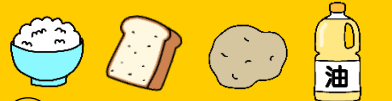
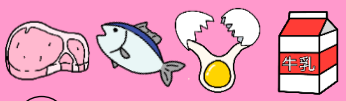


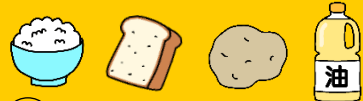
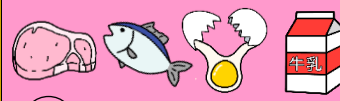
実施日	特別献立の日	献立名	 ○黄 おもにエネルギーになる食品	 ○赤 おもに体をつくる食品	 ○緑 おもに体の調子を整える食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
13 / 月		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		604	
		あおさいりすましじる		とうふ、かまぼこ、あおさ	にんじん、だいこん、えのきたけ、 ほうれんそう		
		とりにくのたつたあげ	なたねあぶら、でんぷん	とりにく		24.6	
		キャベツときゅうりのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ、きゅうり		
14 / 火	◎	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		619	コリコリわかめ和えは、今月のかみかみ献立です。
		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		
		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	25.8	
		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		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		
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		613	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		
		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		21.9	
		にんじんしりしり	さとう	まぐろ	にんじん		
21 / 火		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		632	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		
		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	23.3	
		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		
22 / 水		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		633	
		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	29.6	
		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		
23 / 木		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		617	
		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		
		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	27.1	
		はるキャベツともやしのいためもの	ごま、ごまあぶら	ちりめんじゃこ	もやし 、キャベツ		
24 / 金	■	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		692	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		
		まぐろのミンチカツ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	まぐろ	たまねぎ		
		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		

★ 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。

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	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	
27 / 月	★	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	624	下山小学校のリク エストランチです。	
		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
		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	21.8		
		たくあんあえ		ごま				キャベツ、たくあんづけ
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	631		
		たまごじる		でんぶん	とりにく、とうふ、たまご			にんじん、はくさい、みつば
		わふうにくだんご(2)			とりにく	たまねぎ		25.0
		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		
30 / 木		ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	737		
		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
		ハンバーグのトマトソースかけ		さとう	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、トマト		33.0
		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		
★ 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。 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	641	給食回数 13 回
						25.7		

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。

にゅう がく こん 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



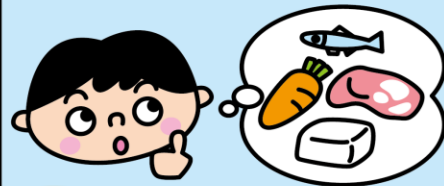
学校給食は、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養のバランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

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

1
適切な栄養の摂取
による健康の保持増進。

健康!

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。


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」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

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	献立名	 (黄) おもにエネルギーになる	 (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 かつおフライ かしわもち	ぎゅうにゅう 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 あずき	にんじん、しいたけ、わらび、あかみずえのきだけ、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 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	ぎゅうにゅう 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、だいこんば にんじん、しいたけ、てんちゃ	592 24.2	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 はっしょうみそチキンカツ(みそだれ) たけのこのとさいため * まっちゃんプリン	ぎゅうにゅう こめ、むぎ じゃがいも なたねあぶら、パンこ こむぎこ、さとう 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 とりにく、みそ 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 たけのこ まっちゃん	669 23.3	家康公メニューです。
11 / 月	★	ごはん カレーシチュー ハンバーグ フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう 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 なつみかん、パインアップル、みかん	たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ なつみかん、パインアップル、みかん	710 24.1	六ツ美中部小学校のリクエストランチです。
12 / 火		ごはん かきたまじる こもちししゃもフライ(2)(ソース) キャベツのあおなえ	ぎゅうにゅう こめ でんぶん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ たまご、わかめ ししゃも キャベツ、だいこんば	にんじん、しいたけ、たまねぎ キャベツ、だいこんば	597 23.2	
13 / 水	◎	ごはん とうふのオイスターソースいため コーンしゅうまい(2) くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ たら くきわかめ	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 にんじん、キャベツ	625 23.7	茎わかめサラダは今月のかみかみメニューです。
14 / 木		ミルクロールパン やきそば ハムカツ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)	ぎゅうにゅう パン なたねあぶら、やきそばめん なたねあぶら、パンこ、でんぶん ごま、ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ハム えだまめ、ごぼう、にんじん	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	710 28.5	
15 / 金		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 さとう、こめこ	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 えのきだけ、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。
18 / 月		ごはん こうやどうふのたまごとじ いわしのしょうがに きりぼしだいこんのピリからいため	ぎゅうにゅう こめ さとう ごまあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ たまご いわし ベーコン	にんじん、たまねぎ、はくさい しいたけ、グリーンピース しょうが にんにく、しょうが にんじん、きりぼしだいこん	646 28.2	
19 / 火		ごはん はちはいじる あげわかどりのレモンに 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 なたねあぶら、でんぶん、さとう さとう	ぎゅうにゅう ちくわ、とうふ とりにく ベーコン	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ レモン にんじん、キャベツ、もやし	604 23.1	

★ 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。

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

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	献立名	黄 おもにエネルギーになる	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		おかざきにくみそめん (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	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、たけのこ、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 り方は下記二次 元コードから確認 できます。
21 / 木		ごはん チンゲンサイととうふのちゅうかに やきぎょうざ(2) もやしとメンマのいためもの	ごはん さとう、でんぶん ぎょうざのかわ 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 キャベツ、にら もやし、メンマ	630 24.5	
22 / 金		わかめごはん なまあげとキャベツのみそしる レバーとじゃがいものごまがらめ れいとうみかん	ごはん なたねあぶら、でんぶん じゃがいも、さとう、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう なまあげ、みそ とりレバー	にんじん、えのきたけ、キャベツ、ねぎ みかん	611 20.9	
25 / 月	★	ごはん ぶたじる いかフライ きゅうりのごまじょうゆあえ コーヒータンにゅうのもと	ごはん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ 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 いか	にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ きゅうり	633 25.9	額田中学校のリ クエストランチで す。
26 / 火		ごはん じゃがいものふくめに あげさばのてりかけ いんげんのうめおかかあえ	ごはん こんにゃく、じゃがいも、さとう なたねあぶら、でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、はんぺん さば かつおぶし	にんじん、えだめめ さやいんげん、もやし、うめ	717 30.4	
27 / 水		スライスパン(2) キャロットスープ ドライカレー アスパラサラダ(マヨネーズ)	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 マヨネーズ	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 グリーンアスパラガス、キャベツ きゅうり、とうもろこし	659 24.4	スライスパンにド ライカレーをはさ んで食べましょ う。
28 / 木	■	ながのののざわなたまごチャーハン (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 はるまき	ごはん ごまあぶら、あぶら でんぶん、パンこ なたねあぶら、はるまきのかわ	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 にんじん、もやし、キャベツ、にら	587 20.9	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。
29 / 金		ポークチャップどん (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 メロン	ごはん 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	具をごはんのに せてポークチャ ップにして食べ ましょ。
★ 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。 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。						638 24.9	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。

うんどう えいよう
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。

<成長に必要な栄養素と多く含まれる食品>

たんぱく質	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
魚・肉・たまご 豆・豆製品など	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

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	献立名	 (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	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	604	
		みそしる	じゃがいも	みそ、わかめ	にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ		
		ハンバーグのおろしソースかけ	さとう	とりこ、ぶたにく、だいず	たまねぎ、だいこん	22.0	
		ごぼうとえだまめのサラダ(シーザードレッシング)	ドレッシング	ベーコン	ごぼう、えだまめ		
2 / 火		ソフトめん	ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう	675	
		カレーソース	カレールー	ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、エリンギ、パセリ		
		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	とうもろこし、えだまめ	26.9	
		*りんごヨーグルト		ヨーグルト	りんご		
3 / 水		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	623	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。
		ホイコーロー	なたねあぶら、さとう、でんぶん	みそ、ぶたにく	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、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	22.6	
		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		
4 / 木		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	607	
		けんちんじる	ごまあぶら	とりこ、とうふ、あぶらあげ	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ		
		🐟さばのみそに	さとう、みそ	さば		27.4	
		キャベツのカラフルあえ	ごま		キャベツ、やさいふりかけ		
5 / 金		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	677	
		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、でんぶん	とりこ	レモン	25.5	
		れんこんのうめおかかあえ		かつおぶし	れんこん、うめ		
8 / 月		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	599	
		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		
		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	21.6	
		れいとうみかん			みかん		
9 / 火		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	643	
		こうやどうふとぶたにくのにも	こんにゃく、さとう、でんぶん	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、ねぎ		
		🐟いわしのうめに		いわし	うめ	29.0	
		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		
10 / 水	★	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	734	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、パンこ、ハヤシルウ	とりこ、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、パセリ		
		チキンナゲット(2)	なたねあぶら	とりこ		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		
11 / 木		むぎごはん	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう	634	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		とりこ	にんじん、とうがん、えのきたけ、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、きりぼしだいこん、ねぎ	25.6	
		わらびもち	さとう、でんぶん	きなこ			
12 / 金		ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	633	
		ポークビーンズ	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		28.3	
		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		キャベツ、きゅうり、とうもろこし		
15 / 月	■	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	642	今月の全国ご当地給食は、岡山のデミカツ丼です。具とキャベツソテーをご飯にのせて岡山のデミカツ丼にして食べましょう。
		さつまじる		とりこ、あぶらあげ、みそ	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ		
		おかやまのデミカツどんのぐ	なたねあぶら、パンこ、でんぶん、ハヤシルウ、さとう	ぶたにく		24.1	
		キャベツソテー	なたねあぶら		キャベツ		
16 / 火		ミニりんごゼリー	さとう		りんご		
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	620	
		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、とりこ	たまねぎ	27.4	
		コーンともやしのいためもの	ごまあぶら	ベーコン	もやし、とうもろこし、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。

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

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	献立名	 説明 おにもエネルギーになる食品	 赤 おにも体をつくる食品	 緑 おにも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
17 / 水		ごはん ソーセージとやさいのスープに ミートボールのケチャップに(2) メロン	ぎゅうにゅう じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、 キャベツ、パセリ たまねぎ メロン	641		
18 / 木		ごはん ぶたにくとやさいのしょうがに あつやきたまご キャベツのあかしそあえ かつおふりかけ	ぎゅうにゅう じゃがいも、こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん たまご かつお、いわし	しょうが、にんじん、たまねぎ、えだまめ キャベツ、しそ	601		
19 / 金	◇	くろロールパン みそストローネ(バターいり) めひかりフライ(2)(ソース) アスパラソテー * がまごおりみかんゼリー	ぎゅうにゅう パン オリーブオイル、バター なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ、ぎゅうにく、 ぶたにく、だいず めひかり ベーコン	なす、にんじん、トマト、みずな キャベツ、とうもろこし、 グリーンアスパラガス みかん	639		愛知を食べる学校給食の日です。
22 / 月		ごはん おすいもの ぶたどんのぐ チーズタルト	ぎゅうにゅう こめ さとう こむぎこ、さとう、マーガリン	ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ ぶたにく チーズ、ぎゅうにゅう、 たまご	にんじん、えのきたけ、はくさい、ねぎ しょうが、たまねぎ	668		具をご飯にのせて豚丼にして食べましょう。
23 / 火		わかめごはん なすのぶたじる あじフライ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、パンこ、てんぷん こんぶ	わかめ、ぎゅうにゅう みそ、ぶたにく、 あぶらあげ、とうふ あじ	なす、にんじん、ねぎ キャベツ、きゅうり	606		
24 / 水		ごはん マーボー豆腐 ごぼう入りつくね(2) くきわかめのちゅうかいため	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう みそ、ぶたにく、とうふ とりにく くきわかめ、ちりめんじゃこ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 たけのこ、ねぎ ごぼう、たまねぎ にんじん	623		
25 / 木		ごはん おやこに コロッケ やさいのごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう こめ さとう なたねあぶら、じゃがいも、 パンこ、こむぎこ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご ぶたにく、ぎゅうにく	にんじん、たまねぎ、ねぎ もやし、にんじん、きゅうり	692		
26 / 金	★	サンドイッチロールパン コーンスープ スラッピージョー フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう パン じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ たまねぎ もも、バインアップル	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。
29 / 月		ごはん そばろに おこのみはんぺんのソースかけ きゅうりづけ	ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、じゃがいも、 さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ さかなすりみ、あおさ、 かつおぶし	にんじん、たまねぎ、グリーンピース キャベツ きゅうり	623		
30 / 火	◎	しらたまうどん かきたまろこしうどんのつゆ きびなごのかりかりあげ(2～3) いんげんのごまドレッシングあえ(ごまドレッシング) ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう しらたまうどん でんぶん なたねあぶら、じゃがいも ごま、ドレッシング さとう、カカオ	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、 かまぼこ、たまご きびなご	しいたけ、とうもろこし、はくさい、ねぎ もやし、さやいんげん	660		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。
★ 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。 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	639	給食回数
							25.1	22 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。

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

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	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 だいずのトマトに オムレツ やさいのえごまドレッシングあえ	こめ オリーブオイル、じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず、ウィンナー たまご	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、きびーマン にんじん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、レモン	628 23.3	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。
2 / 木		ごはん とうふのオイスターソースいため やきぎょうざ(2) もやしとメンマのいためもの	こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく ちりめんじゃこ	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ キャベツ、にら もやし、メンマ	667 27.3	
3 / 金		ごはん なつやさいカレー のりおツナポテト メロン	こめ カレールー じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ、あおさ	なす、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、トマト メロン	611 20.2	
6 / 月		ごはん モロヘイヤのちゅうかたまごスープ ぶたキムチどんのぐ * フローズンバナナヨーグルト	こめ でんぶん ごまあぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ、たまご ぶたにく ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ もやし、にら、はくさいキムチ	616 26.5	豚キムチ丼の具をごはんのにせて食べましょう。 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。
7 / 火	◆	ごはん たなばたすましじる ほしがたハンバーグ ほしぞらそぼろどんのぐ * たなばたゼリー	こめ さとう、ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう さかなそうめん、とうふ とりにく ぶたにく、ひじき、かまぼこ	にんじん、ねぎ、しいたけ、えのきたけ、オクラ たまねぎ しょうが、にんじん、たまねぎ、えだまめ りんご	603 24.3	七夕の行事食です。 具をごはんのにせて星空そぼろ丼にして食べましょう。
8 / 水	★	ちゅうかめん とんこつラーメンのスープ いかフライのレモンじょうゆに かんでんサラダ(やさしいっぱいドレッシング) * まっチャプリン	ちゅうかめん なたねあぶら、パンこでんぶん、さとう ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ いか かんでん ぎゅうにゅう	もやし、にんじん、きくらげ、メンマ、ねぎ レモン にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり まっチャ	726 29.6	東海中学校のリクエストランチです。
9 / 木		わかめごはん こうやどうふのうまに わふうにくだんご(2) きんぴら	こめ さとう、でんぶん なたねあぶら、さとう、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく、ちくわこうやどうふ とりにく はんぺん	にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさいグリーンピース たまねぎ ごぼう、にんじん	670 29.7	
10 / 金		ミルクロールパン キャロットスープ ポークウィンナー(2) やさしいソテー	パン じゃがいも、ホワイトルウ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう ウィンナー	たまねぎ、にんじん、パセリ にんじん、とうもろこし、キャベツ	604 24.0	
13 / 月	◇	ごはん ワンタンスープ ルーローハンのぐ きゅうりのごまじょうゆあえ * パインクレープ	こめ ワンタンのかわ ごまあぶら、さとう、でんぶん ごま、ごまあぶら こめこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうにゅう	にんじん、メンマ、キャベツ、えのきたけ、ねぎ にんにく、しょうが、たまねぎ、しいたけ きゅうり パインアップル	610 22.3	アジア・パラ競技大会、愛知県開催記念給食です。 ルーローハンの具をご飯のにせて食べましょう。
14 / 火		ごはん じゃがいものふくめに ◆ たらソースカツ キャベツのあおじそあえ	こめ ごんにゃく、じゃがいも、さとう パンこ、こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう とりにく、はんぺん たら	にんじん、グリーンピース キャベツ、しそ	658 23.7	

★ 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。

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	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				
15 / 水	■	ごはん	ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		605 24.7	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			
		ハンバーグのソースかけ	ごま		とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ			
		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			
16 / 木	◎	ごはん	ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		682 20.1	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。	
		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			
		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、とうもろこし、えだまめ、レモン			
		ナタデココゼリーミックス	さとう		マスカット、もも、ナタデココ				
★ 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。 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	640 24.6	給食回数 12 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。

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して、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カギは栄養のバランス！！



たんすいかぶつ ししつ
炭水化物・脂質



しつ むきしつ
たんぱく質・無機質



むきしつ
ビタミン・無機質

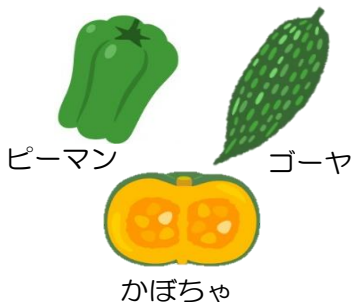
好き嫌いをなく栄養のバランスを整えて食べることで体に必要な栄養素をとることができ、夏バテや病気を防ぐことができます。左の図の3つのグループの食品がそろった食事を心がけましょう！

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



ピーマン

ゴーヤ

かぼちゃ

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



モロヘイヤ

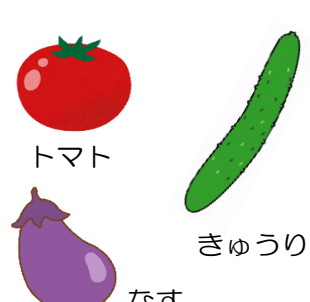
とうもろこし

えだまめ
枝豆

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



トマト

きゅうり

なす