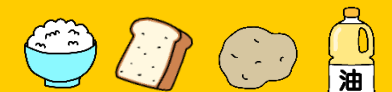


岡崎市西部学校給食センター 小学校A

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、えのきだけ、ほうれんそう		
			てりやきハンバーグ	さとう、でんぶん	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 今月のかみ献立です。
			マーボー豆腐	さとう、でんぶん、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、でんぶん、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、でんぶん	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		23.1	
			キャベツのあかしそあえ			キャベツ、しそ		
			*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、えのきだけ 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、でんぶん、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、えのきだけ、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			サンドイッチパンズパン 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、でんぶん	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 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) 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		
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

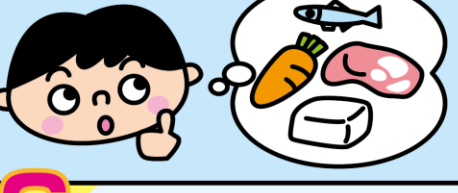


学校給食は、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養のバランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

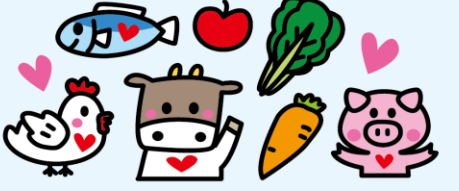
学校給食の もくひょう 目標

※「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

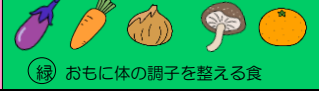


令和8年

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	こめ	ぎゅうにゅう		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。
			(ごはん、さんさいごはんのぐ)	こんにゃく、さとう	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、たけのこ		
			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		
			🍷かつおフライ かしわもち	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう、こめこ	かつお あすき			
7 / 木			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		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。
			ごもくに	じゃがいも、さとう	とりにく、こんぶ だいず、はんぺん	にんじん、たまねぎ、グリーンピース		
			にくだんごのあまずあん(2)		とりにく			
			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 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう		634 22.4	家康公メニューです。
			さんこんごさいみそしる	じゃがいも	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		
			🍷いわしのしょうがに		いわし	しょうが		
			たけのこのとさいため * まっチャプリン	こんにゃく、なたねあぶら さとう さとう	かつおぶし ぎゅうにゅう	たけのこ まっチャ		
11 / 月			ぶたキムチどん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		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。
			(ごはん、ぶたキムチどんのぐ)	ごまあぶら、でんぶん	ぶたにく	もやし、にら、はくさいキムチ		
			たぬきじる	ごまあぶら、こんにゃく	なまあげ	しょうが、にんじん、ごぼう えのきたけ、しいたけ、ねぎ		
			* ファイバーヨーグルト		ヨーグルト			
12 / 火	★		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		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。
			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		
			あつやきたまご		たまご			
			きゅうりのごまじょうゆあえ コーヒータンぽんぽんのもと	ごま、ごまあぶら さとう		きゅうり		
13 / 水			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		599 23.9	
			チンゲンサイととうふのちゅうかに	さとう、でんぶん	ぶたにく、とうふ	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		
			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		
			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		
14 / 木	卵		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		640 27.3	
			こうやどうふのたまごとじ	さとう	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		
			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			
			キャベツのあおなえ	さとう		キャベツ、だいこんば		
15 / 金	乳		スライスパン(2) ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		642 24.5	
			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		
			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		
18 / 月	卵		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		592 25.0	
			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		
			🍷いわしのはちょうみそに		いわし、みそ			
			アスパラサラダ(わふうクリームドレッシング)	ドレッシング		とうもろこし、グリーンアスパラガス キャベツ		
19 / 火			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		658 25.2	
			はちはいじる	こんにゃく、でんぶん	ちくわ、とうふ	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ		
			🍷さばのてりやき	さとう、でんぶん	さば			
			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 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

🐟 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	 (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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
20 / 水			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 やきぎょうざ(2)	こめ ごまあぶら、あぶら でんぷん、パンこ ぎょうざのかわ	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 キャベツ、にら	597 21.8	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。
21 / 木			ミルクロールパン ぎゅうにゅう やきそば ポークウインナー(2) ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	パン なたねあぶら、やきそばめん ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ウインナー	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ えだまめ、ごぼう、にんじん	657 28.8	
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 かつおのおかかに いんげんとぶたにくのいためもの	こめ ごまあぶら、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう なまあげ、みそ かつお、かつおぶし ぶたにく	にんじん、キャベツ、ねぎ さやいんげん、もやし	585 27.9	
25 / 月			ごはん ぎゅうにゅう とうふのオイスターソースいため はるまき きりぼしだいこんのピリからいため	こめ 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 ごまあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく ベーコン	しょうが、にんじん、たまねぎ だけのこ、きくらげ、ねぎ にんじん、もやし、キャベツ、にら にんにく、しょうが きりぼしだいこん、えだまめ	698 25.6	
26 / 火			おかざきにくみそめん ぎゅうにゅう (ソフトめん、おかざきにくみそあん) ハムカツ ささみとひじきのさっぱりあえ	ソフトめん さとう、でんぷん なたねあぶら、パンこ、でんぷん さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ ハム ひじき、とりにく	にんじん、たけのこ、たまねぎ しいたけ、ねぎ きゅうり、とうもろこし	707 30.8	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。
27 / 水			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。
28 / 木			ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものふくめに あげわかどりのレモンに くきわかめサラダ(やさいっぱいドレッシング)	こめ こんにゃく、じゃがいも、さとう なたねあぶら、でんぷん、さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん とりにく くきわかめ	にんじん、えだまめ レモン とうもろこし、にんじん、キャベツ	725 27.3	くきわかめサラダは今月のかみかみ献立です。
29 / 金			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、バインアップル、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。
★ 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
							635	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		
			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		
			やみつききゅうり		さとう、ごまあぶら		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		
			ぶたどんのぐ		さとう	ぶたにく		
			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		
			あげぎょうざ(2)		なたねあぶら、ぎょうざのかわ	ぶたにく	25.2	
			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		
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		
			オムレツ			たまご		
			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		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		
			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	25.5	
			しおこんぶあえ			こんぶ		
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		
			わふうにくだんご(2)			とりにく		
			きゅうりのあおじそあえ				23.2	
			*りんごヨーグルト			ヨーグルト		
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	かきたまもちうどんのつゆ		でんぷん	とりにく、あぶらあげ かまぼこ、たまご		
			◆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	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		
			チヂミ		こむぎこ	いか	21.7	
			きゅうりづけ					
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		
			やさいたつぷりドライカレー		カレールウ	ぶたにく、ぎゅうにく	20.9	
			れいとうみかん					
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		
			◆いわしのうめ			いわし	23.5	
			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			
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		
			◆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	24.3	
			れんこんのうめおかかあえ			かつおぶし		

★ 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

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 ぶたにく	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	28.5	
			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		
			* 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	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		
			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	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	ぶたにく、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		
			◆さばのおかかにか	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	ぶたにく	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	ぶたにく、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	卵		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	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		
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	ぶたにく		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、ぶたにく	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	ぶたにく、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。

