフライ	なたねあぶら、パンこ、でんぷん	あじ			
			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	にんじん、えだまめ	30.1	
			ココアぎゅうにゅうのもと	さとう、カカオ				
10 /水			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		616	
			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 だけのこ、 キャベツ 、ピーマン		
			チヂミ	こむぎこ	いか	にら、キャベツ		
			きゅうりづけ			きゅうり	21.7	
11 /木			むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ 、むぎ	ぎゅうにゅう		625	
			ソーセージとやさいのスープに	じゃがいも	ウィンナー	にんじん、たまねぎ、とうもろこし キャベツ、パセリ		
			やさいたっぷりドライカレー	カレールウ	ぶたにく、ぎゅうにく	なす 、しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、えだまめ、トマト		
			れいとうみかん			みかん	20.9	
12 /金			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		592	
			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		
			◆いわしのうめに		いわし	うめ		
			いんげんのごまドレッシングあえ(ごまドレッシング)	ごま、ドレッシング		もやし 、さやいんげん	23.5	
15 /月			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		631	れんこんの梅お かか和えは今月 のかみかみメ ニューです。
			ぶたにくとやさいのしょうがに	じゃがいも、こんにゃく、さとう	ぶたにく、はんぺん	しょうが、にんじん、たまねぎ えだまめ		
			◆めひかりフライ(2)(ソース)	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	めひかり			
			れんこんのうめおかかあえ		かつおぶし	れんこん、うめ	24.3	

★ 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 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

6月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校A

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
16 /火	◆		くろロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		654	愛知を食べる学校給食の日です。
			乳 みそストローネ(バターいり)	オリーブオイル、バター	みそ、ぎゅうにく、だいず ふたにく	なす、にんじん、トマト、みずな		
			とりにくのいちじくソースかけ	さとう	とりにく	いちじく、レモン		
			アスパラソテー	なたねあぶら	ベーコン	グリーンアスパラガス、とうもろこし キャベツ	28.5	
			* がまごおりみかんゼリー	さとう		みかん		
17 /水			ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		613	
			なまあげのちゅうかいため	さとう、でんぶん、ごまあぶら	ふたにく、なまあげ	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		
			しゅうまい(2)	しゅうまいのかわ	ふたにく、とりにく	たまねぎ	26.6	
			やさいのごまじょうゆあえ	ごま、ごまあぶら		もやし、とうもろこし、きゅうり		
18 /木			ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		635	具をご飯にのせて和風ビビンバにして食べましょう。
			つくねとやさいのさっぱりに		とりにく	にんじん、とうがん、えのきだけ しょうが、はくさい		
			わふうビビンバのぐ	さとう	ふたにく、ひじき	にんにく、しょうが、しいたけ、ねぎ きりぼしだいこん	25.6	
			わらびもち	さとう、でんぶん	きなこ			
19 /金			ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		684	
			けんちんじる	ごまあぶら	とりにく、あぶらあげ とうふ	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう ねぎ		
			◆さばのおかか	さとう、でんぶん	さば、かつおぶし		27.2	
			キャベツのカラフルあえ	ごま		キャベツ、やさいふりかけ		
22 /月			ソフトめん	ぎゅうにゅう	ソフトめん		611	
			カレーソース	カレールウ	ふたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、エリンギ		
			グリーンポテト	じゃがいも		パセリ	23.6	
			メロン			メロン		
23 /火			わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ、ぎゅうにゅう		656	
			そぼろに	こんにゃく、じゃがいも さとう、でんぶん	ふたにく、なまあげ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース		
			ちくわのいそべあげ(2)	こむぎこ、あぶら	ちくわ、あおさ		24.5	
			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		
24 /水			ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		660	
			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		
			レバーとれんこんのアーモンドあえ	なたねあぶら、でんぶん さとう、アーモンド	とりレバー	れんこん	25.9	
			コーンともやしのあえもの			もやし、とうもろこし、キャベツ		
25 /木	★		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。
			乳 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	ふたにく	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		
26 /金	■		ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		654	今月の全国ご当地給食は岡山のデミカツ丼です。 ご飯に具とキャベツソースをのせてデミカツ丼として食べましょう。
			みそしる	じゃがいも	みそ、あぶらあげ、とうふ	にんじん、えのきだけ、はくさい、ねぎ		
			おかやまのデミカツどんのぐ	なたねあぶら、パンこ、さとう でんぶん、ハヤシルウ	ふたにく		23.3	
			キャベツソテー	なたねあぶら		キャベツ		
			ミニりんごゼリー	さとう		りんご		
29 /月	★		ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		727	竜谷小学校のリクエストランチです。
			にくだんごのインドに	じゃがいも、さとう、ハヤシルウ パンこ	とりにく、ふたにく	たまねぎ、にんじん、パセリ		
			チキンナゲット(2)		とりにく		24.8	
			おからサラダ(マヨネーズ)	マヨネーズ	ベーコン、おから	えだまめ、とうもろこし		
30 /火			ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		590	
			こうやどうとぶたにくのもの	こんにゃく、さとう、でんぶん	ふたにく、こうやどうふ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、ねぎ		
			あつやきたまご		たまご		25.8	
			キャベツのあかしそあえ			キャベツ、しそ		
			こんぶとまっちゃんふりかけ	こめ	こんぶ	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。 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。							641	給食回数 22 回
平均							25.1	

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)の楠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

岡崎市西部学校給食センター

小学校A

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	 (麦) 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	◇		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		627	アジア・パラ競技大会、愛知県開催記念給食です。ご飯に具をのせてルーローハンにして食べましょう。
			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、ねぎ えのきたけ		
			ルーローハンのぐ	ごまあぶら、さとう、でんぶ	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	22.4	
2 / 木	■		*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		620 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。
			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
			とうがんいりみそしる		あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、とうがん、ねぎ		
			いかフライのレモンじょうゆに	なたねあぶら、パンこ、さとう でんぶ	いか	レモン	25.1	
3 / 金	乳		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		649 25.4
			ミルクロールパン	パン	ぎゅうにゅう			
			キャロットスープ	じゃがいも、ホウワイトルウ	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ		
			ポークウインナー(2)		ウインナー			
6 / 月			えだまめサラダ(コールスロートレッシング)	ドレッシング		とうもろこし、えだまめ、キャベツ		684 25.3
			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
			とうふのオイスターソースいため	さとう、でんぶ、ごまあぶら	ぶたにく、とうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ だけのこ、きくらげ		
			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		
7 / 火	◆		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		620 24.5
			ごはん 牛乳	こめ	ぎゅうにゅう			
			たなばたすましじる		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		
			ほしがたハンバーグのソースかけ	ごま	とりにく	たまねぎ		
8 / 水			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		645 29.7
			*たなばたゼリー	さとう		りんご		
			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
			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、ねぎ とうがん		
9 / 木			◆さばのおろしに	さとう、でんぶ	さば	だいこん		623 27.4
			キャベツのあおじそあえ			キャベツ、しそ		
			わかめごはん	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう			
			こうやどうふのそぼろに	こんにゃく、さとう、でんぶ	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		
10 / 金	◎		あつやきたまご		たまご			680 20.0
			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		
			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
			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		
13 / 月			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、レモン とうもろこし、えだまめ		631 22.5
			ナタデココゼリーミックス	さとう		ぶどう、もも、ナタデココ		
			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
			だいずのトマトに	なたねあぶら、じゃがいも	だいず、ウインナー	にんにく、たまねぎ、にんじん セロリ、トマト、きびまん		
14 / 火	★		オムレツ		たまご			635 25.4
			やさいサラダ(シーザードレッシング)	ドレッシング		キャベツ、きゅうり、とうもろこし		
			ちゅうかめん	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう			
			とんこつラーメンのスープ		ぶたにく、かまぼこ	もやし、にんじん、きくらげ、ねぎ メンマ		
14 / 火	★		レバーいりしろごまつくね(2)	ごま	とりにく、とりレバー	たまねぎ		635 25.4
			かんてんサラダ(やさしいばいドレッシング)	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		
			コーヒーぎゅうにゅうのもと	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 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				エネルギー (kcal)	お知らせ	
				(黄) おもちにエネルギーになる食品	(赤) おもちに体をつくる食品	(緑) おもちに体の調子を整える食品	たんぱく質 (g)		
15 / 水			ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		586	ご飯に具をの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下記の二次元コードから確認できます。	
	卵	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				
		ぶたキムチどんぐり	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				
		メロン			メロン				
16 / 木			ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		661		
		なつやすいかレー	カレールウ	ぶたにく	なす、たまねぎ、にんじん かぼちゃ、トマト				
		のりしおツナポテト	じゃがいも	まぐろ、あおさ					
		* フローズンパニナヨーグルト		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	638	給食回数
								24.5	

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。

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キは栄養のバランス！！



たんすいかぶつ ししつ
炭水化物・脂質



たんぱく質・無機質



ビタミン・無機質

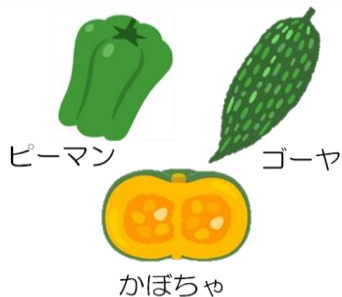
好き嫌いなく栄養のバランスを整えて食べることで体に必要な栄養素をとることができ、夏バテや病気を防ぐことができます。左の図の3つのグループの食品がそろったような食事を心がけましょう！

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。肌の弾力性を保つ物質（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

