

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	④主に体の組織をつくる食品		③主に体の調子を整える食品		⑤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)	
13 /月	◆		赤飯	牛乳	小豆	牛乳			米、もち米		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		800	
			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		
			*桜ゼリー					さくらんぼ	砂糖		
14 /火			サンドイッチバンズパン	牛乳		牛乳			パン		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 パイナップル	砂糖		
15 /水	★		ごはん	牛乳		牛乳			米		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	
			たくあん和え					キャベツ、たくあん漬け		ごま	
16 /木	◎		ごはん	牛乳		牛乳			米		コリコリわかめ和 えは、は今月 のかみかみ献立で す。
			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		
			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	
17 /金			五目肉うどん	牛乳		牛乳			白玉うどん		781
			(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			
			味付け小魚			いわし			砂糖		
20 /月			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					
21 /火	■		ごはん	牛乳		牛乳			米		820
			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			
			いわしの梅煮		いわし			梅			
			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	
22 /水			花見団子				よもぎ		米粉、砂糖		31.1
22 /水			ミルクロールパン	牛乳		牛乳			パン		886
		乳	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、大豆		トマト	玉ねぎ	砂糖		
			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	
23 /木			ごはん	牛乳		牛乳			米		819
			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	
24 /金	卵		ごはん	牛乳		牛乳			米		771
			卵汁		とり肉、豆腐、卵	わかめ	にんじん、三つ葉	白菜	でん粉		
			和風肉団子(2)		とり肉			玉ねぎ			
			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	

★ 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	④主に体の組織をつくる食品		③主に体の調子を整える食品		⑤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			
27 / 月			ごはん 牛乳		牛乳			米		841		
		高野豆腐のうま煮	とり肉、高野豆腐 ちくわ		にんじん、グリーンピース	しいたけ、玉ねぎ、白菜	砂糖、でん粉					
		まぐろのミンチカツ	まぐろ			玉ねぎ	パン粉、小麦粉	菜種油	34.5			
		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				
28 / 火			わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			米		772	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	26.6			
		にんじんしりしり	まぐろ		にんじん		砂糖					
30 / 木			ごはん 牛乳		牛乳			米		790		
		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	32.3			
		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				
★ 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。										平 均	809	給食回数 13 回
31.8												

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。

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労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

実 施 日	特 別 献 立 の 日	除 去 対 象 献 立	献立名	①主 主に体の組織をつくる食品		②主 主に体の調子を整える食品		③主 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	たんばく質 (g)		
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	山うど、わらび、赤みずえのきだけ、しいたけなめこ、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			
			かしわ餅	小豆				砂糖、米粉				
7 / 木	◆		ごはん 牛乳		牛乳			米		768	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。	
			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				30.1
			肉団子の甘酢あん(3)	とり肉								
			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				
8 / 金	◇		麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦		824	家康公メニューです。	
			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	27.5		
			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			
			* 抹茶プリン		牛乳	抹茶		砂糖				
11 / 月	◎		ごはん 牛乳		牛乳			米		801	茎わかめサラダは今月のかみかみメニューです。	
			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			
			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			
12 / 火	🍳		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				
			🍷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
			キャベツの青菜和え			大根葉	キャベツ	砂糖				
13 / 水	★	乳	ごはん 牛乳		牛乳			米		854	六ツ美中部小学校のリクエストランチです。	
			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			
			ハンバーグ	とり肉、豚肉、大豆			玉ねぎ					27.5
			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				
14 / 木			ごはん 牛乳		牛乳			米		775		
			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			28.5
			いんげんと豚肉のいため物	豚肉		さやいんげん	もやし		ごま油、ごま			
15 / 金			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の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			
18 / 月			豚キムチ丼 牛乳		牛乳			米		747	具をごはんにのせて豚キムチ丼にして食べましょう。	
			(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			
			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
			* ファイバーヨーグルト		ヨーグルト							
19 / 火	■		長野の野沢菜卵チャーハン 牛乳		牛乳			米		756	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			
			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				29.3
			焼きぎょうざ(3)	豚肉		にら	キャベツ	ぎょうざの皮				

★ 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。

実 施 日	特 別 献 立 の 日	除 去 対 象 献 立	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	たんばく質 (g)		
20 / 水			スライスパン(2)	牛乳		牛乳			パン		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	761		
			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	29.5		
			メロン				メロン					
21 / 木			ごはん	牛乳		牛乳			米		額田中学校のリク エストラランチです。	
			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		822		
			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	28.7		
			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		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。	
			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			763		
			レバーとじゃが芋のごまがらめ	とりレバー				じゃが芋 でん粉、砂糖	菜種油、ごま	24.9		
			冷凍みかん				みかん					
25 / 月			ごはん	牛乳		牛乳			米		給食回数 18 回	
			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		852		
			いわしのしょうが煮	いわし			しょうが					
			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			31.9		
			つぶアーモンド						アーモンド			
26 / 火		★	ごはん	牛乳		牛乳			米		給食回数 18 回	
			豚汁	豚肉、油揚げ 豆腐、みそ		にんじん、ねぎ	大根、玉ねぎ			791		
			いかフライ	いか				パン粉、小麦粉	菜種油	31.4		
			きゅうりのごまじょうゆ和え				きゅうり		ごま、ごま油			
			コーヒーマイルの素					砂糖				
27 / 水			ポークチャップ丼	牛乳		牛乳			米		給食回数 18 回	
			(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		781		
			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、白菜	じゃが芋		27.8		
			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			ごはん	牛乳		牛乳			米		給食回数 18 回	
	卵		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		913		
			さばの照り焼き	さば				でん粉、砂糖		38.0		
			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			
29 / 金			ミルクロールパン	牛乳		牛乳			パン		給食回数 18 回	
			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	848		
			ハムカツ	ハム				パン粉、でん粉	菜種油	34.2		
			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			
★ 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 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	809	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

米・パン・めん類・
いも類など

脂質

油・バター
マヨネーズなど

たんぱく質

魚・肉・たまご・
豆・豆製品など

無機質

牛乳・乳製品・
小魚・海そう
など

ビタミン

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

岡崎市北部学校給食センター

中学校

実施 日	特別 献立 日	除去 対象 献立	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		
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			ごはん 牛乳		牛乳			米		779	
			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		32.8	
			コーンともやしの和え物				もやし、キャベツ とうもろこし				
3 /水	★	乳	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		771	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		
			スラッピージョー	豚肉			玉ねぎ	砂糖、パン粉		27.9	
			フルーツゼリーミックス				もも、パインアップル	砂糖			
4 /木			ごはん 牛乳		牛乳			米		882	
			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		
			塩から揚げ	とり肉			レモン	でん粉	菜種油 ごま油	37.0	
			茎わかめ中華いため		くきわかめ ちりめんじゃこ	にんじん			ごま油、ごま		
5 /金			ごはん 牛乳		牛乳			米		792	
			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			
			ごぼう入りつくね(3)	とり肉			ごぼう、玉ねぎ			26.9	
			れんこんの梅おかか和え	かつお節			れんこん、梅				
8 /月			のりたまふりかけ	卵、けずり節	のり			でん粉	ごま		
			ごはん 牛乳		牛乳			米		788	
			なすの豚汁	みそ、豚肉 油揚げ、豆腐		にんじん、ねぎ	なす				
			あじフライ	あじ				パン粉、でん粉	菜種油	32.1	
9 /火			塩昆布和え		昆布		キャベツ、きゅうり				具をご飯にのせて和風ビビンバに して食べましょう。
			ごはん 牛乳		牛乳			米		791	
			つくねと野菜のさっぱり煮	とり肉		にんじん	とうがん、しょうが えのきだけ、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		31.8	
10 /水			わらびもち	きな粉				砂糖、でん粉			
			ごはん 牛乳		牛乳			米		798	
			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			
			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			31.1	
11 /木			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		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 べましょう。
			麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦		819	
			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、砂糖 でん粉	菜種油 ハヤシルウ	29.5	
12 /金			キャベツソテー				キャベツ		菜種油		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。
			ミニりんごゼリー				りんご	砂糖			
			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、白菜 とうもろこし	でん粉			
15 /月	★		きびなごのかりかり揚げ(3~4)		きびなご			じゃが芋	菜種油	31.2	竜谷小学校のリク クエストランチで す。
			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		
			ごはん 牛乳		牛乳			米		925	
16 /火			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	31.0	具をご飯にのせて豚丼に して食べましょう。
			チキンナゲット(3)	とり肉					菜種油		
			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		
			ごはん 牛乳		牛乳			米		820	
16 /火			お吸い物	かまぼこ、豆腐		にんじん、ねぎ	えのきだけ、白菜				
			豚丼の具	豚肉			しょうが、玉ねぎ	砂糖		30.5	
			チーズタルト	卵	チーズ、牛乳			小麦粉、砂糖	マーガリン		

★ リクエストランチ・メニュー ⑥ 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・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

岡崎市北部学校給食センター

中学校

実施 日	特別 献立 日	除去 対象 献立	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・搾菜		
17 / 水	◇		くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		764	愛知を食べる学校給食の日です。
			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		
			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		
18 / 木			*蒲郡みかんゼリー				みかん	砂糖		30.1	
			ごはん 牛乳		牛乳			米		773	
			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							
19 / 金			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	30.5	
			かつおふりかけ	かつお	いわし			砂糖	ごま		
			ごはん 牛乳		牛乳			米		852	
			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		
22 / 月			さばのおかか煮	さば、かつお節				砂糖、でん粉		32.1	やみつききゅうりの 作り方は下記の 二次元コードから 確認できます。
			キャベツのカラフル和え			野菜ふりかけ	キャベツ	ごま			
			ごはん 牛乳		牛乳			米		775	
			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			
23 / 火			いわしの梅煮	いわし			梅			32.9	
			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		
			わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			米		763	
			沢煮わん	豚肉		にんじん、三つ葉	ごぼう、しいたけ たけのこ、大根				
24 / 水			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	26.0	
			冷凍みかん				みかん				
			ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		828	
			ボークビーナス	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			
25 / 木			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	
			キャンディチーズ(2)		チーズ						
			ごはん 牛乳		牛乳			米		794	
26 / 金			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	27.3	
			きゅうり漬け				きゅうり				
			ごはん 牛乳		牛乳			米		828	
29 / 月			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、キャベツ とうもろこし	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				
			ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		871	
30 / 火	卵		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				
			ごはん 牛乳		牛乳			米		846	
30 / 火			親子煮	とり肉、卵 かまぼこ		にんじん、ねぎ	玉ねぎ	砂糖			
			コロツケ	豚肉、牛肉				じゃが芋 パン粉、小麦粉	菜種油	28.9	
			キャベツの赤しそ和え			しそ	キャベツ				

★ リンクエストラランチ・メニュー ① 全国ご当地給食 ② 新献立 ③ 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。 ④ 卵除去対象献立 ⑤ 乳製品除去対象献立 (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・
さ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。



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

岡崎市北部学校給食センター

中学校

実施 日	特別 献立 の 日	除去 対象 献立	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		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		
1 / 水			ミルクロールパン	牛乳	牛乳			パン		779	
	乳		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	ホワイトルウ		
			オムレツ	卵						30.6	
			枝豆サラダ(コールスロドレッシング)				とうもろこし、枝豆 キャベツ		ドレッシング		
2 / 木			ごはん	牛乳	牛乳			米		856	
			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 だけのこ、きくらげ	砂糖、でん粉	ごま油		
			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	30.1	
			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		821	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				
			ささみフライ	とり肉				パン粉、小麦粉	菜種油		
			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	35.3	
			アーモンド入り味付け小魚		いわし				アーモンド		
6 / 月			ごはん	牛乳	牛乳			米		798	
			とり団子汁	とり肉、豆腐		にんじん、ねぎ	えのきだけ、ごぼう とうがん				
			🍷さばのおろし煮	さば			大根	砂糖、でん粉		35.4	
			キャベツの青じそ和え			しそ	キャベツ				
7 / 火			ごはん	牛乳	牛乳			米		814	七タの行事食です。具をごはんにのせて星空そぼろ丼にして食べましょう。
			七タすまし汁	魚そうめん、豆腐		にんじん、オクラ	玉ねぎ、しいたけ えのきだけ				
			星形コロッケ	豚肉				パン粉、小麦粉、 じゃがいも	菜種油		
			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	26.2	
			* 七タゼリー				りんご	砂糖			
8 / 水			ごはん	牛乳	牛乳			米		820	切り干し大根サラダは今月のかみかみメニューです。
	乳		ハヤシシチュー	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		にんじん	切り干し大根、レモン とうもろこし、枝豆	砂糖	ごま油 マヨネーズ	25.7	
			メロン				メロン				
9 / 木			わかめごはん	牛乳	わかめ、牛乳			米		838	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。
			高野豆腐のそぼろ煮	豚肉、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	ごんにゃく 砂糖、でん粉			
			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	32.9	
			野菜のえごまドレッシング和え			にんじん	もやし、キャベツ とうもろこし	砂糖	えごま油		
10 / 金			ごはん	牛乳	牛乳			米		765	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。
			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			
			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		
			きゅうりのごまじょうゆ和え				きゅうり		ごま、ごま油	27.9	
			* パインクレープ	豆乳			パインアップル	米粉、砂糖	油		
13 / 月			ごはん	牛乳	牛乳			米		769	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。
	卵		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						

★ 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・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。

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

中学校

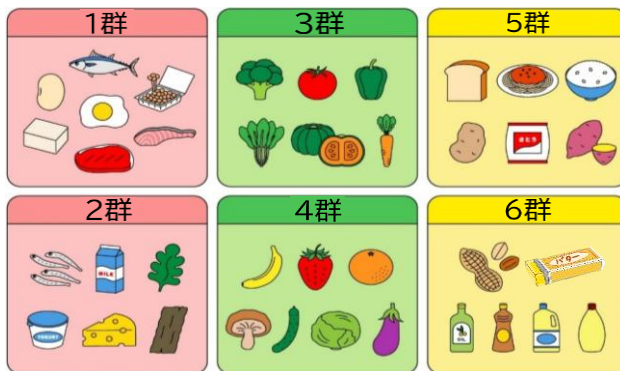
実施 日	特別 献立 の日	除 去 対 象 献 立	献立名	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
14 /火			ごはん	牛乳	牛乳			米		879	
			大豆のトマト煮	大豆、ウインナー		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ セロリ、黄ピーマン	じゃが芋	菜種油		
			ハンバーグのソースかけ	とり肉、豚肉 大豆			玉ねぎ		ごま	29.2	
			野菜サラダ(和風クリームドレッシング)				キャベツ、きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
			コーヒート牛乳の素					砂糖			
15 /水			ごはん	牛乳	牛乳			米		783	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。
			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		24.5	
			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			
16 /木			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		
			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	33.8	
			*抹茶プリン		牛乳	抹茶		砂糖			
★ リクエストランチ・メニュー ② 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・ヘカンナッツ・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。										813	給食回数 12回
平均										30.3	

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！



栄養のバランスのとれた食事をする
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キは栄養のバランス！！

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

