

岡崎市北部学校給食センター	小学校
---------------	-----

★ 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。

実施日	特別献立の日	除去対象献立	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	633	
			こうやどうふのうまに		さとう、でんぶん	とりにく、こうやどうふ、ちくわ		
			いわしのうめに			いわし		
			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		
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	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		
			レバーとさつまいものごまがらめ		なたねあぶら、でんぶん さつまいも、さとう、ごま	とりレバー		
			にんじんしりしり		さとう	まぐろ		
30 / 木			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	624	
			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		
			たまごのちゅうかあんかけ		さとう、でんぶん、ごまあぶら	たまご		
			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		
★ 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。							平均	給食回数
							639	13 回
							25.6	

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。

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。

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 でんどうてき 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。

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。

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

岡崎市北部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	除去対象献立	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
1 / 金	◆		さんさいごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	にんじん、しいたけ、わらび、やまうど えのきだけ、あかみず、なめこ だけのこ	668	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、さんさいごはんのぐ)	こんにゃく、さとう	あぶらあげ			
			すましじる		かまぼこ、とうふ	にんじん、だいこん、ほうれんそう		
			かつおフライ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	かつお		26.4	
7 / 木	◆		かしわもち	さとう、こめこ	あすき			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 ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		592	
			ごもくに	じゃがいも、さとう	とりにく、こんぶ だいず、はんぺん	にんじん、たまねぎ、だいこんば		
			にくだんごのあまずあん(2)		とりにく		24.2	
8 / 金	◇		じゃこてんちゃふりかけ	さとう	ちりめんじゃこ	にんじん、しいたけ、てんちゃ		家康公メニューです。
			むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう		669	
			さんこんごさいみそしる	じゃがいも	あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、もやし キャベツ、ねぎ、みつば		
			はっちようみそチキンカツ(みそだれ)	なたねあぶら、パンこ こむぎこ、さとう	とりにく、みそ		23.3	
11 / 月	◎		たけのこのときいため	こんにゃく、なたねあぶら、さとう	かつおぶし	だけのこ		きわわかめサラダは今月のかみかみメニューです。
			* まっチャプリン	さとう	ぎゅうにゅう	まっチャ		
			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		625	
			とうふのオイスターソースいため	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、とうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ だけのこ、きくらげ、ねぎ		
12 / 火	卵		コーンしゅうまい(2)	しゅうまいのかわ	たら	とうもろこし、たまねぎ	23.7	きわわかめサラダは今月のかみかみメニューです。
			くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ドレッシング	くきわかめ	にんじん、キャベツ		
			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		597	
			かきたまじる	でんぷん	とりにく、かまぼこ たまご、わかめ	にんじん、しいたけ、たまねぎ		
13 / 水	★		こもちししゃもフライ(2)(ソース)	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ししゃも		23.2	六ツ美中部小学校のリクエストランチです。
			キャベツのおおなあえ	さとう		キャベツ、だいこんば		
			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		667	
			カレーシチュー	じゃがいも、カレールー	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、パセリ		
14 / 木			ハンバーグ		とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ	21.4	六ツ美中部小学校のリクエストランチです。
			フルーツゼリーミックス	さとう		なつみかん、パインアップル、みかん		
			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		621	
			はちはいじる	こんにゃく、でんぷん	ちくわ、とうふ	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ		
15 / 金			あげわかどりのレモンに	なたねあぶら、でんぷん、さとう	とりにく	レモン	24.1	ささみとひじきのさっぱりあえ
			いんげんとぶたにくのいためもの	ごま、ごまあぶら	ぶたにく	さやいんげん、もやし		
			おかざきにくみそめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう		648	
			(ソフトめん、おかざきにくみそあん)	さとう、でんぷん	ぶたにく、みそ	にんじん、だけのこ、たまねぎ しいたけ、ねぎ		
18 / 月			あつやきたまご		たまご		31.4	ささみとひじきのさっぱりあえ
			ささみとひじきのさっぱりあえ	さとう、ごまあぶら	ひじき、とりにく	きゅうり、とうもろこし		
			ぶたキムチどん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		585	
			(ごはん、ぶたキムチどんのぐ)	ごまあぶら、でんぷん	ぶたにく	もやし、にら、はくさいキムチ		
19 / 火	■		たぬきじる	ごまあぶら、こんにゃく	なまあげ	しょうが、にんじん、ごぼう えのきだけ、しいたけ、ねぎ	22.4	具をごはんにして食べましょう。
			* ファイバーヨーグルト		ヨーグルト			
			ながののざわなたまごチャーハン ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		587	
			(ごはん、ながののざわなたまごチャーハンのぐ)	ごまあぶら、あぶら	ちりめんじゃこ、たまご	のざわなづけ、ねぎ		
19 / 火	■		とうふとにくだんごのちゅうかスープ	でんぷん、パンこ	とりにく、とうふ	にんじん、たまねぎ きくらげ、チンゲンサイ	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。
			はるまき	なたねあぶら、はるまきのかわ	ぶたにく	にんじん、もやし、キャベツ、にら		

★ 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。

令和8年

5月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	除去対象献立	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
20 / 水			スライスパン(2)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		621	スライスパンにドライカレーをはさんで食べましょう。
		乳	キャラットスープ	なたねあぶら、じゃがいも、ホワイトルウ	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ	24.3	
			ドライカレー	こむぎこ、さとう、カレールウ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン		
			メロン			メロン		
21 / 木			ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		641	スライスパンにドライカレーをはさんで食べましょう。
			チンゲンサイととうふのちゅうかに	さとう、でんぶん	ぶたにく、とうふ	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	26.4	
			やきぎょうざ(2)	ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ、にら		
			もやしとメンマのいためもの	ごま、ごまあぶら		もやし、メンマ		
22 / 金			わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ、ぎゅうにゅう		611	スライスパンにドライカレーをはさんで食べましょう。
			なまあげとキャベツのみそしる		なまあげ、みそ	にんじん、えのきだけ、キャベツ、ねぎ	20.9	
			レバーとじゃがいものごまがらめ	なたねあぶら、でんぶん、じゃがいも、さとう、ごま	とりレバー			
			れいとうみかん			みかん		
25 / 月			ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		665	スライスパンにドライカレーをはさんで食べましょう。
			じゃがいものふくめに	こんにゃく、じゃがいも、さとう	とりにく、はんぺん	にんじん、えだまめ	26.5	
			❖いわしのしょうがに		いわし	しょうが		
			やさいのしおこうじいため		ベーコン	にんじん、キャベツ、もやし		
26 / 火	★		ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		633	額田中学校のリクエストランチです。
			ぶたじる		ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ	25.9	
			いかフライ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	いか			
			きゅうりのごまじょうゆあえ	ごま、ごまあぶら		きゅうり		
			コーヒータンポポのうのもと	さとう				
27 / 水			ポークチャップどん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		614	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、ポークチャップどんのぐ)	さとう	ぶたにく	にんにく、たまねぎ、ピーマン、エリンギ	21.8	
			ベーコンとやさいのスープに	じゃがいも	ベーコン	にんじん、たまねぎ、はくさい、パセリ		
			アスパラサラダ(マヨネーズ)	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		
28 / 木		卵	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		736	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。
			こうやどうふのたまごじ	さとう	とりにく、こうやどうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、はくさい、しいたけ、グリーンピース	32.1	
			❖さばのてりやき	でんぶん、さとう	さば			
			きりぼしだいこんのピリからいため	ごまあぶら、さとう、ごま	ベーコン	にんにく、しょうが、にんじん、きりぼしだいこん		
29 / 金			ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		710	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。
			やきそば	なたねあぶら、やきそばめん	ぶたにく、ちくわ	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ	28.5	
			ハムカツ	なたねあぶら、パンこ、でんぶん	ハム			
			ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)	ごま、ドレッシング		えだまめ、ごぼう、にんじん		
★ 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 (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
							24.9	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

岡崎市北部学校給食センター

小学校

実施 日	特別 献立 の 日	除去 対象 献立	献立名					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	(g)			
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		22.0	
			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			
			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			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		675		
			なまあげのちゅうかいのため		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		29.0	
			しおからあげ		なたねあぶら、ごまあぶら でんぷん	とりこ	レモン			
			コーンともやしのあえもの				もやし、とうもろこし、キャベツ			
3 /水	★	乳	サンドイッチロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		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。
			コーンスープ		じゃがいも、ホワイトルウ	ベーコン、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、とうもろこし パセリ		23.1	
			スラッピージョー		さとう、パンこ		たまねぎ			
			フルーツゼリーミックス		さとう		もも、パインアップル			
4 /木			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		614		
			マーボー豆腐		さとう、でんぷん、ごまあぶら	みそ、ぶたにく、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		27.0	
			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			
			くきわかめのちゅうかいのため		ごまあぶら、ごま	くきわかめ ちりめんじゃこ	にんじん			
5 /金			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		620		
			ツナじゃが		じゃがいも、こんにやく さとう	まぐろ	にんじん、たまねぎ、しょうが グリーンピース		22.0	
			ごぼう入りつくね(2)			とりこ	ごぼう、たまねぎ			
			れんこんのうめおかかあえ			かつおぶし	れんこん、うめ			
			のりたまふりかけ		ごま、でんぷん	のり、たまご、けずりぶし				
8 /月			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		603		
			なすのぶたじる			みそ、ぶたにく あぶらあげ、とうふ	なす、にんじん、ねぎ		25.7	
			🐟 あじフライ		なたねあぶら、パンこ でんぷん	あじ				
			しおこんぶあえ			こんぶ	キャベツ、きゅうり			
9 /火			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		635		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		25.6	
			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			
			わらびもち		さとう、でんぷん	きなこ				
10 /水			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		641		
			そばろに		こんにやく、じゃがいも さとう、でんぷん	ぶたにく、なまあげ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース		26.1	
			おこのみはんべんのソースかけ			さかなすりみ、あおさ かつおぶし	キャベツ			
			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			
11 /木			むぎごはん	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう		641		今月の全国ご当地給食は、岡山県のデミカツ丼です。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		24.1	
			おかやまのデミカツどんのぐ		なたねあぶら、パンこ でんぷん、ハヤシルウ、さとう	ぶたにく				
			キャベツソテー		なたねあぶら		キャベツ			
			ミニりんごゼリー		さとう		りんご			
12 /金		🍳	しらたまうどん	ぎゅうにゅう	しらたまうどん	ぎゅうにゅう		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。
			かきたまろうしうどんのつゆ		でんぷん	とりこ、あぶらあげ かまぼこ、たまご	しいたけ、とうもろこし、はくさい ねぎ		26.1	
			🐟 きびなごのかりかりあげ(2～3)		なたねあぶら、じゃがいも	きびなご				
			いんげんのごまドレッシングあえ (ごまドレッシング)		ごま、ドレッシング		もやし、さやいんげん			
15 /月			ココアぎゅうにゅうのもと		さとう、カカオ			734		竜谷小学校のリクエストランチです。
			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			24.8	
	★		にくだんごのインドに		じゃがいも、さとう ハヤシルウ、パンこ	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				
16 /火			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	668		具をご飯にのせて豚丼にして食べましょう。
			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			24.9	
			おすいもの			かまぼこ、とうふ	にんじん、えのきたけ、はくさい ねぎ			
			ぶたどんのぐ		さとう	ぶたにく	しょうが、たまねぎ			
16 /火			チーズタルト		こむぎこ、さとう、マーガリン	チーズ、ぎゅうにゅう たまご				
			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				

★ 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 🍷 太字は同年度の食品 * 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・ヒスタチオ・ブラジルナッツ・ヘカナンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツ・きんかんを使用しません。

★ 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・ヒスタチオ・ブラジルナッツ・ヘカナンナッツ・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。

令和8年

6月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

小学校

実施 日	除 去 対 象 献 立	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			
17 / 水	◇	くらロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		639	愛知を食べる学校給食の日です。
		乳みそストローネ(バターいり)	オリーブオイル、バター	みそ、ぎゅうにく ぶたにく、だいず	なす、にんじん、トマト、みずな			
		めひかりフライ(2)(ソース)	なたねあぶら、パンこ こむぎこ	めひかり				
		アスパラソテー	なたねあぶら	ベーコン	キャベツ、とうもろこし グリーンアスパラガス	25.6		
		*がまごおりみかんゼリー	さとう		みかん			
18 / 木		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		610	
		ぶたにくとやさいのしょうがに	じゃがいも、こんにゃく さとう	ぶたにく、はんぺん	しょうが、にんじん、たまねぎ えだまめ			
		あつやきたまご		たまご				
		やさいのごまじょうゆあえ	ごま、ごまあぶら		もやし、にんじん、きゅうり	24.7		
		かつおふりかけ	さとう、ごま	かつお、いわし				
19 / 金		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		684	
		けんちんじる	ごまあぶら	とりにく、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			
		めひかりのおかか	さとう、でんぶ	さば、かつおぶし		27.2		
		キャベツのカラフルあえ	ごま		キャベツ、やさいふりかけ			
22 / 月		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		635	やみつぎきゅうりの作り方は下記の二次元コードから確認できます。
		こうやどうとぶたにくのもの	こんにゃく、さとう、でんぶ	ぶたにく、ちくわ こうやどうぶ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、ねぎ			
		めひかりいわしのうめ		いわし	うめ	28.9		
		やみつぎきゅうり	さとう、ごまあぶら		きゅうり、キャベツ、にんにく			
23 / 火		わかめごはん	ぎゅうにゅう	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう		602	
		さわにわん		ぶたにく	ごぼう、にんじん、しいたけ だけのこ、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 さとう、アーモンド	とりレバー	れんこん	21.7		
		れいとうみかん			みかん			
24 / 水		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			
25 / 木		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		613	
		ホイコーロー	なたねあぶら、さとう でんぶ	みそ、ぶたにく	しょうが、にんにく、にんじん だけのこ、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	22.4		
		きゅうりづけ			きゅうり			
26 / 金		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		641	
		ソーセージとやさいのスープ	じゃがいも	ウィンナー	にんじん、たまねぎ、とうもろこし キャベツ、パセリ			
		ミートボールのケチャップに(2)		とりにく	たまねぎ	21.6		
		メロン			メロン			
29 / 月		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			
30 / 火	卵	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		683	
		おやこに	さとう	とりにく、かまぼこ たまご	にんじん、たまねぎ、ねぎ			
		コロツケ	なたねあぶら、じゃがいも パンこ、こむぎ	ぶたにく、ぎゅうにく		24.5		
		キャベツのあかしそあえ			キャベツ、しそ			
★ 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・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す。							平均	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」



今年「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

岡崎市北部学校給食センター

小学校

実施 日	特別 献立 日	除去 対象 献立	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
1 / 水			ミルクロールパン ぎゅうにゅうパン 乳 キャロットスープ オムレツ えだまめサラダ(コールスロッドレッシング)	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	たまねぎ、にんじん、パセリ とうもろこし、えだまめ、キャベツ	633 25.3	
2 / 木			ごはん ぎゅうにゅう とうふのオイスターソースいため はるまき 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 なたねあぶら、はるまきのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく、とうふ ふたにく 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 にんじん、にら、もやし、キャベツ もやし、メンマ	684 25.3	
3 / 金			ごはん ぎゅうにゅう とうがんにいりみそする ささみフライ おきなわのゴーヤチャンプルー	こめ なたねあぶら、パンこ こむぎこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、みそ とりにく ベーコン、とうふ たまご、かつおぶし	にんじん、とうがん、ねぎ ゴーヤ	597 25.0	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。
6 / 月			ごはん ぎゅうにゅう とりだんごじる さばのおろしに キャベツのあおじそあえ	こめ さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ さば	にんじん、えのきたけ、ごぼう とうがん、ねぎ だいこん キャベツ、しそ	645 29.7	
7 / 火			ごはん ぎゅうにゅう たなばたすまじる ほしがたコロッケ ほしぞらそぼろどんのぐ * たなばたゼリー	こめ なたねあぶら、パンこ こむぎこ、じゃがいも 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 ふたにく ふたにく、ひじき かまぼこ	にんじん、たまねぎ、しいたけ えのきたけ、オクラ しょうが、にんじん、たまねぎ えだまめ りんご	620 21.1	七夕の行事食です。 具をごはんにのせて星空そぼろ丼にして食べましょう。
8 / 水			ごはん ぎゅうにゅう ハヤシシチュー きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ) メロン	こめ じゃがいも、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 ふたにく ハム	たまねぎ、にんじん きりぼしだいこん、にんじん とうもろこし、えだまめ、レモン メロン	656 20.3	切り干し大根サラダは今月のかみかみメニューです。
9 / 木			わかめごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのそぼろに レバーとじゃがいものごまがらめ やさいのえごまドレッシングあえ	こめ こんにゃく、さとう、でんぶん なたねあぶら、でんぶん じゃがいも、さとう、ごま えごまあぶら、さとう	わかめ、ぎゅうにゅう ふたにく、ちくわ こうやどうふ とりレバー	にんじん、しいたけ、たまねぎ グリーンピース もやし、にんじん、キャベツ とうもろこし	669 27.8	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。
10 / 金			ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ ルーローハンのぐ きゅうりのごまじゅうあえ * 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 ふたにく 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。 具をごはんにのせて、ルーローハンにして食べましょう。
13 / 月			ごはん ぎゅうにゅう 卵 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 * フローズンバナリョーグルト	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 ふたにく 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	具をごはんにのせて、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裏面の二次元コードから確認できます。
14 / 火			ごはん ぎゅうにゅう だいずのトマトに ハンバーグのソースかけ やさいサラダ(わふうクリームドレッシング) コーヒーぎゅうにゅうのもと	こめ なたねあぶら、じゃがいも ごま ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう だいず、ウィンナー とりにく、ふたにく だいず	にんにく、たまねぎ、にんじん セロリ、トマト、きびーマン たまねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	715 24.8	

★ 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・ヒスタチオ・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				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	こめ	ぎゅうにゅう	なす、たまねぎ、にんじん かぼちゃ、トマト	627	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。	
			なつやさいカレー	カレールウ	ぶたにく				
			のりしおツナポテト	じゃがいも	まぐろ、あおさ		19.7		
			ナタデココゼリーミックス	さとう		ぶどう、もも、ココナッツ			
16 / 木	★		ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう		726	東海中学校のリクエストランチです。	
			とんこつラーメンのスープ		ぶたにく、かまぼこ	もやし、にんじん、きくらげ メンマ、ねぎ			
			いかフライのレモンじょうゆに	なたねあぶら、パンこでんぶん、さとう	いか	レモン			
			かんてんサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	ドレッシング	かんてん	にんじん、とうもろこし、キャベツ きゅうり	29.6		
			* まっちゃんプリン	さとう	ぎゅうにゅう	まっちゃん			
★ 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 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・ヒスタチオ・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す。							平均	650	給食回数 12 回
24.8									

毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日～」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！



あつ ま しょくじ えいよう
暑さに負けない 食事の力ギは栄養のバランス！！



たんすいかぶつ しじつ
炭水化物・脂質



たんぱく質・無機質



むきしつ
ビタミン・無機質

す け ら えいよう
 好き嫌いなく栄養のバラン
 ととの た からだ
 スを整えて食べることで体
 ひつよう えいよう そ
 に必要な栄養素をとることがで
 なつ ひょう き めせ
 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
 しやく へん
 ープの食品がそろうような食
 し こころ
 事を心がけましょう！

なつ や さい なつ よ ほう 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^シC

しがいせん からだ さいほう
紫外線などで体の細胞が
きずつくのを防ぎます。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。

シー おお なつ や さい
ビタミンCが多い夏野菜



ビーくん
ビタミンB群

からだ なか づく
 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。

ピーぐん おお なつ や さい
ビタミンB群が多い夏野菜



カリウム

たいない すいぶん ちょう
体内の水分バランスを調
せつ からだ さ
節し、ほてった体 を冷ます
はたら なつ やさい
働きがあります。夏野菜に
はカリウムを豊富に含んで
いるものが多です。

カリウムが多い夏野菜

