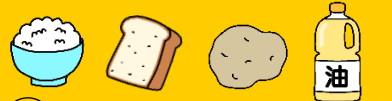
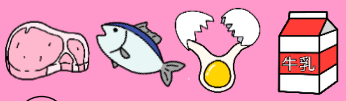


令和8年 4月分献立表

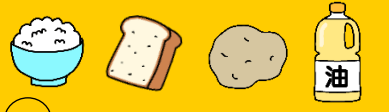
実施日	特別献立の日	献立名	 ○黄 おもにエネルギーになる食品	 ○赤 おもに体をつくる食品	 ○緑 おもに体の調子を整える食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
13 / 月		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		604	
		あおさいりすましじる		とうふ、かまぼこ、あおさ	にんじん、だいこん、えのきたけ、 ほうれんそう		
		とりにくのたつたあげ	なたねあぶら、でんぷん	とりにく		24.6	
		キャベツときゅうりのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ、きゅうり		
14 / 火	◎	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		619	コリコリわかめ和えは、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			
		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		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			
		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			
		たくあんあえ		ごま		キャベツ、たくあんづけ		21.8
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 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
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。

1 てきせつ えいよう せつしゅ
適切な栄養の摂取
による健康の保持増進。

2 しょくじ ただ
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 あか しゃかいせい きょう
明るい社会性と協
同の精神を養う。

5 しょくせいかつ おお ひとびと
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 でんどうき しょくぶん か
伝統的な食文化を
理解する。

7 しょくりょう せいさん りゅうつう
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 こめにやく、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 こめにやく、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、こめにやく 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 こめにやく、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 コーヒーぎゅうにゅうのもと	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、えだまめ 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プ 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プに 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 プ丼にして食べま 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。

<成長に必要な栄養素と多く含まれる食品>

たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
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、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		のりたまふりかけ	ごま、でんぶん	たまご、のり、けずりぶし			
		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	
9 / 火		れいとうみかん			みかん		
		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	
10 / 水		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		
		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		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	
		ポークピーズ	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	ごはん じゃがいも	ごはん 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 21.6	
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	ごはん じゃがいも、こんにゃく、さとう たまご さとう、ごま かつお、いわし	ごはん ぶたにく、はんぺん たまご キャベツ、しそ	しょうが、にんじん、たまねぎ、えだまめ キャベツ、しそ	601 24.5	
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	ごはん 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	ごはん 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 25.6	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	ごはん さとう こむぎこ、さとう、マーガリン	ごはん かまぼこ、とうふ ぶたにく チーズ、ぎゅうにく、 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 24.9	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	ごはん なだねあぶら、パンこ、てんぷん こんぶ	ごはん わかめ、ぎゅうにく 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 25.8	
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いため	ごはん さとう、でんぷん、ごまあぶら ごまあぶら、ごま	ごはん 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 25.7	
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	ごはん 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	ごはん 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 24.7	
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	ごはん じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ さとう	ごはん ベーコン、ぎゅうにく 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 23.1	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	ごはん こんにゃく、じゃがいも、 さとう、でんぷん	ごはん 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 25.8	
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	しらたまうどん でんぷん 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	しらたまうどん 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 26.1	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 25.1	給食回数 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、でんぷん、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 でんぷん ごまあぶら、でんぷん	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) * まっちゃんプリン	ちゅうかめん なたねあぶら、パンこでんぷん、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 まっちゃん	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、でんぷん 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、でんぷん 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 こんにゃく、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	献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	お 知 ら せ
15 / 水	ごはん とうがんいりみそしる ハンバーグのソースかけ おきなわのゴーヤチャンプルー	605 24.7	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。
16 / 木	ごはん ハヤシシチュー きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ) ナタデココゼリーミックス	682 20.1	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。
★ リクエストラッチ・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

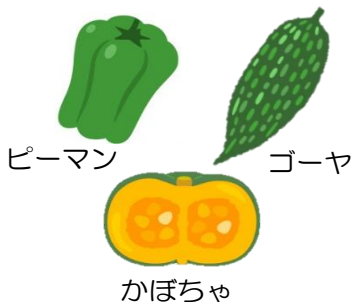
好き嫌いをなく栄養のバランスを整えて食べることで体に必要な栄養素をとることができ、夏バテや病気を防ぐことができます。左の図の3つのグループの食品がそろった食事を心がけましょう！

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



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。

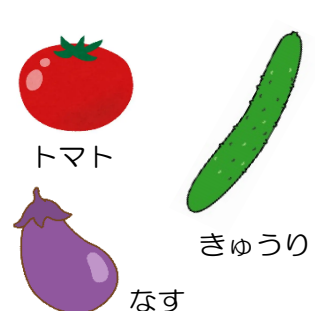
ビタミンB群が多い夏野菜



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



令和8年

8・9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
8 / 31 月	◎	むぎごはん じゃがいもスープ ドライカレー なし	ぎゅうにゅう こめ、むぎ じゃがいも カレールー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく、レンズまめ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン なし	603 20.2	ドライカレーをごはんにのせて食べましょう。なしは今月のかみかみメニューです。
1 / 火		くろロールパン ポークビーンズ オムレツ やさしいサラダ(シーザードレッシング)	ぎゅうにゅう パン じゃがいも、さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう だいち、ぶたにく たまご	たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	641 28.0	
2 / 水		ごはん とうがんのぶたじる ●かつおのおかかに キャベツのカラフルあえ *ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう こめ こま こめこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう みそ、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ かつお、かつおぶし とうにゅう	にんじん、とうがん、ねぎ キャベツ、きゅうり、やさしいふりかけ ブルーベリー	666 29.8	
3 / 木		ごはん チンゲンサイととうふのちゅうかに にくだんごのあまずあん(2) もやしのナムル	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶん さとう、こまあぶら、こま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ とりにく	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 もやし、きゅうり、にんにく	600 25.3	
4 / 金		ごはん ハヤシシチュー とりにくのマーメレードやき えだまめとキャベツのサラダ(たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ マーメレード ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース にんじん、えだまめ、キャベツ	683 27.3	
7 / 月	★	ごはん なつやさしいカレー ハンバーグ フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう こめ カレールー さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、ぶたにく	なす、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、トマト たまねぎ メロン、パインアップル、もも	717 25.3	常磐小学校のリクエストランチです。
8 / 火		ごはん しろみそしる ぶたどんのぐ たくあんあえ つぶアーモンド	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも さとう アーモンド	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ、わかめ ぶたにく	だいこん、ねぎ しょうが、たまねぎ キャベツ、たくあんづけ	601 23.4	具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。
9 / 水	◆	ごはん きくかまぼこいりすましじる ●さばのてりやき ぶたにくとなすのみそいため	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、とうふ さば みそ、ぶたにく	にんじん、だいこん、えのきたけ、ほうれんそう なす、たまねぎ、ねぎ	587 27.7	重陽の節句の行事食です。
10 / 木		ごはん そばろに あつやきたまご きりぼしだいこんとベーコンのいために こんぶとまっちゃんのみかけ	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 さとう こめ、でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん たまご ベーコン こんぶ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース きりぼしだいこん、にんじん まっちゃん	637 26.0	
11 / 金		サンドイッチロールパン ポテトクリームスープ スラッピージョー コールスローサラダ(コールスロードレッシング) コーヒータンポポのうのみと	ぎゅうにゅう パン じゃがいも、ホワイトルー さとう、パンこ ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、パセリ たまねぎ キャベツ、にんじん、とうもろこし	635 22.6	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
14 / 月		ごはん なまあげのみそしる レバーいりしるごまつくね(2) やさしいえごまドレッシングあえ *ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう こめ こま えごまあぶら、さとう さとう	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ とりにく、とりレバー ぶどう	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ たまねぎ もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり	631 20.5	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を使用しています。

★ 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。

実施日	特別献立の日	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)					
15 /火		ミルクロールパン やきそば ロングウインナーソーセージ 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)	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 ベーコン	 しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ ごぼう、えだまめ	677 29.6					
	16 /水	★	ごはん マーボー豆腐 やきぎょうざ(2) マンナンサラダ(やさしいっぱいドレッシング) *はくとうシャーベット	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら ぎょうざのかわ こんにゃく、ごまあぶら、ドレッシング	ぎゅうにゅう みそ、ぶたにく、とうふ ぶたにく かまぼこ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、だけのこ、ねぎ にら、キャベツ キャベツ もも		708 27.0	矢作南小学校の リクエストランチ です。		
		17 /木		ごはん まめじゃが たまねぎはんぺん こんさいとひじきのピリからいため しそふりかけ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう だいず、ぶたにく さかなすりみ ひじき、ベーコン		しょうが、にんじん、たまねぎ たまねぎ ごぼう、れんこん、とうもろこし、 にんにく、あかピーマン しそ		610 23.4	
			18 /金	■	しらたまうどん カレーなんばんうどんのつゆ とちぎのさのくろからあげ きゅうりのごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう しらたまうどん カレールウ、でんぶん なたねあぶら、でんぶん ごま		ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、あぶらあげ とりにく		にんじん、しょうが、たまねぎ、ねぎ しょうが、にんにく きゅうり	
24 /木					ごはん おやこに ごぼう入りつくね(2) くきわかめのいために	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、かまぼこ、たまご とりにく くきわかめ、ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、ねぎ ごぼう、たまねぎ もやし、にんじん		595 25.6	
	25 /金			◆	ごはん つきみじる 🐟 いわしのうめに キャベツのおおじそあえ つきみだんご	ぎゅうにゅう こめ さといも、でんぶん こめこ、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ いわし	にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ うめ キャベツ、しそ	638 24.5	十五夜の行事食 です。	
		28 /月			わかめごはん こうやどうふのたまごとじ レバーとじゃがいものアーモンドあえ *フローズンバニラヨーグルト	ぎゅうにゅう こめ さとう なたねあぶら、でんぶん、 じゃがいも、さとう、アーモンド	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、 たまご とりレバー ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、はくさい、 しいたけ、グリーンピース	733 29.2		
			29 /火		ごはん ホイコーロー コーンしゅうまい(2) チンゲンサイとベーコンのいためもの	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、さとう、でんぶ しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう みそ、ぶたにく たら ベーコン	しょうが、にんにく、にんじん、 たけのこ、キャベツ、ピーマン とうもろこし、たまねぎ にんじん、チンゲンサイ	599 23.3		
30 /水					ソフトめん ミートソース おからサラダ(マヨネーズ) れいとうみかん	ぎゅうにゅう ソフトめん ハヤシルウ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン、おから	にんじん、たまねぎ、エリンギ、 トマト、パセリ えだまめ、とうもろこし みかん	680 26.9		
	★ 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	649	給食回数 20 回			
	🐟 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・パカンナッツ・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。						26.1				

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。

あき つき み ぎょう じ 秋をたのしむ♪お月見の行事

まだまだ残暑が厳しいですが、少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里芋が収穫されることから、里芋をお供えしたり、食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。2026年の十五夜は、9月25日です。この日は、十五夜にちなんで登場します。



令和8年

10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 / 木		りんごパン ごはん コーンスープ オムレツ やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング)	パン じゃがいも、ホワイトルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう たまご	りんご にんじん、たまねぎ、とうもろこし パセリ にんじん、キャベツ、きゅうり	623 23.5	
2 / 金		ごはん いわてのいものこじる さばのおろしに ささみとひじきのさっぱりあえ	ごはん さといも、こんにゃく さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ さば ひじき、とりにく	にんじん、しめじ、ねぎ だいこん きゅうり、とうもろこし	594 27.8	今月の全国ご当地給食は、岩手の芋の子汁です。
5 / 月		ごはん だいこんとぶたにくのにももの レバーいりしろごまつくね(2) れんこんのうめおかかあえ ココアぎゅうにゅうのもと	ごはん こんにゃく、さとう ごま さとう、カカオ	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん とりにく、とりレバー かつおぶし	にんじん、だいこん、だいこんば たまねぎ れんこん、うめ	609 21.9	
6 / 火		ごはん つくねとやさいのさっぱり しおからあげ はるさめサラダ	ごはん なたねあぶら、ごまあぶら でんぶん はるさめ、ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく とりにく ベーコン	にんじん、だいこん、えのきだけ しょうが、はくさい、ねぎ レモン もやし、きゅうり	653 25.7	
7 / 水		ミルクロールパン にくだんごのブラウンシチュー きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ) りんご	パン じゃがいも、パンこ、さとう ハヤシルウ さとう、ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく ベーコン	たまねぎ、にんじん きりぼしだいこん、とうもろこし えだまめ、レモン りんご	687 23.1	
8 / 木		ごはん じゃがいもいりおやこに いわしのしょうがに こまつなごまあえ	ごはん じゃがいも、さとう さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ たまご いわし	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが こまつな、はくさい	647 26.9	
9 / 金		ごはん なすのみそしる レバーとかぼちゃのごまがらめ にんじんしりしり	ごはん じゃがいも なたねあぶら、でんぶん さとう、ごま さとう	ぎゅうにゅう みそ、あぶらあげ とりレバー まぐろ	なす、にんじん、えのきだけ、ねぎ かぼちゃ にんじん	606 21.4	目の愛護デーにちなんだ献立です。
13 / 火	★	ごはん さつまいものみそしる あじフライ キャベツのあかしそあえ *いちごスティックケーキ	ごはん さつまいも なたねあぶら、パンこ でんぶん さとう、ごめこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ あじ とうにゅう	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ キャベツ、しそ いちご	685 23.2	矢作西小学校のリクエストランチです。
14 / 水		むぎごはん ぶたにくときのこのカレー ツナポテト *ファイバーヨーグルト	ごはん カレールウ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、しいたけ、しめじ えのきだけ、エリンギ、りんご とうもろこし、パセリ	647 22.2	
15 / 木		ちゅうかめん とんこつラーメンのスープ はるまき あおないため	ちゅうかめん なたねあぶら、はるまきのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ ぶたにく ベーコン	もやし、きくらげ、キャベツ、ねぎ にんじん、にら、もやし、キャベツ にんにく、にんじん、チンゲンサイ	632 23.4	
16 / 金		ごはん かきたまじる ねぎとぶたにくのしおこうじどんぐり みかん	ごはん でんぶん なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ たまご、わかめ ぶたにく	にんじん、しいたけ、たまねぎ しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、ねぎ みかん	586 24.9	具をごはんにのせて、ねぎと豚肉の塩こうじ丼にして食べましょう。

★ 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。

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
19 / 月		わかめごはん なまあげのうまに あつやきたまご ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	こめ こんにゃく、さとう ドレッシング	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ、こんぶ たまご ひじき	にんじん、はくさい とうもろこし、えだまめ	634 29.4	
20 / 火	★	ごはん にくじゃが いかフライのレモンじょうゆに げんきサラダ	こめ こんにゃく、じゃがいも さとう なたねあぶら、パンこ こむぎこ、さとう さとう、なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いか ハム、こんぶ、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、グリーンピース レモン とうもろこし、にんじん、キャベツ きゅうり	685 26.3	三島小学校のリクエストランチです。
21 / 水		ごはん とうふのオイスターソースいため ショーロンポー(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 ショーロンポーのかわ 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 だけのこ、きくらげ、 ねぎ キャベツ、たまねぎ もやし、メンマ	655 25.0	
22 / 木		ごはん だいずととりにくのみそに さといもコロッケ しおこんぶあえ	こめ こんにゃく、さとう なたねあぶら、さといも パンこ、こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう だいず、みそ 、とりにく とりにく こんぶ	しょうが、にんじん、だいこん キャベツ、きゅうり	643 25.3	大豆ととり肉のみそ煮の作り方は下の二次元コードから確認できます。
23 / 金		サンドイッチパンズパン ソーセージとやさいのスープに てりやきハンバーグ キャベツソテー ＊やさいゼリー	パン じゃがいも さとう、でんぶん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、とうもろこし はくさい、パセリ たまねぎ キャベツ にんじん、みかん	712 26.9	パンに照り焼きハンバーグとキャベツソテーをはさんで食べましょう。
26 / 月		ごはん こうやどうふのそぼろに 🐟 にぎすフライ(ソース) きりぼしだいこんのハリハリづけ のりたまふりかけ	こめ こんにゃく、さとう、でんぶん なたねあぶら、パンこ こむぎこ ごまあぶら、さとう ごま、でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ こうやどうふ にぎす ベーコン たまご、のり、けずりぶし	にんじん、しいたけ、たまねぎ グリーンピース きりぼしだいこん、にんじん、キャベツ	671 28.6	
27 / 火	◎	ごはん はちはいじる かみかみどんのぐ もやしときゅうりのごまじょうゆあえ さつまいもとくりのタルト	こめ こんにゃく、でんぶん さとう、でんぶん、ごまあぶら ごま、ごまあぶら さつまいも、さとう、こめこ あぶら、くり	ぎゅうにゅう ちくわ、とうふ ぶたにく とうにゅう	にんじん、だいこん、はくさい みつば ごぼう、にんじん、れんこん エリンギ、メンマ もやし、きゅうり	601 21.2	今月のかみかみメニューは、かみかみ井です。具をごはんにのせて、かみかみ井にして食べましょう。
★ 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。 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 643 24.8	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。

食品ロスについて考えよう ～10月16日は世界食料デー～

世界食料デーとは、すべての人に食料を提供することを目標として、世界中の人々が協力して栄養不足や貧困などの問題解決に向けて考える日として国際連合が制定した日です。

一方で、食べられる食品が捨てられてしまう「食品ロス」は、日本で464万トンが発生しています(2023年度)。この10年で、日本での食品ロスは150万トン以上減少していますが、これからも一人ひとりができることから、食品ロス対策を行っていくことが大切です。

限りある食料を大切にするために、あなたが取り組めることを探してみましょう。

身近なところから始めてみよう！食品ロス対策

家にある食料を確認し、使い切れる分だけ買う。



すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。

