

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。
			*まっちゃプリン	さとう	ぎゅうにゅう	まっちゃ		
			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	具をごはんにの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			
			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)	パン	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、ホウワイトルウ	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	こめ	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	こめ	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	こめ	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	こめ	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		
27 / 水			コーヒータン	さとう				額田中学校のリクエストランチです。
			ポークチャップどん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	614	
			(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		
28 / 木			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		額田中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	736	
		卵	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			
29 / 金			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		額田中学校のリクエストランチです。
			ミルクロールパン	パン	ぎゅうにゅう		710	
			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		額田中学校のリクエストランチです。
★ 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・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
							638	18 回
							24.9	

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	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		
1 /月		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		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	604
		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		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		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	675
		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	29.0
		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	★	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		
	乳	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	622
		スラッピージョー		さとう、パンこ	ぶたにく	たまねぎ	23.1
		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		
		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、だけのこ、ねぎ	614
		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	27.0
		くきわかめのちゅうかいため		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		
		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	620
		ごぼう入りつくね(2)			とりこ	ごぼう、たまねぎ	22.0
		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、でんぷん	のり、たまご、けずりぶし		
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		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	603
	🐟	あじフライ		なたねあぶら、パンこ でんぷん	あじ		25.7
9 /火		しおこんぶあえ			こんぶ	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		
		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	635
		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
10 /水		わらびもち		さとう、でんぷん	きなこ		
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		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	641
		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	26.1
11 /木		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	
		むぎごはん	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう		
		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	641
		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		24.1
12 /金		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	
	🍷	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		
		かきたまもろこしうどんのつゆ		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	660
15 /月		🐟 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	26.1
		ココアぎゅうにゅうのもと		さとう、カカオ			
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
16 /火	★	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	734
		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	
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
16 /火		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	668
		ぶたどんのぐ		さとう	ぶたにく	しょうが、たまねぎ	24.9
		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		

★ 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・ヒスタチオ・ブラジルナッツ・ヘカンナッツ・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。

★ 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・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				
		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	カレー	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・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	642	給食回数 22 回
							25.1		

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。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」



今日は「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)	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、でんぷん、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、でんぷん	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。 具をごはんのに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 こうやとうふのそぼろに 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、でんぷん なたねあぶら、でんぷん 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 こうやとうふ 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 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。 具をごはんのにせて、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 * フローズンパニラヨーグルト	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 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	具をごはんのにせて、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
24.8	12 回								

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 ししつ
炭水化物・脂質



たんばく質・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。

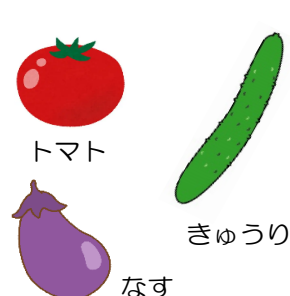
ピーぐん おお なつ や さい
ビタミンB群が多い夏野菜



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



令和8年

8・9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	 (緑) おちにエネルギーになる食品	 (赤) おちに体をつくる食品	 (緑) お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
8 / 31月	★		むぎごはん	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう		常盤小学校のリクエストランチです。
			なつやさいカレー		カレールウ	ぶたにく	691	
			ハンバーグ			とりにく、ぶたにく だいず	23.7	
			フルーツゼリーミックス		さとう			
1 / 火	◎		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		なしは今月のかみかみ献立です。
			なまあげのみそしる			なまあげ、みそ	630	
			レバーとじゃがいものアーモンドあえ		じゃがいも、でんぶん、さとう なたねあぶら、アーモンド	とりレバー	21.4	
			なし					
2 / 水	卵		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		588
			こうやどうふのたまごとし		さとう	とりにく、こうやどうふ たまご		
			ごぼういりつくね(2)			とりにく		
			きゅうりのごまじょうゆあえ		ごま		25.4	
			しそふりかけ					
3 / 木			ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		701
			やきそば		なたねあぶら、やきそばめん	ぶたにく、ちくわ		
			ロングウインナーソーセージ			ウインナー		
			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)		ドレッシング		29.7	
			コーヒーぎゅうにゅうのもと		さとう			
4 / 金			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		664
			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		
			だいがくいも		さつまいも、なたねあぶら さとう		22.5	
			くきわかめのちゅうかいため		ごまあぶら	くきわかめ ちりめんじゃこ		
7 / 月	★		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		703
			マーボーどうふ		さとう、でんぶん、ごまあぶら	みそ、ぶたにく、とうふ		
			やきぎょうざ(2)		ぎょうざのかわ	ぶたにく		
			マンナンサラダ (やさしいっぱいドレッシング)		こんにゃく、ごまあぶら ドレッシング	かまぼこ	27.4	
			はくとうシャーベット		さとう			
8 / 火			ソフトめん	ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう		672
			ミートソース		ハヤシルウ	ぎゅうにく、ぶたにく		
			おからサラダ(マヨネーズ)		マヨネーズ	ハム、おから	27.2	
			れいとうみかん					
9 / 水	◆		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		637
			きくかまぼこいりすましじる			かまぼこ、とうふ		
			さばのてりやき		さとう、でんぶん	さば	28.1	
			ぶたにくとなすのみそいため		なたねあぶら、さとう	みそ、ぶたにく		
10 / 木			くろロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		652
			ポークビーンズ		じゃがいも、さとう	だいず、ぶたにく		
			オムレツ			たまご		
			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		29.0	
11 / 金			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		605
			とうがんのぶたじる			みそ、ぶたにく、なまあげ		
			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		
			もやしときゅうりのあまずあえ		さとう、ごまあぶら		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
 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

8・9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				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)			
14 / 月			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		612	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。		
			ごもくうどんのつゆ	でんぷん	とりにく、あぶらあげ かまぼこ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ				
			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、だいず	たまねぎ	25.7			
			やさいのえごまドレッシングあえ	えごまあぶら、さとう		もやし、にんじん、キャベツ きゅうり				
15 / 火			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		646	ドライカレーをごはんのにせて食べましょう。		
			じゃがいもスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ、にんじん、とうもろこし パセリ				
			ドライカレー	カレールウ	ぎゅうにく、ぶたにく レンズまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、トマト、ピーマン	22.0			
			* フローズンバニラヨーグルト		ヨーグルト					
16 / 水	卵		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		630			
			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				
			かぼちゃひきにフライ	なたねあぶら、パンこ こむぎこ	ぶたにく	かぼちゃ	24.3			
			キャベツのあおじそあえ			キャベツ、しそ				
17 / 木			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		606			
			チンゲンサイととうふのちゅうかに	さとう、でんぷん	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				
			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	24.4			
			パンサンスー	はるさめ、さとう、ごまあぶら		キャベツ、きゅうり、にんじん				
18 / 金			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		604	具をごはんのにせて、ひじきそばろ丼にして食べましょう。		
			しろみそしる	じゃがいも	あぶらあげ、みそ、わかめ	にんじん、だいこん、えのきだけ				
			あつやきたまご		たまご		26.0			
			ひじきそばろどんのぐ	さとう、ごまあぶら、ごま	ぶたにく、ひじき	しょうが、にんじん、たまねぎ えだまめ				
24 / 木			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		642	具をごはんのにせて、豚丼にして食べましょう。		
			とりだんごじる		とりにく、とうふ	にんじん、えのきだけ、とうがん ねぎ				
			ぶたどんのぐ	さとう	ぶたにく	しょうが、たまねぎ	25.5			
			* ぶどうゼリー	さとう		ぶどう				
25 / 金	◆		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		639	十五夜の行事食です。		
			つきみじる	さといも、でんぷん	とりにく、とうふ	にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ				
			🐟 いわしのうめに		いわし	うめ	24.4			
			たくあんあえ			キャベツ、たくあんづけ				
			つきみだんご	こめこ、さとう						
28 / 月	■		わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう		713	今月の全国ご当地給食は、栃木の佐野黒から揚げです。		
			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				
			とちぎのさのくろからあげ	なたねあぶら、でんぷん	とりにく	しょうが、にんにく	25.6			
			キャベツのカラフルあえ	ごま		キャベツ、やさいふりかけ				
			* ブルーベリータルト	さとう、こめこ、あぶら	とうにゅう	ブルーベリー				
29 / 火			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		699			
			まめじゃが	じゃがいも、さとう	だいず、ぶたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ えだまめ				
			🐟 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					
			きりぼしだいこんとベーコンのいために	さとう	ベーコン	きりぼしだいこん、にんじん	25.1			
			こんぶとまっちゃんのふりかけ	こめ、でんぷん	こんぶ	まっちゃん				
30 / 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		612	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。		
			ポテトクリームスープ	じゃがいも、ホワイトルウ	ベーコン、ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ、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	22.4			
			やさいサラダ(シーザードレッシング)	ドレッシング		にんじん、キャベツ、きゅうり とうもろこし				
★ 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。)								平均	647	給食回数 20 回
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。									25.3	

毎月19日は「食育の日～おうてごはんの日～」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。

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、月を觀賞するお
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、十五夜にちなんだ献立が登場します。



令和8年

10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) たんばく質 (g)	お知らせ
1 / 木			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		653	
			だいこんとぶたにくのにももの	ごんにやく、さとう	ぶたにく、はんぺん	にんじん、だいこん、だいこんば		
			レバーいりしろごまつくね(2)	ごま	とりにく、とりレバー	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	21.1	
			ココアぎゅうにゅうのもと	さとう、カカオ				
2 / 金		卵	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		585	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。
			かきたまじる	でんぶん	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		
			ねぎとぶたにくのしおこうじどんのぐ	なたねあぶら	ぶたにく	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、 ねぎ	25.0	
			りんご			りんご		
5 / 月		乳	りんごパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	りんご	623	
			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		
			オムレツ		たまご			
			やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング)	ドレッシング		にんじん、キャベツ、きゅうり	23.5	
6 / 火			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		707	
			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、チンゲンサイ にんじん、きくらげ、はくさい		
			ショーロンポー(2)	ショーロンポーのかわ	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ	29.8	
			はるさめサラダ	はるさめ、ドレッシング	ベーコン	もやし 、きゅうり		
7 / 水	◎		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		601	今月のかみかみメニューは、かみかみ丼です。具をごはんにのせて、かみかみ丼にして食べましょう。
			はちはいじる	ごんにやく、でんぶん	ちくわ、とうふ	にんじん、だいこん、はくさい みつば		
			かみかみどんのぐ	さとう、でんぶん、ごまあぶら	ぶたにく	ごぼう、にんじん、れんこん エリンギ、メンマ		
			もやしときゅうりのごまじょうゆあえ	ごま、ごまあぶら		もやし 、きゅうり	21.2	
			* さつまいもとくりのタルト	さつまいも、さとう、こめこあぶら、くり	とうにゅう			
8 / 木			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		657	
			こうやどうふのそぼろに	ごんにやく、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 グリーンピース		
			🐟 にぎすフライ(ソース)	なたねあぶら、パンこ ごむぎこ	にぎす			
			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	25.3	
			のりたまふりかけ	ごま、でんぶん	たまご、のり、けすりぶし			
9 / 金			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		601	目の愛護デーにちなんで献立です。
			なすのみそしる	じゃがいも	みそ 、あぶらあげ	なす 、にんじん、えのきだけ、 ねぎ		
			レバーとかぼちゃのごまがらめ	なたねあぶら、でんぶん さとう、ごま	とりレバー	かぼちゃ		
			にんじんしりしり	さとう	まぐろ	にんじん	21.8	
13 / 火		卵	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		670	
			じゃがいもいりおやこに	じゃがいも、さとう	とりにく、かまぼこ たまご	にんじん、たまねぎ、ねぎ		
			🐟 いわしのしょうがに		いわし	しょうが		
			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	28.2	
14 / 水			むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう		644	
			ぶたにくときのこのカレー	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、しいたけ、しめじ えのきだけ、エリンギ、りんご		
			ツナポテト	じゃがいも	まぐろ	とうもろこし、パセリ		
			* ファイバーヨーグルト		ヨーグルト		22.4	
15 / 木			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		671	
			とうふのオイスターソースいため	さとう、でんぶん、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		
			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、にら、もやし、キャベツ		
			もやしとメンマのいためもの	ごま、ごまあぶら	ちりめんじゃこ	もやし 、メンマ	26.2	
16 / 金			サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		689	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。
			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 はくさい、パセリ		
			てりやきハンバーグ	さとう、でんぶん	とりにく、ぶたにく	たまねぎ		
			キャベツソテー	なたねあぶら		キャベツ		
			* やさいゼリー	さとう		にんじん、みかん	25.8	

★ 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

10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	 (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 だいずととりにくのみそに さといもコロッケ こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう 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 さとう、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう だいず、みそ、とりにく とりにく	しょうが、にんじん、だいこん こまつな、はくさい	602 26.1	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。	
	20 / 火	■	ごはん いわてのいものこじる 🐟 さばのおろしに しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう こめ さといも、こんにゃく さとう、でんぶ ごま	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ さば こんぶ にんじん、しめじ、 ねぎ だいこん キャベツ、きゅうり	679 26.6		
		21 / 水	★	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	ぎゅうにゅう 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		677 26.5
			22 / 木		ミルクロールパン にくだんごのブラウンシュチュ きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ) みかん	ぎゅうにゅう 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 みかん
23 / 金	★	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		ぎゅうにゅう こめ さつまいも 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、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	676 22.7	矢作西小学校のリクエストランチです。	
		26 / 月	ごはん つくねとやさいのさっぱり 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)	ぎゅうにゅう こめ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき にんじん、だいこん、えのきだけ しょうが、はくさい、ねぎ とうもろこし、えだまめ	623 28.5		
			27 / 火	ちゅうかめん とんこつラーメンのスープ しおからあげ あおないため	ぎゅうにゅう ちゅうかめん なたねあぶら、ごまあぶら でんぶ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ とりにく ベーコン もやし、きくらげ、キャベツ、 ねぎ レモン にんにく、にんじん、チンゲンサイ		632 23.4
				★ 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。🍳 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。				

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指して、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

家にある食材を確認

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。

