

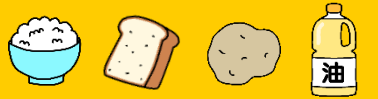
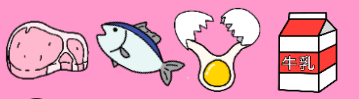
小学校

★ 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 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、食物アレルゲン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				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)		
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	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			
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	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、でんぶん さつまいも、さとう、ごま	とりレバー		21.6		
			にんじんしりしり	さとう	まぐろ	にんじん			
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	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、でんぶん、ごまあぶら	たまご	しいたけ	26.7		
			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			
★ 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・マカダミアナツ ツ・きんかんを使用していません。							平均	639	給食回数
							25.6	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。

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じる	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。
			* まっちゃんプリン	さとう	ぎゅうにゅう	まっちゃん		
			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	
			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	
			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	
			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の作り方は下記の二次元コードから確認できます。
			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)	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	
			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	
			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	
			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		
			コーヒータン	さとう				
27 / 水			ポークチャップどん	ぎゅうにゅう	こめ	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	こめ	ぎゅうにゅう	736	
			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	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		
★ 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
							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	 (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 /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			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		
			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	★	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ば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		
			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		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、だけのこ、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		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		
			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		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		
			🐟 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		635	
			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	
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		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		
			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		641	
			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		660	
	◎	卵	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		
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		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。
			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		
			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		734	
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		竜谷小学校のリクエストランチです。
			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		668	
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		具をご飯にのせて豚丼にして食べましょう。
			ぶたどんのぐ	さとう	ぶたにく	しょうが、たまねぎ		
			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		24.9	

★ 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			
		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(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・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。							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。

