

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
			ミルクロールパン	牛乳		牛乳			パン		
		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		
23 / 木			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	39.1
			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		
24 / 金	卵		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	37.8
			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			
24 / 金			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	28.8

★ 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。

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			
			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			
			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			
			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)	
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				
			🍷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		33.9	
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			
			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		
			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		27.5		
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			
			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		
			キャベツの青菜和え			大根葉	キャベツ	砂糖			
13 / 水	★		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				
			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		
			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							
			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		
			*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			
			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 (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			
20 / 水			スライスパン(2)	牛乳		牛乳			パン		761 29.5	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				
		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				
		メロン				メロン						
21 / 木			ごはん	牛乳		牛乳			米		822 28.7	
		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					
		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				
		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		763 24.9	
		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						
		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				
		冷凍みかん				みかん						
25 / 月			ごはん	牛乳		牛乳			米		852 31.9	
		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					
		❖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						
		つぶアーモンド						アーモンド				
26 / 火		★	ごはん	牛乳		牛乳			米		791 31.4	額田中学校のリク エストラランチです。
		豚汁	豚肉、油揚げ 豆腐、みそ		にんじん、ねぎ	大根、玉ねぎ						
		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				
		コーヒー牛乳の素					砂糖					
27 / 水			ポークチャップ丼	牛乳		牛乳			米		781 27.8	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					
		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					
		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		913 38.0	
	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					
		❖さばの照り焼き	さば				でん粉、砂糖					
		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		848 34.2	
		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				
		ハムカツ	ハム				パン粉、でん粉	菜種油				
		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 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

油脂

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		
			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ピピンバに 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				
			和風ピピンバの具	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	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			
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。	
		乳	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			
			* 蒲郡みかんゼリー				みかん	砂糖				
18 / 木			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								
			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			
19 / 金			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			
			さばのおかか煮	さば、かつお節				砂糖、でん粉		32.1		
			キャベツのカラフル和え			野菜ふりかけ	キャベツ	ごま				
22 / 月			ごはん 牛乳		牛乳			米		775	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。	
			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			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			
23 / 火			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 だけのこ、大根					
			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					
24 / 水			ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		828		
			ボークビーイズ	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		
			キャンディチーズ(2)		チーズ							
25 / 木			ごはん 牛乳		牛乳			米		794		
			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、 だけのこ、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					
26 / 金			ごはん 牛乳		牛乳			米		828		
			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					
29 / 月			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					
30 / 火	卵		ごはん 牛乳		牛乳			米		846		
			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					
★ リクエストランチ・メニュー ② かみかみ献立 ③ 行事食 ④ 特別献立 ⑤ 全国ご当地給食 ⑥ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者直送 ● 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。 ⑧ 卵除去対応献立 ⑨ 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せん。										平均	810	給食回数
										30.6	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。

