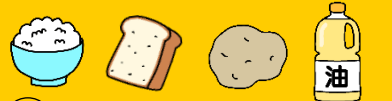
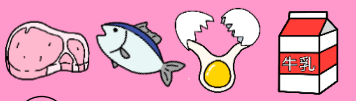


令和8年 4月分献立表

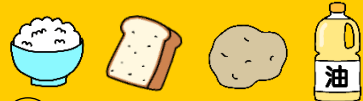
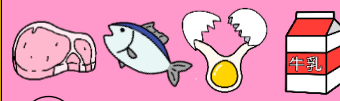
実施日	特別献立の日	献立名	 ○黄 おもにエネルギーになる食品	 ○赤 おもに体をつくる食品	 ○緑 おもに体の調子を整える食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
13 / 月		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		604	
		あおさいりすましじる		とうふ、かまぼこ、あおさ	にんじん、だいこん、えのきたけ、 ほうれんそう		
		とりにくのたつたあげ	なたねあぶら、でんぷん	とりにく		24.6	
		キャベツときゅうりのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ、きゅうり		
14 / 火	◎	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		619	コリコリわか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

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>

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 みそしる ハンバーグのおろしソースかけ ごぼうとえだまめのサラダ(シーザードレッシング)	ごはん じゃがいも さとう ドレッシング	ごはん みそ、わかめ とりこ、ぶたにく、だいず ベーコン	ごはん にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ たまねぎ、だいこん ごぼう、えだまめ	604 22.0	
2 / 火		ソフトめん カレーソース ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング) *りんごヨーグルト	ソフトめん カレールウ ドレッシング	ごはん ぶたにく ひじき ヨーグルト	ごはん にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、エリンギ、パセリ とうもろこし、えだまめ りんご	675 26.9	
3 / 水		ごはん ホイコーロー あげぎょうざ(2) やみつききゅうり	ごはん なたねあぶら、さとう、でんぶん なたねあぶら、ぎょうざのかわ さとう、ごまあぶら	ごはん みそ、ぶたにく ぶたにく	ごはん しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、キャベツ、ピーマン キャベツ きゅうり、キャベツ、にんにく	623 22.6	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。
4 / 木		ごはん けんちんじる 🐟さばのみそに キャベツのカラフルあえ	ごはん ごまあぶら さとう、みそ ごま	ごはん ぶたにく、とうふ、あぶらあげ さば	ごはん にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ キャベツ、やさいふりかけ	607 27.4	
5 / 金		ごはん ツナじゃが しおからあげ れんこんのうめおかかあえ のりたまふりかけ	ごはん じゃがいも、こんにゃく、さとう なたねあぶら、ごまあぶら、でんぶん ごま、でんぶん	ごはん まぐろ とりこ かつおぶし たまご、のり、けずりぶし	ごはん にんじん、たまねぎ、グリーンピース、しょうが レモン れんこん、うめ	677 25.5	
8 / 月		ごはん さわにわん レバーとれんこんのアーモンドあえ れいとうみかん	ごはん なたねあぶら、でんぶん、さとう、アーモンド	ごはん ぶたにく とりレバー	ごはん ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、みつば れんこん みかん	599 21.6	
9 / 火		ごはん こうやどうふとぶたにくのにも 🐟いわしのうめに 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)	ごはん こんにゃく、さとう、でんぶん ドレッシング	ごはん ぶたにく、ちくわ、こうやどうふ いわし	ごはん にんじん、しいたけ、たまねぎ、ねぎ うめ にんじん、キャベツ、きゅうり	643 29.0	
10 / 水	★	ごはん にくだんごのインドに チキンナゲット(2) おからサラダ(マヨネーズ)	ごはん じゃがいも、さとう、パンこ、ハヤシルウ なたねあぶら マヨネーズ	ごはん とりこ、ぶたにく とりこ ベーコン、おから	ごはん たまねぎ、にんじん、パセリ えだまめ、とうもろこし	734 24.8	竜谷小学校のリクエストランチです。
11 / 木		むぎごはん つくねとやさいのさっぱりに わふうビビンバのぐ わらびもち	むぎごはん さとう さとう、でんぶん	むぎごはん とりこ ぶたにく、ひじき きなこ	むぎごはん にんじん、とうがん、えのきたけ、しょうが、はくさい にんにく、しょうが、しいたけ、きりぼしだいこん、ねぎ	634 25.6	具をご飯にのせて和風ビビンバにして食べましょう。
12 / 金		ミルクロールパン ポークピーズ オムレツ コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	パン じゃがいも、さとう ドレッシング	ミルクロールパン ぶたにく、だいず たまご	ミルクロールパン たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース キャベツ、きゅうり、とうもろこし	633 28.3	
15 / 月	■	ごはん さつまじる おかやまのデミカツどんのぐ キャベツソテー ミニりんごゼリー	ごはん なたねあぶら、パンこ、でんぶん、ハヤシルウ、さとう なたねあぶら さとう	ごはん ぶたにく ぶたにく	ごはん にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ キャベツ りんご	642 24.1	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。
16 / 火		ごはん なまあげのちゅうかいため しゅうまい(2) コーンともやしのいためもの	ごはん 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	ごはん ぶたにく、なまあげ ぶたにく、とりこ ベーコン	ごはん 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 たまねぎ もやし、とうもろこし、キャベツ	620 27.4	

★ 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。

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	 (緑) おにもエネルギーになる食品	 (赤) おにも体をつくる食品	 (青) 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	ごはん 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 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	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 なたねあぶら、パンこ、てんぷん	わかめ、ぎゅうにく みそ、ぶたにく、 あぶらあげ、とうふ あじ こんぶ	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	パン 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) ココアぎゅうにくうのもと	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	ごはん 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	給食回数
						639 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。

