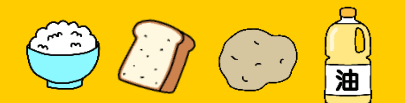
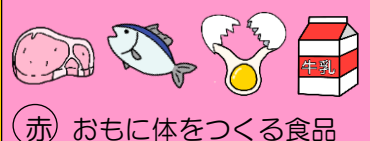


実 施 日	特 別 献 立 の 日	除 去 対 象 献 立	献 立 名				エネルギー (kcal)	お 知 ら せ
				(黄) おもにエネルギーになる食品	(赤) おもに体をつくる食品	(緑) おもに体の調子を整える食品	たんぱく質 (g)	
13 / 月			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		588	
			あおさいりすましじる		とうふ、かまぼこ、あおさ	にんじん、だいこん、えのきたけ、 ほうれんそう		
			てりやきハンバーグ	さとう、でんぷん	とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ		
			マンナンサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	こんにゃく、ごまあぶら ドレッシング	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。
			マーボーどうふ	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		675	
			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		
			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		27.8	
			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		644	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		
			🐟さばのおかかに	さとう、でんぷん	さば、かつおぶし			
			キャベツのあかしそあえ			キャベツ 、しそ	29.2	
			*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、キャベツ えのきたけ、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		620	
			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		
			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	26.8	
			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		719	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		
			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			
			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	24.2	
			はなみだんご	こめこ、さとう		よもぎ		
23 / 木	乳		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。
			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इट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		630	
			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		
			🐟いわしのうめに		いわし	うめ	30.0	
			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	646	
			たまごじる		でんぷん	とりにく、とうふ、たまご、わかめ		
			🐟さばのみそに		さとう	さば、みそ		
			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		
			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	669	
			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	
			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		
			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
							643	13 回
							26.5	

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 へいしん 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
ふか せいめい しぜん そん
を深め、生命、自然を尊
ちよう せいしん かんきよう ほぜん
重する精神や環境の保全
きよ たいど やしな
に寄与する態度を養う。

5 しょくせいかつ おお ひとびと
食生活が多くのの人々
きんろう ささ
の勤労に支えられている
りかい かんしゃ
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
りかい
理解する。

7 しょくりよう せいさん りゅうつう
食料の生産、流通
およ しょうひ ただ
及び消費について、正
りかい
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。

まいつき 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B

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) すましじる ◆かつおのおかかに かしわもち	ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ、とうふ かつお、かつおぶし あずき	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	638 27.4	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 ごもくに ハムカツ じゃこてんちゃふりかけ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう なたねあぶら、パンこ、でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ だいず、はんぺん ハム 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	648 24.1	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 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 * まっチャプリン	ぎゅうにゅう こめ、むぎ じゃがいも こんにゃく、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 いわし 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 しょうが たけのこ まっチャ	634 22.4	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	具をごはんのにせて豚キムチ丼にして食べましょう。
12 /火	★		ごはん ぶたじる ハンバーグのあかしソース 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 さとう、でんぶん 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 とりにく、ぶたにく、だいず たまねぎ、レモン、しそ	にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ たまねぎ、レモン、しそ きゅうり	621 24.9	豚汁、きゅうりのごまじょうゆ和えは額田中学校の REQUESTメニューです。
13 /水			ごはん チンゲンサイととうふのちゅうかに はるまき 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 なたねあぶら、はるまきのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく	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 にんじん、もやし、キャベツ、にら	656 24.2	
14 /木		卵	ごはん こうやどうふのたまごとじ にくだんごのあまずあん(2) キャベツのあおなえ	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 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 キャベツ、だいこんば	586 26.2	
15 /金		乳	スライスパン(2) キャロットスープ 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 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 かきたまじる レバーとじゃがいものごまがらめ アスパラサラダ(わふうクリームドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ でんぶん なたねあぶら、でんぶん じゃがいも、さとう、ごま 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 とりレバー	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	606 22.8	
19 /火			ごはん 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	ぎゅうにゅう 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	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 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

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

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
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く) 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 でんぶん、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	のざわなつけ、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	600 22.0	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菜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 あげわかどりのレモンに いんげんとぶたにくのいためもの	こめ なたねあぶら、でんぶん、さとう ごまあぶら、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう なまあげ、みそ とりにく ぶたにく	にんじん、キャベツ、ねぎ レモン さやいんげん、もやし	655 26.1	
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 コーンしゅうまい(2) きりぼしだいこんのピリからいため	こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ ごまあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ たら 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 とうもろこし、たまねぎ にんにく、しょうが きりぼしだいこん、えだまめ	641 25.3	
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) あつやきたまご ささみとひじきのさっぱりあえ	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	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 ❖いわしのはちようみそに くきわかめサラダ(やさい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 ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん いわし、みそ くきわかめ	にんじん、えだまめ とうもろこし、にんじん、キャベツ	668 27.0	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 チキンカツ フルーツゼリーミックス	こめ じゃがいも、カレールー なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ、にんじん、パセリ なつみかん、パインアップル、みかん	718 22.7	カレーシチュー、フルーツゼリーミックスは六ツ美中部小学校のリクエストメニューです。
★ 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	給食回数 18 回
							636 25.0	

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。

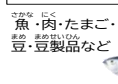
たんぱく質 炭水化物



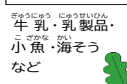
脂質



たんぱく質



無機質



ビタミン



たんぱく質

鉄

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B

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 / 月			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		616	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		
			おこのみはんぺんのソースかけ		さかなずりみ、あおさかつおぶし	キャベツ		
			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	23.0	
			のりたまふりかけ	ごま、でんぶ	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		614	
			マーボーどうふ	さとう、でんぶ、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、だけのこと		
			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		
			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	27.0	
4 / 木			ミルクロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		661	
			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、グリーンピーストマト		
			🍷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			
			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		615	
			なすのぶたじる		みそ、ぶたにく、あぶらあげとうふ	なす、にんじん、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、さとう、アーモンド	とりレバー	れんこん		
			しおこんぶあえ		こんぶ	キャベツ、きゅうり	24.5	
8 / 月			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		588	
			さわにわん		ぶたにく	ごぼう、にんじん、しいたけ、みつばだけのこと、だいこん		
			🍷いわしのうめに		いわし	うめ		
			きゅうりのあおじそあえ			きゅうり、しそ	24.1	
			*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		684	
		卵	かきたまもちうどんのつゆ	でんぶ	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		
			ちくわのいそべあげ(2)	こむぎこ、あぶら	ちくわ、あおさ			
			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	27.1	
			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		613	
			ホイコーロー	なたねあぶら、さとう、でんぶ	みそ、ぶたにく	しょうが、にんにく、にんじんだけのこと、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		
			きゅうりづけ			きゅうり	22.4	
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		699	
			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		
			🍷さばのおかか	さとう、でんぶ	さば、かつおぶし			
			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	27.3	
15 / 月		🍷	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		608	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		
			あつやきたまご		たまご			
			れんこんのうめおかかあえ		かつおぶし	れんこん、うめ		
			こんぶとまっちゃんふりかけ	こめ	こんぶ	まっちゃん	24.4	

★ 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B

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)		
16 / 火	◆		くろロールパン	ぎゅうにゅう	パン	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、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			
			アスパラソテー	なたねあぶら	ベーコン	キャベツ、グリーンアスパラガス とうもろこし	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	こめ	ぎゅうにゅう	650		
			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			
			チヂミ	こむぎこ	いか	にら、キャベツ	24.1		
			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	こめ	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	こめ	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テーをのせてデミカツ丼して食べましょう。	
			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、ねぎ ごぼう			
			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、ハヤシルワ	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			
22 / 月			ソフトめん	ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう	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	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう	690		
			そばろに	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			
			◆あじフライ	なたねあぶら、パンこ、でんぶん	あじ		27.5		
			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			
24 / 水	卵		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	603		
			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			
			ごぼういりつくね(2)		とりにく	ごぼう、たまねぎ	24.4		
			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	こめ	ぎゅうにゅう	636		
			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			
			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	24.8		
			ごぼうとえだまめのサラダ(わふうクリームドレッシング)	ドレッシング	ベーコン	ごぼう、えだまめ			
29 / 月	★		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	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、ハヤシルワ 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	こめ	ぎゅうにゅう	653		
			こうやどうとぶたにくのにも	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			
			しおからあげ	なたねあぶら、ごまあぶら でんぶん	とりにく	レモン	28.6		
			キャベツのあかしそあえ			キャベツ、しそ			
★ 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。								642	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)の植松愛奈さんが考えた「みそストローネ」が登場します。

今月のおすすめレシピ

やみつき
きゅうり

こちらから

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B

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、ねぎえのきだけ		
			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、たまねぎしいだけ		
			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		605 24.3 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			
			とうがんにいりみしる		あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、 とうがん 、ねぎ		
			❖いわしのしょうがに		いわし	しょうが		
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		680 26.5 ミルクロールパン
			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		
			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		
6 / 月			えだまめサラダ(コールスロドレッシング)	ドレッシング		とうもろこし、えだまめ、キャベツ		630 26.5 七タの行事食です。ご飯に具をのせて星空そぼろ丼にして食べましょう。
			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		
			たまごのちゅうかあんかけ	さとう、でんぶ、ごまあぶら	たまご	しいだけ		
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 七タの行事食です。ご飯に具をのせて星空そぼろ丼にして食べましょう。
			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
			たなばたすまじる		さかなそうめん、とうふ	にんじん、たまねぎ、しいだけえのきだけ、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 29.7 655 29.6 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。
			* 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、えのきだけ、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		680 20.0 切り干し大根サラダは今月のかみかみメニューです。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。
			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、しいだけ、たまねぎグリーンピース		
10 / 金	◎		ささみフライ	なたねあぶら、パンここむぎこ	とりにく			680 20.0 切り干し大根サラダは今月のかみかみメニューです。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。
			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 22.5 657 26.0 豚骨ラーメン、寒天サラダは東海中学校のリクエストメニューです。
			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			657 26.0 豚骨ラーメン、寒天サラダは東海中学校のリクエストメニューです。
			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	★		やきぎょうざ(2)	ぎょうざのかわ	ぶたにく	にら、キャベツ		657 26.0 豚骨ラーメン、寒天サラダは東海中学校のリクエストメニューです。
			かんてんサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	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		
			コーヒーズ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
				(強) 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)	
15 / 水	卵		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	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。
			モロヘイヤのちゅうかたまごスープ でんぶん		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、でんぶん		ぶたにく	もやし、にら、はくさいキムチ	24.8	
			メロン				メロン	
16 / 木			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		661	
			なつやさいカレー 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		21.4	
			* フローズンパニナヨーグルト 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							平 均	給食回数
● 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。								
							640	12 回
							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。

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！

なつ やさい なつ よぼう 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

