

実 施 日	特 別 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 (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		
13 / 月	◆	赤飯 牛乳	小豆	牛乳			米、もち米		800	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		
		キャベツときゅうりのおかか和え	かつお節			キャベツ、きゅうり	砂糖		29.8	
		* 桜ゼリー				さくらんぼ	砂糖			
14 / 火	◎	ごはん 牛乳		牛乳			米		779	コリコリわかめ和 えは、今月のか みかみ献立です。
		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		
		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	30.6	
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		ごはん 牛乳		牛乳			米		816	
		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			
		🐟さばのみそ煮	さば、みそ				砂糖			
		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	37.4	
17 / 金		五目肉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		777	
		(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			
		ささみフライ(ソース)	とり肉				パン粉、小麦粉	菜種油		
		キャベツの赤しそ和え			しそ	キャベツ			37.5	
		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 の作り方は下記 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、えのきたけ キャベツ				
		レバーとさつま芋のごまがらめ	とりレバー				でん粉、砂糖、 さつま芋	菜種油、ごま		
		にんじんしりしり	まぐろ		にんじん		砂糖		26.2	
21 / 火		サンドイッチバンズパン 牛乳		牛乳			パン		783	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			
		スラッピージョー	牛肉、豚肉			玉ねぎ	砂糖、パン粉			
		フルーツゼリーミックス				いちご、もも パインアップル	砂糖		28.2	
22 / 水		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	しいたけ、玉ねぎ 白菜、グリーンピース	砂糖、でん粉			
		🐟いわしの梅煮	いわし			梅				
		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	35.4	
23 / 木		ごはん 牛乳		牛乳			米		797	
		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	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			
		春キャベツともやしのいため物		ちりめんじゃこ		もやし、キャベツ		ごま、ごま油	34.2	
24 / 金	■	ごはん 牛乳		牛乳			米		868	今月の全国ご当 地給食は、岐阜 のけいちゃんデ ス。
		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				
		まぐろのミンチカツ	まぐろ			玉ねぎ	パン粉、小麦粉	菜種油		
		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	砂糖	ごま油	30.0	
		花見団子			よもぎ		米粉、砂糖			

★ 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	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	★	ごはん	牛乳		牛乳			米		818	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	27.1	
		たくあん和え					キャベツ、たくあん漬け		ごま		
28 / 火		わかめごはん	牛乳		わかめ、牛乳			米		771	
		卵汁		とり肉、豆腐、卵		にんじん、三つ葉	白菜	でん粉			
		和風肉団子(2)		とり肉			玉ねぎ			28.6	
		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		
30 / 木		ミルクロールパン	牛乳		牛乳			パン		883	
		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		
		ハンバーグのトマトソースかけ		とり肉、豚肉		トマト	玉ねぎ	砂糖		38.4	
		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		
★ 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。									平均	808 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劳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

中学校

実施 日	特別 献立 の日	献立名	(赤) 主に体の組織をつくる食品		(緑) 主に体の調子を整える食品		(黄) 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 /金	◆	山菜ごはん 牛乳		牛乳			米		863	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、赤みずえのきだけ、山うどなめこ、たけのこ	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			33.9	
		◆かつおフライ	かつお				パン粉、小麦粉	菜種油		
7 /木		かしわ餅	小豆				砂糖、米粉			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。
		ごはん 牛乳		牛乳			米		768	
		五目煮	とり肉、大豆 はんぺん	昆布	にんじん、大根葉	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖			
		肉団子の甘酢あん(3)	とり肉						30.1	
8 /金	◇	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			家康公メニューです。
		麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦		824	
		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		
11 /月	★	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	27.5	六ツ美中部小学校のリクエストランチです。
		*抹茶プリン		牛乳	抹茶		砂糖			
		ごはん 牛乳		牛乳			米		896	
		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	カレールウ		
12 /火		ハンバーグ	とり肉、豚肉			玉ねぎ			30.4	
		フルーツゼリーミックス				夏みかん、みかん パインアップル	砂糖			
		ごはん 牛乳		牛乳			米		787	
		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			
13 /水	◎	◆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	28.9	茎わかめサラダは 今月のかみかみメニューです。
		キャベツの青菜和え			大根葉	キャベツ	砂糖			
		ごはん 牛乳		牛乳			米		801	
		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		
14 /木		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		29.0	
		茎わかめサラダ(中華ドレッシング)		くきわかめ	にんじん	キャベツ		ドレッシング		
		ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		842	
		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		
15 /金		ハムカツ	ハム				パン粉、でん粉	菜種油	33.4	
		ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング)			にんじん	枝豆、ごぼう		ごま ドレッシング		
		豚キムチ丼 牛乳		牛乳			米		747	
		(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		
18 /月		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	具をごはんのに せて豚キムチ丼 にして食べましょ う。
		*ファイバーヨーグルト		ヨーグルト						
		ごはん 牛乳		牛乳			米		835	
		高野豆腐の卵とじ	とり肉、高野豆腐 卵		にんじん	玉ねぎ、しいたけ 白菜、グリーンピース	砂糖			
19 /火		◆いわしのしょうが煮	いわし			しょうが			33.9	
		切り干し大根のピリ辛いため	ベーコン		にんじん	にんにく、しょうが 切り干し大根	砂糖	ごま油、ごま		
		つぶアーモンド						アーモンド		
		ごはん 牛乳		牛乳			米		755	
19 /火		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			
		揚げ若どりのレモン煮	とり肉			レモン	でん粉、砂糖	菜種油		
		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			27.3	

★ 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 * 業者配達

●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

中学校

実 施 日	特別 献立 の日	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)		
20 / 水		岡崎肉みそめん	牛乳	牛乳			ソフトめん		852	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。	
		(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						41.0		
		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			
21 / 木		ごはん	牛乳	牛乳			米		772		
		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、たけのこ	砂糖、でん粉				
		焼きぎょうざ(2)	豚肉		にら	キャベツ	ぎょうざの皮		28.6		
		もやしとメンマのいため物				もやし、メンマ		ごま、ごま油			
22 / 金		わかめごはん	牛乳	わかめ、牛乳			米		780		
		生揚げとキャベツのみそ汁	生揚げ、みそ		にんじん、ねぎ	えのきたけ、キャベツ			25.5		
		レバーとじゃが芋のごまがらめ	とりレバー				でん粉、砂糖 じゃが芋	菜種油、ごま			
		冷凍みかん				みかん					
25 / 月	★	ごはん	牛乳	牛乳			米		785	額田中学校のリ クエストランチで す。	
		豚汁	豚肉、油揚げ 豆腐、みそ		にんじん、ねぎ	大根、玉ねぎ			30.8		
		いかフライ	いか				パン粉、小麦粉	菜種油			
		きゅうりのごまじょうゆ和え				きゅうり		ごま、ごま油			
26 / 火		ごはん	牛乳	牛乳			米		918		
		じゃが芋の含め煮	とり肉、はんぺん		にんじん	枝豆	こんにゃく じゃが芋、砂糖		38.8		
		揚げさばの照りかけ	さば				でん粉、砂糖	菜種油			
		いんげんの梅おかか和え	かつお節		さやいんげん	もやし、梅					
27 / 水		スライスパン(2)	牛乳	牛乳			パン		802	スライスパンにド ライカレーをはさ んで食べましょ う。	
		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	29.4		
		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			
		アスパラサラダ(マヨネーズ)			グリーンアスパラガス	キャベツ、きゅうり とうもろこし		マヨネーズ			
28 / 木	■	長野の野沢菜卵チャーハン	牛乳	牛乳			米		747	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。	
		(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	25.6		
		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				
		春巻き	豚肉		にんじん、にら	もやし、キャベツ	春巻きの皮	菜種油			
29 / 金		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		27.7		
		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				
		メロン				メロン					
★ リクエストランチ・メニュー ② 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。									平均	807	給食回数 18回
										30.6	

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



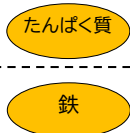
運動で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体作りが基本です。1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養素に加えて、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。



＜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、日常の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

中学校

実施日	特別献立の日	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 (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 /月		ごはん 牛乳		牛乳			米		753	
		みそ汁	みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	白菜、えのきだけ	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		26.2	
		ごぼうと枝豆のサラダ(シーザードレッシング)	ベーコン			ごぼう、枝豆		ドレッシング		
2 /火		ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		871	
		カレーソース	豚肉		にんじん、パセリ	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、エリンギ		カレールウ		
		ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)		ひじき		とうもろこし、枝豆		ドレッシング	34.2	
		*りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご				
3 /水		ごはん 牛乳		牛乳			米		804	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	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		
		揚げぎょうざ(3)	豚肉			キャベツ	ぎょうざの皮	菜種油	27.5	
		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		
4 /木		ごはん 牛乳		牛乳			米		760	
		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		
		🐟さばのみそ煮	さば、みそ				砂糖		32.4	
		キャベツのカラフル和え			野菜ふりかけ	キャベツ		ごま		
5 /金		ごはん 牛乳		牛乳			米		878	
		ツナじゃが	まぐろ		にんじん	玉ねぎ、しょうが、グリーンピース	じゃが芋、砂糖、 こんにゃく			
		塩から揚げ	とり肉			レモン	でん粉	菜種油、ごま油		
		れんこんの梅おかか和え	かつお節			れんこん、梅			32.2	
8 /月		ごはん 牛乳		牛乳			米		768	
		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				
		レバーとれんこんのアーモンド和え	とりレバー			れんこん	でん粉、砂糖	菜種油、 アーモンド	27.1	
		冷凍みかん				みかん				
9 /火		ごはん 牛乳		牛乳			米		786	
		高野豆腐と豚肉の煮物	豚肉、ちくわ、 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			
		🐟いわしの梅煮	いわし			梅			33.0	
		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		
10 /水	★	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		
11 /木		麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦		789	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、えのきだけ、 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		31.9	
		わらびもち	きな粉				砂糖、でん粉			
12 /金		ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		828	
		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							
		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	37.1	
15 /月		キャンディチーズ(2)		チーズ						
15 /月	■	ごはん 牛乳		牛乳			米		821	今月の全国ご当地 給食は、岡山のデ ミカツ丼です。具と キャベツソースをご 飯にのせて岡山の デミカツ丼にして食 べましよう。
		さつま汁	とり肉、油揚げ、みそ		にんじん、ねぎ	大根、ごぼう				
		岡山のデミカツ丼の具	豚肉				パン粉、でん粉、 砂糖	菜種油、 ハヤシルウ		
		キャベツソテー				キャベツ		菜種油	29.4	
15 /月		ミニりんごゼリー				りんご	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。

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

中学校

実施日	特別献立の日	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 (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		
16 /火		ごはん 牛乳		牛乳			米		791	
		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		
		しゅうまい(3)	豚肉、とり肉			玉ねぎ	しゅうまいの皮		33.5	
		コーンともやしのいため物	ベーコン			もやし、とうもろこし、 キャベツ		ごま油		
17 /水		ごはん 牛乳		牛乳			米		828	
		ソーセージと野菜のスープ煮	ウィンナー		にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし、 キャベツ	じゃが芋			
		ミートボールのケチャップ煮(3)	とり肉			玉ねぎ			26.8	
		メロン				メロン				
18 /木		ごはん 牛乳		牛乳			米		776	
		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						31.3	
		キャベツの赤しそ和え			しそ	キャベツ				
19 /金		かつおふりかけ	かつお	いわし			砂糖	ごま		愛知を食べる学校給食の日です。
		くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		764	
		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		オリーブオイル、 バター		
		めひかりフライ(2)(ソース)		めひかり			パン粉、小麦粉	菜種油	30.1	
22 /月		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		具をご飯にのせて豚丼にして食べましょう。
		*蒲郡みかんゼリー				みかん	砂糖			
		ごはん 牛乳		牛乳			米		820	
		お吸い物	かまぼこ、豆腐		にんじん、ねぎ	えのきたけ、白菜			30.5	
23 /火		豚丼の具	豚肉			しょうが、玉ねぎ	砂糖			
		チーズタルト	卵	チーズ、牛乳			小麦粉、砂糖	マーガリン		
		わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			米		792	
		なすの豚汁	みそ、豚肉、 油揚げ、豆腐		にんじん、ねぎ	なす			32.3	
24 /水		あじフライ	あじ				パン粉、でん粉	菜種油		
		塩昆布和え		昆布		キャベツ、きゅうり				
		ごはん 牛乳		牛乳			米		796	
		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		
25 /木		ごぼう入りつくね(3)	とり肉			ごぼう、玉ねぎ			31.7	
		茎わかめの中華いため		くきわかめ、 ちりめんじゃこ	にんじん			ごま油、ごま		
		ごはん 牛乳		牛乳			米		854	
		親子煮	とり肉、卵、かまぼこ		にんじん、ねぎ	玉ねぎ	砂糖		29.3	
26 /金		コロケ	豚肉、牛肉				じゃが芋、パン粉、 小麦粉	菜種油		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。
		野菜のごまじょうゆ和え			にんじん	もやし、きゅうり		ごま、ごま油		
		サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		771	
		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	27.9	
29 /月		スラッピージョー	豚肉			玉ねぎ	砂糖、パン粉			
		フルーツゼリーミックス				もも、パインアップル	砂糖			
		ごはん 牛乳		牛乳			米		777	
		そぼろ煮	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		30.7	
30 /火		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				きびなごのカリカリ揚げは、今月のかみかみメニューです。
		きゅうり漬け				きゅうり				
		白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		788	
		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、とうもろこし、 白菜	でん粉		31.2	
		きびなごのカリカリ揚げ(3~4)		きびなご			じゃが芋	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		ごま、ドレッシング		
		ココア牛乳の素					砂糖	カカオ		
★ 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
									807	22 回
									30.8	

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

中学校

実施 日	特別 献立 の日	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 (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		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。
		大豆のトマト煮	大豆、ウインナー		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	オリーブオイル		
		オムレツ	卵						27.4	
		野菜のえごまドレッシング和え			にんじん	キャベツ、とうもろこし、きゅうり、レモン	砂糖	えごま油		
2 / 木		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、たけのこ、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		
3 / 金		ごはん 牛乳		牛乳			米		762	
		夏野菜カレー	豚肉		にんじん、トマト、かぼちゃ	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		24.0	
		メロン				メロン				
6 / 月		ごはん 牛乳		牛乳			米		769	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。
		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	32.5	
		* フローズンバニラヨーグルト		ヨーグルト						
7 / 火	◆	ごはん 牛乳		牛乳			米		780	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。
		七夕すまし汁	魚そうめん、豆腐		にんじん、オクラ、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ、えのきだけ				
		星形ハンバーグ	とり肉			玉ねぎ				
		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	30.7	
8 / 水	★	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		832	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、砂糖、でん粉	菜種油	33.8	
		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		
9 / 木		* 抹茶プリン		牛乳	抹茶		砂糖			
		わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			米		816	
		高野豆腐のうま煮	とり肉、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、白菜	砂糖、でん粉			
		和風肉団子(2)	とり肉			玉ねぎ			34.1	
10 / 金		きんぴら	はんぺん		にんじん	ごぼう	砂糖	菜種油、ごま		
		ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		802	
		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	ホワイトルー		
		ポークウインナー(2)	ウインナー						30.6	
13 / 月	◇	野菜ソテー			にんじん	とうもろこし、キャベツ		菜種油		
		コーヒートピツ					砂糖			
		ごはん 牛乳		牛乳			米		765	
		ワンタンスープ	ベーコン		にんじん、ねぎ	メンマ、キャベツ、えのきだけ	ワンタンの皮			
14 / 火		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	27.9	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。
		きゅうりのごまじょうゆ和え				きゅうり		ごま、ごま油		
		* バインクレープ	豆乳			バインアップル	米粉、砂糖	油		
		ごはん 牛乳		牛乳			米		824	
		じゃがいもの含め煮	とり肉、はんぺん		にんじん	グリーンピース	こんにゃく、砂糖、じゃがいも			
		◆ たらソースカツ	たら				パン粉、小麦粉、	油	28.2	
		キャベツの青じそ和え			しそ	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・さんかんを使用していません。

実施 日	特別 献立 日	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 (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		
15 / 水		ごはん 牛乳		牛乳			米		810	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				
	■	ハンバーグのソースかけ	とり肉、豚肉、大豆			玉ねぎ		ごま	31.4	
		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		
		つぶアーモンド						アーモンド		
16 / 木		ごはん 牛乳		牛乳			米		853	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			切り干し大根、とうもろこし、枝豆、レモン	砂糖	マヨネーズ、ごま油	25.6	
		ナタデココゼリーミックス				マスカット、もも、ナタデココ	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。 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 12 回

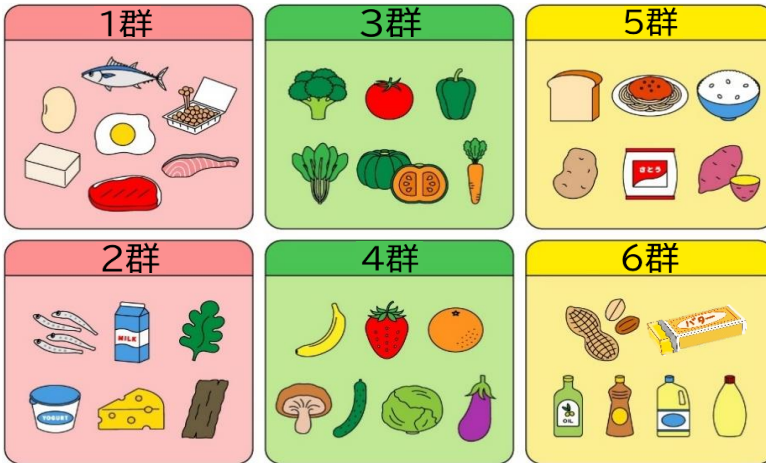
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

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！



栄養のバランスがとれた食事をする
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

