

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		⑤主に体の調子を整える食品		⑥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		820	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		
			マンナンサラダ(野菜いっぱいドレッシング)		ベーコン			キャベツ	こんにゃく	ごま油 ドレッシング	29.8	
			*桜ゼリー					さくらんぼ	砂糖			
14 / 火	◎		ごはん	牛乳		牛乳			米		850	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		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	さとう、でん粉	ごま油		
			揚げしゅうまい(3)		豚肉			玉ねぎ	しゅうまいの皮	菜種油		
			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	32.5	
15 / 水			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		
			*ヨーグルト			ヨーグルト					26.7	
16 / 木			ミルクロールパン	牛乳		牛乳			パン		841	
			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			
			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			
			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	33.5	
17 / 金			五目肉うどん	牛乳		牛乳			白玉うどん		788	
			(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			
			野菜かき揚げ				にんじん、春菊	玉ねぎ	小麦粉	大豆油		
			キャベツの赤しそ和え				しそ	キャベツ			29.4	
			味付け小魚			いわし			砂糖			
20 / 月			ごはん	牛乳		牛乳			米		773	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。
			たけのこのみそ汁		油揚げ、豆腐、みそ		にんじん、三つ葉	たけのこ、キャベツ えのきたけ				
			レバーとさつま芋のごまがらめ		とりレバー				でん粉、さつま芋 砂糖	菜種油、ごま		
			にんじんしりしり		まぐろ		にんじん		砂糖		26.1	
21 / 火			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		
			卵の中華あんかけ		卵			しいたけ	砂糖、でん粉	ごま油		
			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	31.1	
22 / 水	■		ごはん	牛乳		牛乳			米		904	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				
			🐟さばのおかか煮		さば、かつお節				砂糖、でん粉			
			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		ごま油	39.0	
			花見団子				よもぎ		米粉、砂糖			
23 / 木	乳		サンドイッチバンズパン	牛乳		牛乳			パン		825	パンにスラッピー ジョーをはさんで 食べましょう。
			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		
			スラッピージョー		牛肉、豚肉			玉ねぎ	砂糖、パン粉		33.4	
			フルーツゼリーミックス					いちご、パイプアツ ル もも	砂糖			
24 / 金			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				
			春キャベツともやしのいため物		まぐろ			もやし、キャベツ		ごま、ごま油	35.9	

★ 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	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	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)	
27 / 月	卵		ごはん 牛乳		牛乳			米		809	
			卵汁	とり肉、豆腐、卵	わかめ	にんじん、三つ葉	白菜	でん粉			
			🐟さばのみそ煮	さば、みそ				砂糖		35.3	
			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		822	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	27.3	
			たくあん和え				キャベツ、たくあん漬け		ごま		
30 / 木			ごはん 牛乳		牛乳			米		775	
			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			
			和風肉団子(2)	とり肉			玉ねぎ			30.6	
			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		
★ 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	818 31.6	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 食生活が多くの人々の勤労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

実施 日	除去 対象 献立 の日	献立名	④ 主に体の組織をつくる食品		⑤ 主に体の調子を整える食品		⑥ 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	たんばく質 (g)	
1 /金	◆	山菜ごはん 牛乳		牛乳			米		797	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、山うどえのきだけ、たけのこ、なめこ	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				
		🍣かつおのおかか煮	かつお、かつおぶし							
		かしわ餅	小豆				砂糖、米粉		33.2	
7 /木		ごはん 牛乳		牛乳			米		769	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。
		五目煮	とり肉、大豆はんぺん	昆布	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	じゃが芋、砂糖			
		肉団子の甘酢あん(3)	とり肉						30.3	
		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			
8 /金	◇	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦		824	家康公メニューです。
		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	27.5	
		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		
		*抹茶プリン		牛乳	抹茶		砂糖			
11 /月		豚キムチ丼 牛乳		牛乳			米		747	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、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		
		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	
		*ファイバーヨーグルト		ヨーグルト						
12 /火	★	ごはん 牛乳		牛乳			米		790	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。
		豚汁	豚肉、油揚げ豆腐、みそ		にんじん、ねぎ	大根、玉ねぎ				
		レバーとじゃが芋の甘辛煮	とりレバー				でん粉、砂糖じゃが芋	菜種油	29.0	
		きゅうりのごまじょうゆ和え				きゅうり		ごま、ごま油		
		コーヒー牛乳の素					砂糖			
13 /水		ごはん 牛乳		牛乳			米		819	
		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			
		焼きぎょうざ(3)	豚肉		にら	キャベツ	ぎょうざの皮		30.0	
		もやしとメンマのいため物				もやし、メンマ		ごま、ごま油		
14 /木	卵	ごはん 牛乳		牛乳			米		765	
		高野豆腐の卵とじ	とり肉、高野豆腐卵		にんじん	玉ねぎ、白菜、しいたけグリーンピース	砂糖			
		🍣いわしのしょうが煮	いわし			しょうが			31.9	
		キャベツの青菜和え			大根葉	キャベツ	砂糖			
15 /金	乳	スライスパン(2) 牛乳		牛乳			パン		778	
		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		
		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	29.1	
		冷凍みかん				みかん				
18 /月	卵	ごはん 牛乳		牛乳			米		846	
		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			
		🍣さばの照り焼き	さば				砂糖、でん粉		32.4	
		アスパラサラダ(和風クリームドレッシング)			グリーンアスパラガス	とうもろこし、キャベツ		ドレッシング		
19 /火		ごはん 牛乳		牛乳			米		788	
		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			
		🍣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	26.4	
		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す。

実施 日	特別 献立 日	除去 対象 献立	献立名	④ 主に体の組織をつくる食品		⑤ 主に体の調子を整える食品		⑥ 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)	
20 / 水	■		長野の野沢菜卵チャーハン 牛乳		牛乳			米		818	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。
			(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	野沢菜漬け、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		31.0	
			揚げ若どりのレモン煮	とり肉			レモン	でん粉、砂糖	菜種油		
21 / 木			ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		837	
			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		
			ハムカツ	ハム				パン粉、でん粉	菜種油	33.4	
			ごぼうサラダ(ごまドレッシング)			にんじん	枝豆、ごぼう		ドレッシング		
22 / 金			わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			米		775	
			生揚げとキャベツのみそ汁	生揚げ、みそ		にんじん、ねぎ	キャベツ				
			とり肉の塩こうじ焼き	とり肉						33.0	
			いんげんと豚肉のいため物	豚肉		さやいんげん	もやし		ごま油、ごま		
25 / 月			ごはん 牛乳		牛乳			米		821	
			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、たけのこきくらげ	砂糖、でん粉	ごま油		
			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		30.7	
			切り干し大根のピリ辛いため	ベーコン			にんにく、しょうが切り干し大根、枝豆	砂糖	ごま油、ごま		
26 / 火			岡崎肉みそめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		865	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、岡崎肉みそあん)	豚肉、みそ		にんじん、ねぎ	たけのこ、玉ねぎ、しいたけ	砂糖、でん粉			
			厚焼き卵	卵						41.9	
			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		
27 / 水			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				
28 / 木	◎		ごはん 牛乳		牛乳			米		852	きわかめサラダは今月のかみかみ献立です。
			じゃが芋の含め煮	豚肉、はんぺん		にんじん	枝豆	こんにゃく じゃが芋、砂糖			
			❖いわしの八丁みそ煮	いわし、みそ							
			茎わかめサラダ(野菜いっぱいドレッシング)		くきわかめ	にんじん	とうもろこし、キャベツ		ドレッシング	32.3	
			つぶアーモンド						アーモンド		
29 / 金	★		ごはん 牛乳		牛乳			米		871	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	カレールフ		
			ハンバーグ	とり肉、豚肉、大豆			玉ねぎ			28.6	
			フルーツゼリーミックス				夏みかん パイナップル、みかん	砂糖			
★ 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 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。



炭水化物

油脂

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

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		㊧ 主に体の調子を整える食品		㊨ 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 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 /月			ごはん 牛乳		牛乳			米		766	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	まぐろ		にんじん	玉ねぎ、グリーンピース しょうが	じゃが芋、砂糖 こんにゃく			
			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				
			やみつききゅうり				きゅうり、キャベツ にんにく	砂糖	ごま油	27.1	
			のりたまふりかけ	たまご、けずり節	のり			でん粉	ごま		
2 /火			ごはん 牛乳		牛乳			米		820	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		30.5	
			チーズタルト	卵	チーズ、牛乳			小麦粉、砂糖	マーガリン		
3 /水			ごはん 牛乳		牛乳			米		783	
			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、たけのこ	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		33.5	
			茎わかめ中華いため		くきわかめ ちりめんじゃこ	にんじん			ごま油、ごま		
4 /木			ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		795	
			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						35.2	
			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		
5 /金			ごはん 牛乳		牛乳			米		783	
			なすの豚汁	みそ、豚肉、油揚げ 豆腐		にんじん、ねぎ	なす				
			和風肉団子(2)	とり肉			玉ねぎ				
			塩昆布和え		昆布		キャベツ、きゅうり			30.5	
			*りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご				
8 /月			ごはん 牛乳		牛乳			米		786	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。
			沢煮わん	豚肉		にんじん、三つ葉	ごぼう、しいたけ、大根 たけのこ				
			岡山のデミカツ丼の具	豚肉				パン粉、でん粉 砂糖	ハヤシルウ 菜種油		
			キャベツソテー				キャベツ		菜種油	27.2	
			ミニりんごゼリー				りんご	砂糖			
9 /火			白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		792	
			卵 かきたまもちうどんのつゆ	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			
			❖いわしの梅煮	いわし			梅			34.1	
			ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)		ひじき	にんじん	枝豆		ドレッシング		
			ココア牛乳の素					砂糖	カカオ		
10 /水			ごはん 牛乳		牛乳			米		772	
			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 たけのこ、キャベツ	砂糖、でん粉	菜種油		
			チヂミ	いか		にら	キャベツ	小麦粉			
			きゅうり漬け				きゅうり			26.4	
			キャンディチーズ(2)		チーズ						
11 /木			麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦		772	
			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			
			野菜たっぷりドライカレー	豚肉、牛肉		にんじん、トマト	なす、しょうが、玉ねぎ にんにく、枝豆		カレールウ	25.9	
			メロン				メロン				
12 /金			ごはん 牛乳		牛乳			米		805	
			さつまい	とり肉、油揚げ みそ		にんじん、ねぎ	大根、ごぼう				
			レバーとれんこんの甘辛だれ	とりレバー			れんこん	でん粉、砂糖	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		ドレッシング ごま	29.4	
15 /月			ごはん 牛乳		牛乳			米		773	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。
			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							
			れんこんの梅おかか和え	かつお節			れんこん、梅			30.1	
			昆布と抹茶のふりかけ		昆布	抹茶		米			

★ リクエストラランチ・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

中学校

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		⑤ 主に体の調子を整える食品		⑥ 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)	
16 /火	◇		くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		763	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		バター オリーブオイル		
			◆めひかりフライ(2)(ソース)		めひかり			パン粉、小麦粉	菜種油	30.0	
			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		
			* 蒲郡みかんゼリー				みかん	砂糖			
17 /水			ごはん 牛乳		牛乳			米		833	
			生揚げの中華いため	豚肉、生揚げ		チンゲンサイ にんじん	しょうが、玉ねぎ、白菜 きくらげ	砂糖、でん粉	ごま油		
			揚げぎょうざ(3)	豚肉			キャベツ	ぎょうざの皮	菜種油	30.2	
			野菜のごまじょうゆ和え				もやし、とうもろこし きゅうり		ごま、ごま油		
18 /木			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、えのきたけ しょうが、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			
19 /金			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		
22 /月			ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		936	
			カレーソース	豚肉		にんじん	にんにく、しょうが 玉ねぎ、エリンギ		カレールウ		
			コロッケ	豚肉、牛肉				じゃが芋、パン粉 小麦粉	菜種油	33.7	
			冷凍みかん				みかん				
23 /火			わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			米		863	
			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			
			とり肉のうま味だれ	とり肉			にんにく、しょうが	砂糖		36.2	
			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		
24 /水	卵		ごはん 牛乳		牛乳			米		774	
			親子煮	とり肉、かまぼこ、 卵		にんじん、ねぎ	玉ねぎ	砂糖			
			ごぼう入りつくね(3)	とり肉			ごぼう、玉ねぎ			29.8	
			コーンともやしの和え物				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 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				桃、パイナップル	砂糖			
26 /金			ごはん 牛乳		牛乳			米		792	
			みそ汁	みそ、油揚げ 豆腐		にんじん、ねぎ	えのきたけ、白菜	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		29.5	
			ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング)	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		935	竜谷小学校のリクエストランチです。
			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		
30 /火			ごはん 牛乳		牛乳			米		784	
			高野豆腐と豚肉の煮物	豚肉、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			
			ちくわの磯辺揚げ(3)	ちくわ	あおさ			小麦粉	油	30.0	
			キャベツの赤しそ和え			しそ	キャベツ				
★ リクエストランチ・メニュー ④ かみかみメニュー ◆ 行事食 ◇ 特別献立 緑 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
										805	22回
										30.4	

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

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 主に体の骨子を整える食品		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		
1 / 水	◇		ごはん 牛乳		牛乳			米		782	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	ベーコン		にんじん、ねぎ	メンマ、キャベツのきだけ	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	27.7	
			* パインクレープ	豆乳			パインアップル	米粉、砂糖	油		
2 / 木	■		ごはん 牛乳		牛乳			米		788	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。
			とうがん入りみそ汁	油揚げ、豆腐、みそ		にんじん、ねぎ	とうがん				
			◆いわしのしょうが煮	いわし			しょうが				
			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	29.7	
			つぶアーモンド						アーモンド		
3 / 金			ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		824	
		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	ホワイトルウ		
			ハンバーグのソースかけ	とり肉、豚肉、大豆			玉ねぎ		ごま	32.0	
			枝豆サラダ(コールスロートレッシング)				とうもろこし、枝豆、キャベツ		ドレッシング		
6 / 月			ごはん 牛乳		牛乳			米		867	
			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、きくらげ	砂糖、でん粉	ごま油		
			焼きぎょうざ(3)	豚肉		にら	キャベツ	ぎょうざの皮		34.0	
			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		
7 / 火	◆		ごはん 牛乳		牛乳			米		814	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。
			七タすまし汁	魚そうめん、豆腐		にんじん、オクラ	玉ねぎ、しいたけ、えのきだけ				
			星形コロッケ	豚肉				パン粉、小麦粉、じゃがいも	菜種油		
			星空そぼろ丼の具	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	26.2	
			* 七タゼリー				りんご	砂糖			
8 / 水			ごはん 牛乳		牛乳			米		841	
			とり団子汁	とり肉、豆腐		にんじん、ねぎ	えのきだけ、ごぼう、とうがん				
			◆揚げさばのおろしだれ	さば			大根	でん粉、砂糖	菜種油	32.9	
			キャベツの青じそ和え			しそ	キャベツ				
9 / 木			わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			米		785	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。
			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	こんにゃく、砂糖、でん粉			
			厚焼き卵	卵						32.7	
			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		851	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。
		乳	ハヤシシチュー	豚肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ		
			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、レモン、とうもろこし、枝豆	砂糖	ごま油、マヨネーズ	25.4	
			ナタデココゼリーミックス				ぶどう、もも、ナタデココ	砂糖			
13 / 月			ごはん 牛乳		牛乳			米		803	
			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		
			オムレツ	卵						27.5	
			野菜サラダ(シーザードレッシング)				キャベツ、きゅうり、とうもろこし		ドレッシング		
14 / 火	★		中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		803	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		
			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	32.5	
			* 抹茶プリン		牛乳	抹茶		砂糖			

★ 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・ビスタチオ・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 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		
15 /水			ごはん	牛乳	牛乳			米		798	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	32.0	
			*フローズンバニラヨーグルト		ヨーグルト						
16 /木			ごはん	牛乳	牛乳			米		752	
			夏野菜カレー	豚肉		にんじん かぼちゃ、トマト	なす、玉ねぎ		カレールー		
			のり塩ツナポテト	まぐろ	あおさ			じゃが芋		23.8	
			メロン				メロン				
★ 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
										809	12 回
										29.7	

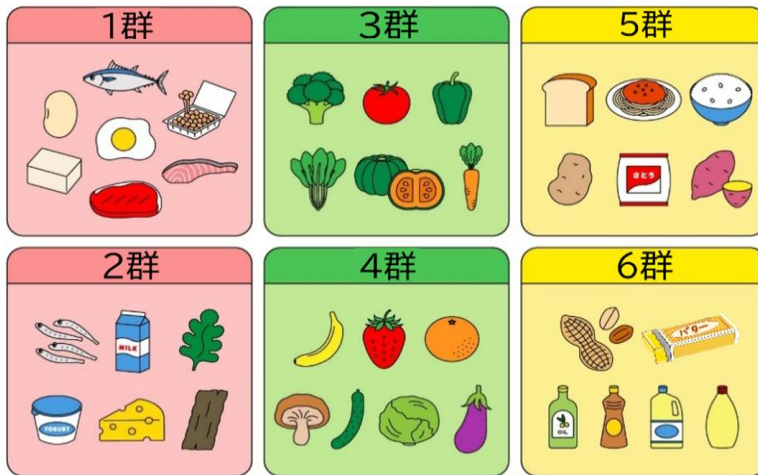
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索！

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！



栄養のバランスのとれた食事をする
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

