

令和6年 4月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

中 学 校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	献立名	㊸主に体の組織をつくる食品		㊹主に体の調子を整える食品		㊺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		
9/火	◆		赤飯 沢煮わん チキンカツ(ソース) キャベツのカラフル和え ＊桜ゼリー	牛乳 小豆 豚肉 とり肉	牛乳	にんじん、三つ葉 野菜ふりかけ	ごぼう、いたけ、たけのこ、大根 キャベツ	米、もち米 パン粉、小麦粉 桜ゼリー	菜種油 ごま	763 29.2	入学・進級お祝い献立です。
10/水			さけの桜ちらし (ごはん、さけの桜ちらしの具) 白みそ汁 豆腐ハンバーグのごまじょうゆかけ	牛乳 さけ、かまぼこ 油揚げ、みそ 豆腐、とり肉	牛乳 わかめ	にんじん、三つ葉	枝豆 玉ねぎ、大根、えのきたけ 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖、でん粉	ごま	740 30.6	
12/金			ごはん 豆腐のオイスターソースいため 焼きごようざ(2) もやしとメンマのいため物	牛乳 豚肉、豆腐 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きんぴら キャベツ もやし、メンマ	米 砂糖、でん粉 ごようざの皮	ごま油 ごま、ごま油	805 31.4	
15/月			ごはん アルファベットスープ ドライカレー ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳 ベーコン 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん、パセリ にんじん、ピーマン	玉ねぎ、キャベツ 玉ねぎ とうもろこし、枝豆	米 じゃが芋、マカロニ 小麦粉、砂糖	カレールウ ドレッシング	756 25.9	ひじきサラダの作り方は、下記の二次元コードから確認できます。
16/火			ごはん たけのこのみそ汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ 小松菜とあさりの和え物 味付け小魚	牛乳 油揚げ、豆腐、みそ とりレバー あさり	牛乳 いわし	にんじん、三つ葉 小松菜	たけのこ、えのきたけ	米 でん粉、じゃが芋、砂糖 砂糖	菜種油、ごま	763 31.3	
17/水			ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 厚焼き卵 切り干し大根のハリハリ漬け しそふりかけ	牛乳 豚肉、ちくわ、高野豆腐 卵 ベーコン	牛乳	にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ 切り干し大根、キャベツ	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 砂糖	ごま油	759 32.8	
18/木			五目肉うどん (白玉うどん、五目肉うどんのつゆ) とり肉の竜田揚げ キャベツのゆかり和え	牛乳 豚肉、油揚げ、かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ しそ	玉ねぎ、しいたけ キャベツ	白玉うどん でん粉 でん粉	菜種油	752 32.6	
19/金			ごはん けんちん汁 子持ちししゃもフライ(3)(ソース) 塩昆布和え	牛乳 とり肉、豆腐、油揚げ	牛乳 からふとししゃも 昆布	にんじん、ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう キャベツ、きゅうり	米 パン粉、小麦粉	ごま油 菜種油 ごま	795 28.6	
22/月			麦ごはん チキンカレー ごぼうと枝豆のサラダ(マヨネーズ) ＊いちごヨーグルト	牛乳 とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ ごぼう、枝豆 いちご	米、麦 じゃが芋	カレールウ マヨネーズ	841 26.5	具をごはんのにせて、そぼろ丼にして食べましょう。
23/火			そぼろ丼 (ごはん、そぼろ丼の具) 生揚げの豚汁 キャベツの青菜和え	牛乳 とり肉 豚肉、生揚げ、みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん、ねぎ 大根菜	しょうが、切り干し大根 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖		740 35.5	
24/水	卵		ごはん じゃが芋入り親子煮 いわしの梅煮 大豆とひじきのカラフルいため	牛乳 とり肉、かまぼこ、卵 いわし ベーコン、大豆	牛乳 ひじき	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 梅 とうもろこし、にんにく	米 じゃが芋、砂糖 砂糖	オリーブオイル	839 36.3	
25/木	■		ごはん あおさ入りすまし汁 みそカツ(みそだれ) けいちゃん	牛乳 かまぼこ、豆腐 豚肉、みそ とり肉、みそ	牛乳 あおさ	ほうれん草	玉ねぎ、えのきたけ にんにく、キャベツ	米 パン粉、でん粉、砂糖 砂糖	菜種油 ごま油	739 29.1	今月の旅する給食は、東海地方です。
26/金	★乳		ミルクロールパン コンスープ チキンゲット(3) フルーツゼリーミックス	牛乳 ベーコン とり肉	牛乳 牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし 桃	パン じゃが芋 レモンゼリー	菜種油、ホワイトル 菜種油	849 31.8	
30/火	◎		ごはん 春野菜の含め煮 さばのみそ煮 三色きんぴら	牛乳 とり肉、生揚げ さば、みそ	牛乳	にんじん	たけのこ、ふき ごぼう	米 じゃが芋、砂糖 砂糖 砂糖	ごま油、ごま	823 35.6	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 旅する給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 ㊸ 卵除去対応献立 ㊹ 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・マカダミアナッツを使用していません。										783 31.2	

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

学校給食から学び、身につけたいこと

(食育の視点)

食事の重要性 	心身の健康 	食品を選択する能力
感謝の心 	社会性 	食文化



新1年生を迎え、新しい1年が始まりました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、子供たちの健やかな成長を支えています。また、食事の大切さやマナー、地元の食材、旬の食材、食文化など食について学ぶ教材でもあります。安全・衛生に配慮しながら、おいしい給食作りに努めていきます。

岡崎市の学校給食について

主食



〇ごはん、パン、めん の3種類があります。
〇ごはんには、岡崎市産の米「愛知のかおりSBL」が使われています。

今日の
おすすめレシピ

ひじきサラダ

こちらから



おかず



〇主菜…魚や肉、卵、大豆を中心としたおかずです。とり肉の竜田揚げやさばのみそ煮、厚焼き卵などが登場します。
〇副菜…野菜を中心としたおかずです。旬の野菜や不足しがちな海そう、小魚などを取り入れた、サラダや和え物、いため物などが登場します。
〇汁物…主菜や副菜で不足する栄養素を補えるような様々な食品を取り入れています。

牛乳



〇成長期に必要なたんぱく質やカルシウムなどを豊富に含むため、毎日提供されます。
〇愛知県産の牛乳を使用しています。

令和6年 5月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

中 学 校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	献立名	㊸主に体の組織をつくる食品		㊹主に体の調子を整える食品		㊺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			ごはん	牛乳	牛乳			米		807	八ト八夜の献立です。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。	
			大豆と豚肉のみそ煮	豚肉、大豆、みそ		にんじん、さやいんげん	しょうが、大根	こんにゃく、砂糖				
			レバー入り白ごまつくね(3)	とり肉、とりレバー			玉ねぎ	ごま		34.3		
2 /木	◆		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	ごま油		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。	
			山菜ごはん (ごはん、山菜ごはんの具)	牛乳	牛乳	にんじん	山菜、ほうれん草、大根	こんにゃく、砂糖		828		
			すまし汁	油揚げ		にんじん、ほうれん草						
7 /火	◇		かつおフライ	かつお				パン粉、小麦粉	菜種油	31.8	岡崎市の「もっと家康公“ど”まんなかプロジェクト」の一環としての家康公メニューです。	
			*かしわ餅					かしわ餅				
			妻ごはん	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ、三つ葉	とうがん、ごぼう、もやし、キャベツ	米、麦		861		
8 /水	★		三根五菜みそ汁	みそ				じゃが芋			本宿小学校のリクエストランチです。	
			八丁みそヒレカツ(八丁みそだれ)	豚肉、みそ				パン粉、でん粉、砂糖	菜種油	30.4		
			れんこんのきんぴら	豚肉		れんこん		砂糖	ごま、ごま油			
9 /木	★		*八丁みそまんじゅう					みそまんじゅう			福岡中学校のリクエストランチです。	
			ごはん	牛乳	牛乳			米		738		
			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		30.6		
10 /金	●		肉団子の甘酢あん(2)	とり肉			玉ねぎ				本宿小学校のリクエストランチです。	
			もやしのナムル				もやし、きゅうり、にんにく	砂糖	ごま油、ごま			
			ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん		896		
13 /月	●		ミートソース	牛肉、豚肉		にんじん、トマト	玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース	ハヤシルウ	マヨネーズ	34.9	福岡中学校のリクエストランチです。	
			ツナじゃがサラダ(マヨネーズ)	まぐろ		パセリ	とうもろこし	じゃが芋				
			冷凍みかん				みかん			836		
14 /火	★		ごはん	牛乳	牛乳			米		30.1	福岡中学校のリクエストランチです。	
			高野豆腐の卵とじ	とり肉、高野豆腐、卵		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜	砂糖				
			キャベツの青じそ和え	豚肉、牛肉		しそ	キャベツ					
15 /水	★		ごはん	牛乳	牛乳			米		804	福岡中学校のリクエストランチです。	
			ハヤシチュー	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	25.0		
			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			
16 /木	★		メロン				メロン			792	福岡中学校のリクエストランチです。	
			ごはん	牛乳	牛乳			米		30.1		
			豚汁	豚肉、油揚げ、豆腐、みそ		にんじん、ねぎ	大根	パン粉、小麦粉、砂糖	菜種油			
17 /金	★		いかフライのレモンじょうゆ煮	いか			レモン	パン粉、小麦粉、砂糖	菜種油	764	福岡中学校のリクエストランチです。	
			茎わかめサラダ(中華ドレッシング)		茎わかめ	にんじん	とうもろこし、キャベツ	ドレッシング				
			小型ロールパン	牛乳	牛乳			パン		31.9		
18 /土	★		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	748	福岡中学校のリクエストランチです。	
			ポークウインナー(2)	ウインナー						30.4		
			*抹茶プリン					抹茶プリン		738		
19 /日	★		ごはん	牛乳	牛乳			米		29.5	福岡中学校のリクエストランチです。	
			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			
			中華風卵焼き	卵、かに		にんじん	しいたけ、ねぎ、たけのこ		ごま			
20 /月	★		コーンともやしの和え物				もやし、キャベツ、とうもろこし			792	福岡中学校のリクエストランチです。	
			わかめごはん	牛乳	わかめ、牛乳			米		30.4		
			たぬき汁	豆腐		にんじん、ねぎ	しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ	こんにゃく	ごま油	738		
21 /火	★		レバーとり肉のごまがらめ	とり肉、とりレバー				でん粉、砂糖	菜種油、ごま	29.5	福岡中学校のリクエストランチです。	
			さやいんげんの梅おかか和え	かつお節		さやいんげん	もやし、梅					
			ごはん	牛乳	牛乳			米		824		
22 /水	★		とり団子と野菜の含め煮	とり団子		にんじん、ねぎ	しめじ、キャベツ	じゃが芋		31.1	具をごはんのにせて、ピビンバにして食べましょう。	
			あじフライ	あじ				パン粉、小麦粉	菜種油			
			ひじきの煮付け	油揚げ、大豆	ひじき	にんじん		砂糖	菜種油			
23 /木	★		ごはん	牛乳	牛乳			米		738	具をごはんのにせて、ピビンバにして食べましょう。	
			わかめスープ	豆腐	わかめ		とうもろこし、メノマ、えのきたけ、白菜					
			ピビンバ(肉)	豚肉、卵		ほうれん草	にんにく、しいたけ	砂糖	ごま、ごま油	31.1		
24 /金	★		ピビンバ(野菜)				もやし				具をごはんのにせて、ピビンバにして食べましょう。	
			*ヨーグルト		ヨーグルト					755		
			ごはん	牛乳	牛乳			米		30.6		
25 /土	★		若竹汁	かまぼこ	わかめ	にんじん、ねぎ	たけのこ	砂糖、でん粉		792	具をごはんのにせて、ピビンバにして食べましょう。	
			さばのおろし煮	さば		にんじん、ほうれん草	大根	砂糖、でん粉	えごま油			
			野菜のえごまドレッシング和え				キャベツ、もやし	砂糖		29.5		
26 /日	★		キャンディチーズ(2)		チーズ					756	具をごはんのにせて、ピビンバにして食べましょう。	
			スライスパン(2)	牛乳				パン				
			キャロットスープ	ベーコン	牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	バター、ホワイトルウ			
27 /月	●		スラッピージョー	牛肉、豚肉			玉ねぎ	砂糖、パン粉		29.5	具をごはんのにせて、ピビンバにして食べましょう。	
			野菜サラダ(野菜いっぱいドレッシング)			にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	ドレッシング				
			ごはん	牛乳	牛乳			米		756		
28 /火	★		中華卵スープ	ベーコン、豆腐、卵		にんじん、ねぎ	玉ねぎ、きくらげ	でん粉	ごま油	756	具をごはんのにせて、ピビンバにして食べましょう。	
			揚げぎょうざ(3)	豚肉			キャベツ	ぎょうざの皮	菜種油	25.9		
			野菜のごまじょうゆ和え			にんじん	きゅうり、もやし	ごま、ごま油				
29 /水	●		ごはん	牛乳	牛乳			米		824	具をごはんのにせて、ピビンバにして食べましょう。	
			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	758		
			しゅうまい(2)	豚肉			玉ねぎ	しゅうまいの皮		30.6		
30 /木	●		切り干し大根の中華煮			にんじん、さやいんげん	切り干し大根、メンマ	砂糖	ごま油	810	具をごはんのにせて、ピビンバにして食べましょう。	
			ごはん	牛乳	牛乳			米		28.2		
			カレーシチュー	豚肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ	じゃが芋	カレールウ			
31 /金	●		オムレツ	卵						822	具をごはんのにせて、ピビンバにして食べましょう。	
			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			
			ごはん	牛乳	牛乳			米		36.9		
32 /土	●		じゃが芋の煮付け	豚肉		にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	こんにゃく、じゃが芋、砂糖	菜種油、ごま	745	具をごはんのにせて、ピビンバにして食べましょう。	
			揚げどりの甘辛だれ	とり肉			にんにく	でん粉、砂糖	ごま、ごま油			
			春キャベツともやしのいため物		ちりめんじゃこ		キャベツ、もやし			28.0		
33 /日	●		豚丼	豚肉	牛乳	ねぎ	しょうが、玉ねぎ	米		752	具をごはんのにせて、ピビンバにして食べましょう。	
			(ごはん、豚丼の具)	豆腐、みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ	砂糖		26.5		
			*ハスカップゼリー					ハスカップゼリー				
34 /月	●		ケチャップライス	ウインナー	牛乳	トマト、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし	米	オリーブオイル	752	具をごはんのにせて、ピビンバにして食べましょう。	
			(ごはん、ケチャップライスの具)					砂糖				
			野菜スープ	ベーコン		にんじん、小松菜	キャベツ	じゃが芋				
35 /火	●		ハンバーグ	とり肉、豚肉			玉ねぎ			26.5	具をごはんのにせて、ピビンバにして食べましょう。	
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 旅する給食 ◇ 特別献立 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送											平均	給食回数 21回
● 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・マカダミアナッツを使用しています。												

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。

早寝♪早起き♪朝ごはん ～朝ごはんを食べて、体も頭もスイッチオン！～

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？令和5年度に市内の中学2年生を対象に実施した食事アンケートでは、朝ごはんを食べていない人は、その理由として約8割が「食べる時間がない」、約6割が「食欲がない」と回答しました。そこでおすすめなのが「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムです。この生活を毎日続けることで、食べる時間を確保でき、食欲のリズムも整えることができます。



令和6年 6月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

中 学 校

実 施 日	特 別 献 立 の 日	除 去 対 応 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)	お 知 ら せ	
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質(g)		
				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			
3 月			ごはん なすのみそ汁 ミンチカツ いんげんとちくわのいため物	牛乳 油揚げ、みそ 豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん、ねぎ さやいんげん	なす、えのきたけ 玉ねぎ もやし	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油 ごま	766 26.3		
4 火			わかめごはん 八杯汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ 冷凍みかん	牛乳 ちくわ、豆腐 とりレバー	わかめ、牛乳	にんじん、三つ葉	大根、白菜 みかん	米 こんにゃく、でん粉 でん粉、じゃが芋、砂糖	菜種油、ごま	753 24.4		
5 水		㊤	ごはん 親子煮 さばのおかか煮 海そうサラダ(香味ドレッシング)	牛乳 とり肉、かまぼこ、卵 さば、かつお節	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 砂糖、でん粉	ドレッシング	913 37.7		
6 木			ごはん どさんこ汁 ハンバーグのおろしソースかけ 野菜の塩こうじいため	牛乳 豚肉、豆腐、みそ とり肉、豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	とうもろこし、白菜 玉ねぎ、大根 キャベツ、もやし	米 じゃが芋 砂糖		752 29.2		
7 金			ごはん 肉団子のインド煮 切り干し大根サラダ(マヨネーズ) メロン	牛乳 肉団子 ベーコン	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 明太子、大根、とうもろこし、枝豆、レモン メロン	米 じゃが芋、砂糖 砂糖	ハヤシルウ ごま油、マヨネーズ	803 24.6		
10 月			豚キムチ丼 (ごはん、豚キムチ丼の具) ワタンスープ ＊ファイバーヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にら にんじん、ねぎ	もやし、白菜キムチ きくらげ、キャベツ	米 でん粉 ワタンの皮	ごま油	752 28.2	具をごはんにのせて 豚キムチ丼にして食 べましょう。	
11 火	◎		ごはん 野菜のみそいため 和風肉団子(2) 三色きんぴら	牛乳 豚肉、生揚げ、みそ とり肉	牛乳	にんじん にんじん、ピーマン	玉ねぎ、キャベツ 玉ねぎ ごぼう	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 砂糖	菜種油、ごま油 ごま油、ごま	805 29.5	三色きんぴらは今月 のかみかみ献立で す。	
12 水	★	乳	ミルクロールパン パンパキンスープ チキンナゲット(3) フルーツゼリーミックス	牛乳 ベーコン とり肉	牛乳 スキムミルク、牛乳	にんじん、かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ 桃	パン じゃが芋 マスカットゼリー	バター、ホワトルウ 菜種油	858 31.0	小ひ坂小学校のリク エストランチです。	
13 木			ごはん 豆腐のオイスターソースいため ショールンボー(2) 青菜いため	牛乳 豚肉、豆腐 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ キャベツ、玉ねぎ にんにく	米 砂糖、でん粉 ショールンボーの皮	ごま油 ごま油	819 30.3	豆腐のオイスターソー スのための作り方は下 記の二次元コードから 確認できます。	
14 金			ごはん 五目煮 いわしの梅煮 たくあん和え	牛乳 とり肉、大豆、はんぺん いわし	牛乳 昆布	にんじん、さやいんげん	梅 キャベツ、たくあん漬け	米 じゃが芋、砂糖	ごま	764 29.5		
17 月	★		五目うどん (白玉うどん、五目うどんのつゆ) 野菜かき揚げ キャベツのゆかり和え	牛乳 とり肉、油揚げ、かまぼこ	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、春菊 しそ	玉ねぎ、しいたけ 玉ねぎ キャベツ	白玉うどん でん粉 小麦粉	菜種油	801 26.0	岩津小学校のリクエス トランチです。	
18 火			ごはん 生揚げの中華いため コーンしゅうまい(3) もやしとメンマのいため物	牛乳 豚肉、生揚げ たら	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜 とうもろこし、玉ねぎ もやし、メンマ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま、ごま油	792 30.4		
19 水	◇		ごはん 岡崎夏のポーク入リスープカレー あおさ入りくらむつフライ キャベツとアスパラのサラダ(サウザンドドレッシング)	牛乳 豚肉、みそ くらむつ	牛乳 あおさ	ピーマン	玉ねぎ、なす グリーンカレー、キャベツ、砂糖、とろろ	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉	カレールウ 菜種油 ドレッシング	848 30.2	愛知を食べる学校給 食の日です。	
20 木			ごはん 豚肉と野菜のしょうが煮 お好みはんぺん ひじきとじゃこのふりかけ	牛乳 豚肉、生揚げ 魚すり身 まぐろ、かつお節	牛乳 あおさ ひじき、ちりめんじゃこ	にんじん、さやいんげん にんじん、ピーマン	しょうが、玉ねぎ キャベツ	米 じゃが芋、こんにゃく、砂糖 砂糖		747 31.0		
21 金			ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 厚焼き卵 ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳 とり肉、ちくわ、高野豆腐 卵	牛乳	にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ ごぼう、枝豆	米 こんにゃく、砂糖、でん粉	ドレッシング	804 35.0		
24 月			妻ごはん けんちん汁 和風コロッケ きゅうりの青じそ和え	牛乳 とり肉、豆腐、油揚げ	牛乳	にんじん、ねぎ しそ	しいたけ、大根、ごぼう れんこん きゅうり	米、麦 じゃが芋、パン粉、小麦粉	ごま油 菜種油	741 23.6		
25 火			サンドイッチロールパン 大豆のトマト煮 ロングウインナーソーセージ キャベツとコーンのソテー	牛乳 とり肉、大豆 ウインナー	牛乳	にんじん、黄ピーマン、トマト	にんにく、玉ねぎ、セロリ キャベツ、とうもろこし	パン じゃが芋	オリーブオイル 菜種油	768 34.5		
26 水	■	㊤	深川めし (ごはん、深川めしの具) かんぴょうの卵とじ 山ぞく焼き	牛乳 あさり 豆腐、卵 とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、三つ葉	ごぼう、しいたけ 白菜、かんぴょう しょうが、にんにく	米 こんにゃく、砂糖 でん粉 でん粉	菜種油	746 34.3	今月の旅する給食は関 東地方です。具をごは んに混ぜて深川めしに して食べましょう。	
27 木			ごはん 沢煮わん けんちんしのだのみそかけ 寒天サラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳 豚肉 豆腐、たら、油揚げ、みそ	牛乳 ひじき 寒天	にんじん、ねぎ にんじん にんじん	ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根 とうもろこし、キャベツ、きゅうり	米 砂糖、でん粉	ドレッシング	748 25.8		
28 金			ごはん ちゃんこ煮 ささみフライ(ソース) キャベツときゅうりのおかか和え	牛乳 とり肉、豆腐 とり肉 かつお節	牛乳	にんじん、にら	大根、ごぼう、白菜、もやし キャベツ、きゅうり	米 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油	779 31.5		
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ◇ 特別献立 ■■■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 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・マカダミアナッツを使用しています。										平 均	788 29.7	給食回数 20 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。



6月は食育月間です!



今月は食育月間です。この機会に日ごろの食生活を振り返り、「食」について家族や友達と考えてみましょう。19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優秀賞に選ばれた葵中学校1年生(受賞当時)原田峻輔さんが考えた「岡崎夏のポーク入りスープカレー」が登場します。岡崎市のブランド豚「竹千代ポーク」を使ったスープカレーです。

今月のおすすしめレシピ

豆腐のオイスターソースいため

こちらから

令和6年 7月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

中 学 校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	献立名	㊸主に体の組織をつくる食品		㊹主に体の調子を整える食品		㊺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		804	
			乳 ハヤシチュー	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		
			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	25.0	
			メロン				メロン				
2月			わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			米		824	
			なすの豚汁	豚肉、油揚げ、豆腐、みそ		にんじん、ねぎ	なす				
			レバーとさつま芋のごまがらめ	とりレバー				でん粉、さつま芋、砂糖	菜種油、ごま	30.3	
			枝豆サラダ(野菜いっぱいドレッシング)				枝豆、キャベツ、とうもろこし		ドレッシング		
3月			ごはん 牛乳		牛乳			米		755	
			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			
			揚げどりの三河みりんだれ	とり肉			にんにく	でん粉、砂糖	菜種油、ごま	33.7	
			冷凍みかん				みかん				
4月			ごはん 牛乳		牛乳			米		862	
			豆じゃが	豚肉、大豆		にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ	じゃが芋、砂糖、にんにく			
			さばのおろし煮	さば			大根	砂糖、でん粉		34.8	
			きゅうりのごまじょうゆ和え				きゅうり		ごま、ごま油		
5月	◆		あなご丼 牛乳	あなご、卵	牛乳	三つ葉	ごぼう	米 砂糖	ごま	800	七夕の行事食です。 貝をごはんのにせて、 あなご丼にして食べま しょう。
			七夕すまし汁	豆腐、魚そうめん		にんじん、オクラ	玉ねぎ、しいたけ、えのきたけ				
			星形コロッケー					バナナ、小麦粉、じゃが芋	菜種油	25.9	
			ミニももゼリー								
8月			豚丼 牛乳	豚肉	牛乳		しょうが、玉ねぎ	米 砂糖		793	貝をごはんのにせて、 豚丼にして食べましょ う。
			(ごはん・豚丼の具)				えのきたけ、とうがん			32.7	
			とり団子汁	とり団子、豆腐		にんじん、ねぎ					
			※フローズンバナナヨーグルト		ヨーグルト						
9月			ごはん 牛乳		牛乳			米		793	
			高野豆腐のうま煮	とり肉、高野豆腐、ちくわ		にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ	砂糖、でん粉			
			いわしのしょうが煮	いわし			しょうが			34.0	
			キャベツの青じそ和え			しそ	キャベツ				
10月	■		チキンピラフ 牛乳		牛乳			米		790	今月の旅する給食は フランスです。貝とご はんを混ぜて、チキン ピラフにして食べま しょう。
			(ごはん・チキンピラフの具)	とり肉		にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし		菜種油		
			ミートボールのラタトゥイユ	肉団子	パジル	にんじん、かぼちゃ、トマト、貴妃マン	玉ねぎ、なす、ズッキーニ			31.6	
			オムレツ	卵							
			コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素			
11月			塩ラーメン 牛乳		牛乳			中華めん		767	
			(中華めん・塩ラーメンのつゆ)	豚肉、かまぼこ		にんじん、ねぎ	キャベツ、メンマ、もやし		ごま油		
			揚げぎょうざ(3)	豚肉			キャベツ	ぎょうざの皮	菜種油	26.2	
			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		
12月	★		妻ごはん 牛乳		牛乳			米、麦		761	六ツ美南部小学校の リクエストランチです。
			夏野菜カレー	とり肉		にんじん、かぼちゃ、トマト	玉ねぎ、なす		カレールウ	24.4	
			グリーンポテト			パセリ		じゃが芋			
			フルーツゼリーミックス				桃	レモンゼリー			
16月			ごはん 牛乳		牛乳			米		740	
			とうがん入りみそ汁	油揚げ、みそ		にんじん、ねぎ	とうがん	じゃが芋			
			ちくわのカレー揚げ	ちくわ				天ぷら粉	菜種油	25.6	
			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		
17月			サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		748	パンにスラッピージョー をはさんで食べましょ う。
			乳 キャロットスープ	ベーコン	スキムミルク、牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	ホワイトルウ	28.9	
			スラッピージョー	豚肉			玉ねぎ	砂糖、パン粉			
			野菜のドレッシング和え(サウザンドドレッシング)			にんじん	キャベツ、きゅうり		ドレッシング		
18月	◎		ごはん 牛乳		牛乳			米		799	菜わかめの中華いた めは今月のかみかみ 献立です。
			マーボー豆腐	豚肉、みそ、豆腐		にんじん、ねぎ	玉ねぎ、たけのこ	砂糖、でん粉	ごま油		
			しゅうまい(3)	豚肉			玉ねぎ	しゅうまいの皮		33.5	
			菜わかめの中華いため		菜わかめ、ちりめんじゃこ	にんじん			ごま油、ごま		
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 旅する給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 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・マカダミアナッツを使用していません。										平均	給食回数 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。



スポーツと食事



まもなく、パリオリンピック・パラリンピックが開催されます。みなさんはどのスポーツに注目していますか？
活躍しているスポーツ選手は、日々のトレーニングだけでなく、食事も大切にしている人が多いです。食事
の量だけでなく、栄養バランスやタイミングを考えて食べることでパフォーマンスの向上につながります。



バランスのよい食事



トレーニングにあった食事や補食

主食	…エネルギーになる 炭水化物 ごはん・パン・めん類など	
主菜	…筋肉をつくる・エネルギーになる たんぱく質、脂質、無機質 肉・魚・大豆・卵などのおかず	
副菜	…体の調子を整える ビタミン、無機質、食物せんい 野菜・きのこ・いも・海そう類などのおかず	
牛乳・乳製品	…骨や筋肉をつくる 無機質、たんぱく質、脂質 牛乳・チーズ・ヨーグルトなど	
果物	…体の調子を整える ビタミン、無機質、食物せんい みかん・もも・キウイフルーツなど	

バランスの良い食事を基本とし、トレーニングにあわせて食事の量や栄養素の量を調整します。朝・昼・夕の3回の食事です足りない分を調整したり、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補ったりします。

<意識してとりたい栄養素>

- ・たんぱく質：筋肉をつくる、疲労回復
- ・カルシウム：骨を強くする、けが予防、筋肉をスムーズに動かす
- ・鉄：スポーツ貧血の防止、集中力低下の防止
- ・ビタミン：疲労回復、炭水化物やたんぱく質などの代謝を助ける

<必要な栄養素の量>



令和6年 8・9月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

中 学 校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	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)	お知らせ		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)			
				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				
8月	30	◎	妻ごはん 夏野菜カレー 有機じゃが芋とツナのサラダ(マヨネーズ) なし	牛乳 とり肉 まぐろ	牛乳	にんじん、かぼちゃ、トマト パセリ	玉ねぎ、 なす とうもろこし なし	米 じゃが芋	カレールウ マヨネーズ	792 23.8	なしは今日のかみかみ献立です。 有機とは、有機農業推進法で定義される有機農業によるものです。		
9月	2		ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン もやしのナムル	牛乳 豆腐 とり肉	牛乳 わかめ		とうもろこし、もやし、えのきたけ、白菜	米 でん粉 砂糖	菜種油 ごま油、ごま	752 27.2		切り干し大根サラダの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
	3		ごはん 豚肉と野菜のしょうが煮 キャベツ入りミンチカツ きゅうりの塩昆布和え	牛乳 豚肉、はんぺん 牛肉、豚肉	牛乳 昆布	にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃが芋、ごま、砂糖 パン粉、小麦粉	菜種油 ごま	826 28.5			
	4		ごはん コンソメスープ 野菜たっぷりドライカレー 切り干し大根サラダ(マヨネーズ)	牛乳 ウインナー 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ にんじん、ピーマン、トマト	玉ねぎ、キャベツ しょうが、にんにく、玉ねぎ、 なす 切り干し大根、とうもろこし、枝豆、レモン	米 じゃが芋 砂糖	カレールウ ごま油、マヨネーズ	786 25.6			
	5		ごはん けんちん汁 かれいフライのレモンじょうゆ煮 なすの豚肉あん	牛乳 とり肉、豆腐、油揚げ かれい 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ にら	しいたけ、大根、ごぼう、白菜 レモン しょうが、 なす	米 パン粉、小麦粉、砂糖 砂糖、でん粉	ごま油 菜種油 ごま油	794 32.1			
	6	乳	サンドイッチパンズパン コンソメスープ ハンバーグのトマトソースかけ キャベツソテー	牛乳 とり肉 とり肉、豚肉	牛乳 牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ トマト	玉ねぎ、とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	米 じゃが芋 砂糖	バター、ホワドルウ 砂糖 菜種油	802 33.6			
	9	◆	ごはん 菊かまぼこ入りすまし汁 さばのおかか煮 れんこんの甘辛いいため	牛乳 とり肉、かまぼこ、豆腐 さば、かつお節 豚肉	牛乳	にんじん、三つ葉	大根、えのきたけ れんこん	米 砂糖、でん粉 砂糖	ごま油	847 34.9			
	10	㊤	ごはん 高野豆腐の卵とじ レバーとさつま芋のごまがらめ ＊ぶどうゼリー しそふりかけ	牛乳 とり肉、高野豆腐、卵 とりレバー	牛乳	にんじん、さやいんげん しそ	玉ねぎ、しいたけ、白菜	米 砂糖 でん粉、さつま芋、砂糖 ぶどうゼリー	菜種油、ごま	880 30.4			
	11		ごはん ホイコーロー コーンしゅうまい(3) 茎わかめ中華いため	牛乳 豚肉、 みそ たら	牛乳	にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、たけのこ、キャベツ とうもろこし、玉ねぎ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	菜種油 ごま油	768 28.5			
	12		ごはん カレー南蛮さしめん (きしめん、カレー南蛮のつゆ) ささみフライ 海そうサラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳 豚肉、かまぼこ、油揚げ とり肉	牛乳 鶏むね肉、ちくわ、油揚げ、枝豆	にんじん、ねぎ にんじん	しょうが、玉ねぎ キャベツ	きしめん でん粉 パン粉、小麦粉	カレールウ 菜種油 ドレッシング	801 32.6			
	13	金	そばろ井 (ごはん、そばろ井の具) なすととうがんのみそ汁 厚焼き卵 ＊フローズンみかんヨーグルト	牛乳 とり肉 生揚げ、 みそ 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん、さやいんげん にんじん、ねぎ	しょうが、切り干し大根 とうがん、 なす みかん	米 砂糖		807 33.1	具をごはんのにのせてそばろ井にして食べましょう。		
	17	◆	ごはん 月見汁 いわしのおろし煮 きゅうりのごまじょうゆ和え ＊月見団子	牛乳 豚肉、豆腐 いわし	牛乳	にんじん、ねぎ	しいたけ、ごぼう 大根 きゅうり	米 里芋、でん粉 大根 月見団子	ごま、ごま油	768 28.5			
	18		ごはん 五目煮 お好みつくね 切り干し大根とベーコンのいため煮	牛乳 豚肉、 大豆 、はんぺん とり肉 ベーコン	牛乳 昆布	にんじん、さやいんげん にんじん	キャベツ 切り干し大根	米 じゃが芋、砂糖 砂糖	ごま、ごま油	775 27.5			
	19		ごはん チンゲンサイと豆腐の中華煮 肉団子の甘酢あん(2) ザーサイソテー	牛乳 豚肉、豆腐 とり肉	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ 玉ねぎ ザーサイ、 もやし 、キャベツ	米 砂糖、でん粉 ごま油、ごま		750 29.8			
	20	乳	ごはん かきたま汁 あじフライ(ソース) 三色さんびら	牛乳 とり肉、かまぼこ、卵 あじ	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、ピーマン	しいたけ、玉ねぎ ごぼう	米 でん粉 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油 ごま油、ごま	755 29.4			
	24	★	ごはん みそ汁 ハムとチーズのはさみ揚げ ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳 豆腐、 みそ ハム	牛乳 チーズ ひじき	にんじん、ねぎ	大根 とうもろこし、枝豆	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉	菜種油 ドレッシング	819 27.2			矢作北中学校のリクエストランチです。
	25	★	小型ロールパン 焼きそば 焼きそばうどん(3) 冷凍みかん	牛乳 豚肉、ちくわ 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、キャベツ キャベツ みかん	パン 焼きそばめん ぎょうざの皮	菜種油	793 31.9			
	26		わかめごはん つくねと野菜のさっぱり煮 枝豆コロッケ キャベツのゆかり和え	牛乳 とり団子	牛乳 わかめ、牛乳	にんじん、ねぎ しそ	大根、えのきたけ、しょうが、白菜 枝豆 キャベツ	米 じゃが芋、パン粉、小麦粉	菜種油	771 26.3			
	27	金	クファジュシー (ごはん、クファジュシーの具) アーサ汁 ゴーヤチャンプルー ＊パインクレープ	牛乳 豚肉、油揚げ 豆腐 ベーコン、豆腐、卵、かつお節	牛乳 昆布 あおき	にんじん にんじん	しいたけ 玉ねぎ、えのきたけ、 もやし ゴーヤ	米 砂糖 パインクレープ	マヨネーズ	743 27.6			今月の旅する給食は沖縄です。具とごはんを混ぜてクファジュシーにして食べましょう。
	30	乳	ごはん ハヤシチュー オムレツ 野菜のえごまドレッシング和え	牛乳 豚肉 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん にんじん	玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、とうもろこし、レモン	米 じゃが芋、砂糖 砂糖	ハヤシルウ えごま油	804 27.2			
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 旅する給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配達 ㊤ 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・マカダミアナッツを使用していません。											平均	792 29.3	給食回数 20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。

不老長寿を願う「重陽の節句」

9月9日は「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろにあたり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香り(じやき)で邪気(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。



給食では、菊の形をしたかまぼこを使った「菊かまぼこ入りすまし汁」が登場します。



令和6年 10月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

中 学 校

実施日	除去対応献立	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)	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	たんぱく質(g)			
1 火		ごはん	牛乳	牛乳			米		789			
		大根と豚肉の煮物	豚肉、はんぺん		にんじん、さやいんげん	大根	こんにゃく、砂糖					
		さつま芋コロッケ	豚肉			玉ねぎ	さつま芋、小麦粉、でん粉	菜種油	27.2			
		さけの梅風味ふりかけ	さけ		しそ	梅		ごま				
2 水		ごはん	牛乳	牛乳			米		804			
		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				
		しゅうまい(3)	豚肉			玉ねぎ	しゅうまいの皮		32.9			
		野菜のごまじょうゆ和え			にんじん	きゅうり、もやし		ごま、ごま油				
3 木	★	ごはん	牛乳	牛乳			米		814	連尺小学校のリクエストランチです。		
		豚汁	豚肉、豆腐、みそ		にんじん、ねぎ	大根	里芋					
		いかフライのレモンじょうゆ煮	いか			レモン	小麦粉、小麦粉、砂糖	菜種油	33.0			
		元気サラダ	ハム、かつお節	昆布	にんじん	とうもろこし、キャベツ、きゅうり	砂糖	菜種油				
4 金		卵ツナサンド	牛乳	牛乳			パン		804	具をスライスパンにはさんで、卵ツナサンドにして食べましょう。		
		(スライスパン(2)、卵ツナサンドの具、ボイルキャベツ)	まぐろ、卵		パセリ	玉ねぎ、キャベツ		マヨネーズ	33.9			
		大豆のトマト煮		とり肉、大豆		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ、セロリ	じゃが芋	菜種油			
7 月		妻ごはん	牛乳	牛乳			米、麦		806			
	乳	きのこのカレーシチュー	豚肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ		カレールー				
		ポテトサラダ(マヨネーズ)	まぐろ			とうもろこし、枝豆	じゃが芋	マヨネーズ	25.0			
		りんご				りんご						
8 火		ごはん	牛乳	牛乳			米		743	目の愛護デーにちなんだ献立です。		
		なすのみそ汁	油揚げ、みそ		にんじん、ねぎ	なす、えのきたけ	じゃが芋					
		レバーとかぼちゃのごまがらめ	とりレバー		かぼちゃ		でん粉、砂糖	菜種油、ごま	24.9			
		にんじんしりしり	まぐろ		にんじん		砂糖					
15 火		ごはん	牛乳	牛乳			米		813			
	卵	じゃが芋入り親子煮	とり肉、かまぼこ、卵		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖					
		和風肉団子(2)	とり肉			玉ねぎ			31.6			
		みかん				みかん						
16 水		ごはん	牛乳	牛乳			米		769			
		とり団子と野菜の含め煮	とり団子		にんじん、ねぎ	しめじ、白菜	じゃが芋					
		いわしの梅煮	いわし			梅			30.0			
		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					
17 木		ごはん	牛乳	牛乳			米		740	とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。		
		たぬぎ汁	生揚げ		にんじん、ねぎ	しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ	こんにゃく	ごま油				
		とり肉の竜田揚げ	とり肉				でん粉	菜種油	33.2			
		塩昆布和え		昆布		キャベツ、きゅうり		ごま				
18 金		ごはん	牛乳	牛乳			米		791			
		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				
		卵の五目あんかけ	卵		ねぎ	たけのこ、しいたけ	砂糖、でん粉	ごま油	30.7			
		茗わかめサラダ(中華ドレッシング)		茗わかめ	にんじん	とうもろこし、キャベツ		ドレッシング				
21 月	■	ごはん	牛乳	牛乳			米		760	今月の旅する給食は近畿地方です。		
		高野豆腐のうま煮	とり肉、高野豆腐、ちくわ		にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ、白菜	砂糖、でん粉					
		さわらの西京焼き	さわら、みそ						36.2			
		赤こんにゃくの甘辛煮	かつお節		にんじん	ごぼう	赤こんにゃく、砂糖					
22 火		ミルクロールパン	牛乳	牛乳			パン		843			
	乳	さつま芋のクリームシチュー	とり肉	牛乳、スキムミルク	にんじん	玉ねぎ	さつま芋	ホワイトルー				
		ロングウインナーソーセージ	ウインナー						32.8			
			野菜のドレッシング和え(サウザンドドレッシング)			にんじん	キャベツ、きゅうり		ドレッシング			
23 水		豚丼	牛乳	牛乳			米		756	只をごはんのにせて、豚丼にして食べましょう。		
		(ごはん、豚丼の具)	豚肉			しょうが、玉ねぎ	砂糖					
		お吸い物	かまぼこ、豆腐		にんじん、ほうれん草	えのきたけ			29.9			
		*ファイバーヨーグルト		ヨーグルト								
24 木	◎	ごはん	牛乳	牛乳			米		776	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。		
		野菜と生揚げの煮付け	とり肉、生揚げ		にんじん、さやいんげん	しいたけ、白菜	砂糖、こんにゃく、でん粉					
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおき			天ぷら粉	菜種油	30.4			
		ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング)			にんじん	ごぼう、とうもろこし		ドレッシング				
25 金		ごはん	牛乳	牛乳			米		756			
		里芋のそぼろ煮	豚肉、はんぺん		にんじん	しょうが、グリーンピース	こんにゃく、野菜、砂糖、でん粉					
		きびなごのかりかり揚げ(4～5)		きびなご			じゃが芋	菜種油	28.4			
		小松菜のおひたし	かつお節		小松菜	もやし						
28 月		ごはん	牛乳	牛乳			米		808			
		じゃが芋の煮付け	豚肉		にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	こんにゃく、じゃが芋、砂糖					
		照り焼きハンバーグ	とり肉、豚肉			玉ねぎ	砂糖、でん粉		28.3			
		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				
29 火		ごはん	牛乳	牛乳			米		744			
	卵	卵汁	豆腐、卵	わかめ	にんじん	白菜	でん粉					
		さばのみそ煮	さば、みそ				砂糖		33.3			
			ほうれん草のごま和え			ほうれん草	もやし	砂糖	ごま			
30 水	★	豚骨ラーメン	牛乳	牛乳			中華めん		739	秦梨小学校のリクエストランチです。		
		(中華めん、豚骨ラーメンのスープ)	豚肉、かまぼこ		にんじん、ねぎ	きくらげ、キャベツ						
		揚げごようざ(3)	豚肉			キャベツ	ごようざの皮	菜種油	28.3			
		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	ごま油					
31 木		秋の吹き寄せ丼	牛乳	牛乳			米		750	只をごはんのにせて、秋の吹き寄せ丼にして食べましょう。		
		(ごはん、秋の吹き寄せ丼の具)	とり肉		にんじん	れんこん、しめじ	砂糖、でん粉	ぎんなん				
		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			29.3			
		里芋コロッケ	とり肉				里芋、小麦粉、小麦粉	菜種油				
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配達 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・マカダミアナッツを使用していません。										平均	779	給食回数
										30.5		19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。

秋の味覚を味わおう

秋はおだやかな気候で、多くの作物が育ち、特に冬まで保存できる根菜類や芋類、栗やぎんなんなどの木の実が収穫できます。魚は、北の海から南に下りてきたさんまやさばなどの回遊魚が、脂がのっておいしいです。

今月の給食にも秋が旬の食べ物が多く使われているので、探してみてください。

秋が旬の食べ物

今日のオススメレシピ
とり肉の竜田揚げ
さつまいも
さけ

食材メモ

里芋

生の里芋の皮をむいていて、手がかゆくなったということはありませんか？

これは里芋に含まれるあく成分の「シュウ酸カルシウム」が原因です。シュウ酸カルシウムは針状の結晶で、それが肌につくことでかゆみを起こします。シュウ酸カルシウムは酸に溶ける性質があるので、酸性の酢などで洗ったり、つけたりするとかゆくなりにくいといわれています。

令和6年 10月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

中 学 校

実施日	除去対応献立	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/火		ごはん 大根と豚肉の煮物 さつま芋コロッケ さけの梅風味ふりかけ	牛乳 豚肉、はんぺん 豚肉 さけ	牛乳	にんじん、さやいんげん しそ	大根 玉ねぎ 梅	米 こんにゃく、砂糖 さつま芋、パフ粉、でん粉 いも・砂糖	菜種油 ごま	789 27.2	連尺小学校のリクエストランチです。	
2/水		ごはん 豆腐のオイスターソースいため しゅうまい(3) 野菜のごまじょうゆ和え	牛乳 豚肉、豆腐 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ 玉ねぎ きゅうり、もやし	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま、ごま油	804 32.9		
3/木	★	ごはん 豚汁 いかフライのレモンじょうゆ煮 元気サラダ	牛乳 豚肉、豆腐、みそ いか ハム、かつお節	牛乳 昆布	にんじん、ねぎ にんじん	大根 レモン とうもろこし、キャベツ、きゅうり	米 里芋 パフ粉、小麦粉、砂糖 砂糖	菜種油 菜種油	814 33.0		
4/金		卵ツナサンド (スライスパン(2)、卵ツナサンドの具、ボイルキャベツ) 大豆のトマト煮	牛乳 まぐろ、卵 とり肉、大豆	牛乳	にんじん パセリ にんじん、トマト	玉ねぎ、キャベツ にんにく、玉ねぎ、セロリ	パン じゃが芋	マヨネーズ 菜種油	804 33.9		貝をスライスパンにはさんで、卵ツナサンドにして食べましょう。
7/月	乳	妻ごはん きのこのカレーシチュー ポテトサラダ(マヨネーズ) りんご	牛乳 豚肉 まぐろ	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ とうもろこし、枝豆 りんご	米、麦 じゃが芋	カレールウ マヨネーズ	806 25.0	目の愛護デーにちなんだ献立です。	
8/火		ごはん なすのみそ汁 レバーとかぼちゃのごまがらめ にんじんしりしり	牛乳 油揚げ、みそ とりレバー まぐろ	牛乳	にんじん、ねぎ かぼちゃ にんじん	なす、えのきたけ	米 じゃが芋 でん粉、砂糖 砂糖	菜種油、ごま	743 24.9		
15/火	卵	ごはん じゃが芋入り親子煮 和風肉団子(2) みかん	牛乳 とり肉、かまぼこ、卵 とり肉	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 玉ねぎ みかん	米 じゃが芋、砂糖		813 31.6	とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
16/水		ごはん とり団子と野菜の含め煮 いわしの梅煮 キャベツときゅうりのおかか和え	牛乳 とり団子 いわし かつお節	牛乳	にんじん、ねぎ	しめじ、白菜 梅 キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋 砂糖		769 30.0		
17/木		ごはん たぬき汁 とり肉の竜田揚げ 塩昆布和え	牛乳 生揚げ とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ キャベツ、きゅうり	米 こんにゃく でん粉	ごま油 菜種油 ごま	740 33.2		
18/金		ごはん 生揚げの中華いため 卵の五目あんかけ 茗わかめサラダ(中華ドレッシング)	牛乳 豚肉、生揚げ 卵	牛乳 昆布	にんじん、チンゲンサイ ねぎ にんじん	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜 たけのこ、しいたけ とうもろこし、キャベツ	米 砂糖、でん粉 砂糖、でん粉	ごま油 ごま油 ドレッシング	791 30.7		
21/月	■	ごはん 高野豆腐のうま煮 さわらの西京焼き 赤こんにゃくの甘辛煮	牛乳 とり肉、高野豆腐、ちくわ さわら、みそ かつお節	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん	しいたけ、玉ねぎ、白菜 ごぼう	米 砂糖、でん粉 赤こんにゃく、砂糖		760 36.2	今月の旅する給食は近畿地方です。	
22/火	乳	ミルクロールパン さつま芋のクリームシチュー ロングウインナーソーセージ 野菜のドレッシング和え(サウザンドドレッシング)	牛乳 とり肉 ウインナー	牛乳 牛乳、スキムミルク	にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ、きゅうり	米 パン さつま芋	ホワイトルウ ドレッシング	843 32.8	貝をごはんのにせて、豚丼にして食べましょう。	
23/水		豚丼 (ごはん、豚丼の具) お吸い物 ＊ファイバーヨーグルト	牛乳 豚肉 かまぼこ、豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん、ほうれん草	しょうが、玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖		756 29.9		
24/木	◎	ごはん 野菜と生揚げの煮付け ちくわの磯辺揚げ ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳 とり肉、生揚げ ちくわ	牛乳 あおさ	にんじん、さやいんげん にんじん	しいたけ、白菜 ごぼう、とうもろこし	米 砂糖、こんにゃく、でん粉 天ぷら粉	菜種油 ドレッシング	776 30.4		
25/金		ごはん 里芋のそぼろ煮 きびなごのかりかり揚げ(4～5) 小松菜のおひたし	牛乳 豚肉、はんぺん かつお節	牛乳 きびなご 小松菜	にんじん にんじん	しょうが、グリーンピース もやし	米 こんにゃく、野菜、砂糖、でん粉 じゃが芋	菜種油	756 28.4		
28/月		ごはん じゃが芋の煮付け 照り焼きハンバーグ 切り干し大根のハリハリ漬け	牛乳 豚肉 とり肉、豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ、グリーンピース 玉ねぎ 切り干し大根、キャベツ	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉 砂糖	ごま油	808 28.3	秦梨小学校のリクエストランチです。	
29/火	卵	ごはん 卵汁 さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え	牛乳 豆腐、卵 さば、みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	白菜 もやし	米 でん粉 砂糖 砂糖	ごま	744 33.3		
30/水	★	豚骨ラーメン (中華めん、豚骨ラーメンのスープ) 揚げごようざ(3) もやしとメンマのいため物	牛乳 豚肉、かまぼこ 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん、ねぎ にんじん	きくらげ、キャベツ キャベツ もやし、メンマ	中華めん ぎょうざの皮	菜種油 ごま油	739 28.3		
31/木		秋の吹き寄せ丼 (ごはん、秋の吹き寄せ丼の具) 沢煮わん 里芋コロッケ	牛乳 とり肉 豚肉 とり肉	牛乳	にんじん にんじん、三つ葉	れんこん、しめじ ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根	米 砂糖、でん粉	ぎんなん	750 29.3		貝をごはんのにせて、秋の吹き寄せ丼にして食べましょう。
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 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・マカダミアナッツを使用していません。									平均	779 30.5	給食回数 19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。

秋の味覚を味わおう

秋はおだやかな気候で、多くの作物が育ち、特に冬まで保存できる根菜類や芋類、栗やぎんなんなどの木の実が収穫できます。魚は、北の海から南に下りてきたさんまやさばなどの回遊魚が、脂がのっておいしいです。

今月の給食にも秋が旬の食べ物が多く使われているので、探してみてください。

今日のおすすめレシピ

とり肉の竜田揚げ

ちくわから

食材メモ

里芋

生の里芋の皮をむいていて、手がかゆくなったということはありませんか？

これは里芋に含まれるあく成分の「シュウ酸カルシウム」が原因です。シュウ酸カルシウムは針状の結晶で、それが肌につくことでかゆみを起こします。シュウ酸カルシウムは酸に溶ける性質があるので、酸性の酢などで洗ったり、つけたりするとかゆくなりにくいといわれています。

令和6年 11月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

中 学 校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	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) たんばく質(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/金			ごはん 牛乳		牛乳			米		761	
			大豆ととり肉のみそ煮	とり肉、大豆、みそ		にんじん、さやいんげん	しょうが、大根	こんにゃく、砂糖			
			厚焼き卵	卵							
			小松菜のごま和え			小松菜	白菜	砂糖	ごま	32.6	
5/火			しそふりかけ			しそ					
			ごはん 牛乳		牛乳			米		799	
			肉団子のインド煮	肉団子		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖	ハヤシルー		
			ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング)	まぐろ			ごぼう、枝豆		ドレッシング	25.2	
6/水			りんご				りんご				
			ごはん 牛乳		牛乳			米		758	
			高野豆腐の卵とじ	とり肉、高野豆腐、卵		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜	砂糖			
			納豆	納豆							
7/木			フロッキーのドレッシング和え(香味ドレッシング)			ブロッコリー			ドレッシング	34.0	
			クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン			
			パンパキンスープ	とり肉	スキムミルク、牛乳	にんじん、かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	バター、ホウワイルウ	799	
			オムレツ	卵							
8/金			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	30.1	
			ごはん 牛乳		牛乳			米		738	
			冬野菜と豚肉の中華煮	豚肉、生揚げ		にんじん、小松菜	にんにく、しょうが、大根、白菜	砂糖、でん粉	ごま油		
			肉団子の甘酢あん(3)	とり肉			玉ねぎ				
11/月			もやしときゅうりの和え物				もやし、きゅうり	砂糖	ごま油	28.6	
			ごはん 牛乳		牛乳			米		826	
			だんご汁	とり肉、みそ		にんじん、ねぎ	大根、しめじ	里芋、米粉団子			
			さばの塩焼き	さば						32.0	
12/火			ちくわのきんぴら	ちくわ		にんじん	ごぼう	砂糖			
			ごはん 牛乳		牛乳			米		830	
			カレーシチュー	豚肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ	じゃが芋	カレールー		
			ハンバーグ	とり肉、豚肉			玉ねぎ				
13/水			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	27.8	
			ごはん 牛乳		牛乳			米		745	
			キムチスープ煮	豚肉、みそ、あさり、豆腐		にら	大根、白菜、しめじ、白菜キムチ				
			春巻き	豚肉		にんじん	もやし、キャベツ	春巻きの皮	菜種油	24.7	
14/木			まわかれの中華いため		まわかれ、切助んに	にんじん			ごま油		
			かみかみ丼(ごはん、かみかみ丼の具)	豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう、れんこん、エリンギ、メンマ	米	砂糖、でん粉	754	
			とり団子汁	とり団子、豆腐		にんじん、ねぎ	大根、えのきたけ	砂糖	ごま油	30.0	
			みかん				みかん				
15/金			親子南蛮うどん(白玉うどん、親子南蛮うどんのつゆ)	とり肉、生揚げ、かまぼこ、卵	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ	白玉うどん、でん粉		792	
			栗コロッケ					じゃが芋、パセリ、小麦粉	菜種油、栗		
			根菜とひじきのピリ辛いため	ベーコン	ひじき	にんじん	ごぼう、れんこん、とうもろこし、にんにく		菜種油	29.9	
18/月			ごはん 牛乳		牛乳			米		747	
			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			
			揚げどりの甘辛だれ	とり肉			にんにく	でん粉、砂糖	菜種油	27.1	
			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				
19/火			むらさき麦ごはん 牛乳		牛乳			米、むらさき麦		738	
			なめこのみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ		にんじん、ねぎ	玉ねぎ、なめこ	じゃが芋			
			いわしのしょうが煮	いわし			しょうが				
			たくあん和え				キャベツ、たくあん漬け		ごま	27.1	
20/水			ごはん 牛乳		牛乳			米		806	
			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		
			ミンチカツ(ソース)	豚肉		玉ねぎ		パン粉、小麦粉	菜種油	27.5	
			れんこんの梅おかか和え	かつお節			れんこん、梅				
21/木			ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン			
			むらさき麦のケチャップミネストローネ	豚肉		にんじん、ほうれん草	玉ねぎ	むらさき麦	オリーブオイル	841	
			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		
			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	35.0	
22/金			ごはん 牛乳		牛乳			米		804	
			豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉、はんぺん		にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ	じゃが芋、こんにゃく、砂糖			
			れんこんのはさみ揚げ	とり肉			れんこん	パン粉、小麦粉	菜種油		
			おひたし	かつお節		ほうれん草	もやし			29.6	
25/月			ごはん 牛乳		牛乳			米		766	
			関東煮	とり肉、ちくわ、生揚げ	昆布	にんじん	大根	こんにゃく、砂糖			
			あじフライ	あじ				パン粉、小麦粉	菜種油	32.2	
			キャベツの青じそ和え			しそ	キャベツ				
26/火			わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			米		786	
			生揚げと白菜のみそ汁	生揚げ、みそ		ねぎ	えのきたけ、白菜				
			レバーとさつま芋のごまがらめ	とりレバー				でん粉、さつま芋、砂糖	菜種油、ごま	24.6	
			みかん				みかん				
27/水			ごはん 牛乳		牛乳			米		759	
			わかめスープ	豆腐	わかめ		とうもろこし、メンマ、えのきたけ、白菜				
			ビビンバ(肉)	豚肉、卵			にんにく、しいたけ	砂糖			
			ビビンバ(野菜)			ほうれん草	もやし		ごま、ごま油	29.3	
28/木			*いちごクレープ					いちごクレープ			
			ごはん 牛乳		牛乳			米		770	
			のっぺい	とり肉、生揚げ		にんじん、ねぎ	大根、れんこん	里芋、こんにゃく、でん粉			
			ごぼう入りつくね(3)	とり肉			ごぼう、玉ねぎ				
29/金			キャベツともやしのなめたけ和え				キャベツ、もやし、えのきたけ			31.3	
			ごはん 牛乳		牛乳			米		803	
			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		
			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			
★			切り干し大根の中華煮			にんじん、さやいんげん	切り干し大根、メンマ	砂糖	ごま油	29.2	
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ◇ 秋を味わう学校給食の日 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 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・マカダミアナッツを使用していません。										781	給食回数 20回
平均										29.4	

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。

食べ物が食卓に届くまで ～11月23日は勤労感謝の日～

皆さんが毎日食べている食事は、生産者や運送業者など、多く

の人の働きによって、食卓まで届けられています。食事を支える

人たちに感謝の心をこめて、「いただきます」や「ごちそうさま」の

挨拶をし、食べ物を大切にいただけるとよいですね。



今月は、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、上地小学校5年の久野航也さん(学年は受賞当時)が考えた「むらさき麦のケチャップミネストローネ」が登場します。



令和6年 11月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

中 学 校

実施日	除去対応献立	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	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		
1 ／ 金		ごはん 大豆ととり肉のみそ煮 厚焼き卵 小松菜のごま和え しそふりかけ	牛乳 とり肉、大豆、みそ卵	牛乳	にんじん、さやいんげん 小松菜 しそ	しょうが、大根 白菜	米 こんにゃく、砂糖 砂糖	ごま	761 32.6	
5 ／ 火		ごはん 肉団子のインド煮 ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング) りんご	牛乳 肉団子 まぐろ	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ ごぼう、枝豆 りんご	米 じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ ドレッシング	799 25.2	
6 ／ 水	卵	ごはん 高野豆腐の卵とじ 納豆 ブロッコリーのドレッシング和え(香味ドレッシング)	牛乳 とり肉、高野豆腐、卵 納豆	牛乳	にんじん、さやいんげん ブロッコリー	玉ねぎ、しいたけ、白菜	米 砂糖	ドレッシング	758 34.0	
7 ／ 木	乳	クロスロールパン パンプキンスープ オムレツ コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	牛乳 とり肉 卵	牛乳 スキムミルク、牛乳	にんじん、かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	パン じゃが芋	バター、ホワイルウ ドレッシング	799 30.1	
8 ／ 金		ごはん 冬野菜と豚肉の中華煮 肉団子の甘酢あん(3) もやしときゅうりの和え物	牛乳 豚肉、生揚げ とり肉	牛乳	にんじん、小松菜	にんにく、しょうが、大根、白菜 玉ねぎ もやし、きゅうり	米 砂糖、でん粉 砂糖	ごま油 ごま油	738 28.6	
11 ／ 月	■	ごはん だんご汁 さばの塩焼き ちくわのきんぴら	牛乳 とり肉、みそ さば ちくわ	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	大根、しめじ ごぼう	米 里芋、米粉団子 砂糖		826 32.0	今月の旅する給食は 中国地方です。
12 ／ 火	★乳	ごはん カレーシチュー ハンバーグ 寒天サラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳 豚肉 とり肉、豚肉	牛乳 スキムミルク 寒天	にんじん にんじん	玉ねぎ 玉ねぎ とうもろこし、キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋	カレールウ ドレッシング	830 27.8	大樹寺小学校のリク エストランチです。
13 ／ 水		ごはん キムチスープ煮 春巻き 茗わかめ中華いため	牛乳 豚肉、みそ、あさり、豆腐 豚肉	牛乳	にら にんじん にんじん	大根、白菜、しめじ、白菜キムチ もやし、キャベツ	米 春巻きの皮	菜種油 ごま油	745 24.7	
14 ／ 木	◎	かみかみ丼 (ごはん、かみかみ丼の具) とり団子汁 みかん	牛乳 豚肉 とり団子、豆腐	牛乳	にんじん にんじん、ねぎ	ごぼう、れんこん、エリンギ、メンマ 大根、えのきたけ みかん	米 砂糖、でん粉	ごま油	754 30.0	かみかみ丼は今月の かみかみ献立です。 具をごはんのにせて、 かみかみ丼にして 食べましょう。
15 ／ 金	卵	親子南蛮うどん (白玉うどん、親子南蛮うどんのつゆ) 栗コロッケ 根菜とひじきのピリ辛いため	牛乳 とり肉、油揚げ、かまぼこ、卵 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん、ねぎ にんじん	玉ねぎ、しいたけ ごぼう、れんこん、とうもろこし、にんにく	白玉うどん でん粉 じゃが芋、パセリ、小麦粉	菜種油、栗 菜種油	792 29.9	
18 ／ 月		ごはん 八杯汁 揚げどりの甘辛だれ 野菜の塩こうじいため	牛乳 ちくわ、豆腐 とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	大根、白菜 にんにく キャベツ、もやし	米 こんにゃく、でん粉 でん粉、砂糖	菜種油	747 27.1	
19 ／ 火	◇	むらさき麦ごはん なめこのみそ汁 いわしのしょうが煮 たくあん和え	牛乳 豆腐、油揚げ、みそ いわし	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、なめこ しょうが キャベツ、たくあん漬け	米、むらさき麦 じゃが芋	ごま	738 27.1	
20 ／ 水		ごはん けんちん汁 ミンチカツ(ソース) れんこんの梅おかか和え	牛乳 とり肉、豆腐、油揚げ 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん、ねぎ 玉ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう れんこん、梅	米 パン粉、小麦粉	ごま油 菜種油	806 27.5	
21 ／ 木		ミルクロールパン むらさき麦のケチャップミネストローネ ハムとチーズのはさみ揚げ 大根サラダ(フレンチドレッシング)	牛乳 豚肉 ハム まぐろ	牛乳 チーズ	にんじん、ほうれん草	玉ねぎ 大根、きゅうり	パン むらさき麦 パン粉、小麦粉	オリーブオイル 菜種油 ドレッシング	841 35.0	
22 ／ 金		ごはん 豚肉と野菜のしょうが煮 れんこんのはさみ揚げ おひたし	牛乳 豚肉、はんぺん とり肉 かつお節	牛乳	にんじん、さやいんげん ほうれん草	しょうが、玉ねぎ れんこん もやし	米 じゃが芋、こんにゃく、砂糖 パン粉、小麦粉	菜種油	804 29.6	
25 ／ 月		ごはん 関東煮 あじフライ キャベツの青じそ和え	牛乳 とり肉、ちくわ、生揚げ あじ	牛乳 昆布	にんじん しそ	大根 キャベツ	米 こんにゃく、砂糖 パン粉、小麦粉	菜種油	766 32.2	関東煮の作り方は 下記の二次元コード から確認できます。
26 ／ 火		わかめごはん 生揚げと白菜のみそ汁 レバーとさつま芋のごまがらめ みかん	牛乳 生揚げ、みそ とりレバー	わかめ、牛乳	ねぎ	えのきたけ、白菜 みかん	米 でん粉、さつま芋、砂糖	菜種油、ごま	786 24.6	
27 ／ 水	★	ごはん わかめスープ ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) ＊いちごクレープ	牛乳 豆腐 豚肉、卵	牛乳 わかめ	ほうれん草	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、白菜 にんにく、しいたけ もやし	米 砂糖 いちごクレープ	ごま、ごま油	759 29.3	美川中学校のリクエス トランチです。具をごは んにのせて、ビビンバ にして食べましょう。
28 ／ 木		ごはん のっぺい ごぼう入りつくね(3) キャベツともやしのなめたけ和え	牛乳 とり肉、生揚げ とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ	大根、れんこん ごぼう、玉ねぎ キャベツ、もやし、えのきたけ	米 里芋、こんにゃく、でん粉		770 31.3	
29 ／ 金		ごはん マーボー豆腐 コーンしゅうまい(3) 切り干し大根の中華煮	牛乳 豚肉、みそ、豆腐 たら	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、さやいんげん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ とうもろこし、玉ねぎ 切り干し大根、メンマ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮 砂糖	ごま油 ごま油	803 29.2	
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ◇ 秋を味わう学校給食の日 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 ＊ 業者配送 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・マカダミアナッツを使用していません。									781 29.4	給食回数 20回
平 均										

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。

食べ物が食卓に届くまで ～11月23日は勤労感謝の日～

皆さんが毎日食べている食事は、生産者や運送業者など、多く

の人の働きによって、食卓まで届けられています。食事を支える

人たちに感謝の心をこめて、「いただきます」や「ごちそうさま」の

挨拶をし、食べ物を大切にいただけるとよいですね。



今月は、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、上地小学校5年の久野航也さん(学年は受賞当時)が考えた「むらさき麦のケチャップミネストローネ」が登場します。



令和6年 12月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	献立名	④主に体の組織をつくる食品		⑤主に体の調子を整える食品		⑥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		
2月			ごはん	牛乳	牛乳			米		758	
			高野豆腐のうま煮	とり肉、高野豆腐、ちくわ		にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ、白菜	砂糖、でん粉			
			わかさぎの南蛮漬(4~5)		わかさぎ	ねぎ	しょうが	米粉、でん粉、砂糖	菜種油	31.9	
			みかん				みかん				
3月	★		ごはん	牛乳	牛乳			米		742	宮崎小学校的のクエス
			白みそ汁	油揚げ、みそ		ねぎ	大根	じゃが芋			トランチです。
			いかフライ	いか				パン粉、小麦粉	菜種油	26.6	
			元氣サラダ	ハム、かつお節	昆布	にんじん	とうもろこし、キャベツ、きゅうり	砂糖	菜種油		
4月			ごはん	牛乳	牛乳			米		804	
			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	31.8	
			しょうまい(3)	豚肉			玉ねぎ	しょうまいの皮			
			青菜いため	ベーコン		にんじん、小松菜	にんにく		ごま油		
			ソフトめん		牛乳			ソフトめん			
5月			チーズカレーソース	豚肉	スキムミルク、チーズ	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	898	
			オムレツ	卵							
			花野菜サラダ(野菜いっぱいドレッシング)	ベーコン		ブロッコリー	カリフラワー、とうもろこし		ドレッシング	39.4	
6月			ごはん	牛乳	牛乳			米		765	今月の旅する給食は
			治郎煮	とり肉		にんじん	しいたけ、たけのこ、白菜	里芋、砂糖、でん粉	菜種油	30.1	北陸地方です。
			ソースカツ(ソース)	豚肉				パン粉、でん粉	菜種油		
			もやしとほうれん草のごまみそ和え	みそ		ほうれん草	もやし	砂糖	ごま		
9月			豚キムチ丼	牛乳	牛乳			米、麦		749	具をごはんにのせて、
			(妻ごはん・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	27.8	豚キムチ丼にして食
			ワンタンスープ	ベーコン		にんじん、ねぎ	玉ねぎ、きくらげ、キャベツ	ワンタンの皮			べましょう。
			*ファイバーヨーグルト		ヨーグルト						
10月			ごはん	牛乳	牛乳			米		762	今日のごはんには、岡
			親子煮	とり肉、かまぼこ、卵		にんじん、ねぎ	玉ねぎ	砂糖		31.3	崎市で生産された特
			照り焼き豆腐ハンバーグ	豆腐、とり肉			玉ねぎ	砂糖、でん粉			別栽培米を使ってい
			三色きんぴら			にんじん、ピーマン	ごぼう	砂糖	ごま油、ごま		ます。
11月			ごはん	牛乳	牛乳			米		789	
			根菜カレー	とり肉		にんじん	しょうが、玉ねぎ、大根、ごぼう、れんこん		カレールウ	25.1	
			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		
			りんご				りんご				
12月	◎		ごはん	牛乳	牛乳			米		811	切り干し大根のハリ
			豆じゃが	豚肉、大豆		にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ	じゃが芋、砂糖		30.3	ハリ漬けは今月のかみ
			いわしの梅煮	いわし			梅				かみ献立です。
			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		
			ミルクロールパン		牛乳			パン			
13月	★		コーンスープ	とり肉	牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし	じゃが芋	バター、ホワトルウ	835	竜南中学校のクエス
			フランクフルトソーセージ	ソーセージ						31.9	トランチです。
			フルーツゼリーミックス				桃	りんごゼリー			
16月			ごはん	牛乳	牛乳			米		837	
			生揚げの中煮いため	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		
			揚げごぼう(3)	豚肉			キャベツ	きょうざの皮	菜種油	28.1	
			もやしのナムル				もやし、きゅうり、にんにく	砂糖	ごま油、ごま		
17月			ごはん	牛乳	牛乳			米		752	冬野菜とひじきのサ
			大根のそぼろ煮	豚肉、生揚げ		にんじん、さやいんげん	大根、玉ねぎ	こんにゃく、砂糖、でん粉		30.6	ラの作り方は下記の
			厚焼き卵	卵							二次元コードから確
			冬野菜とひじきのサラダ	まぐろ	ひじき、ちりめんじゃこ	にんじん、小松菜	キャベツ	砂糖	ごま、菜種油		認
18月	◆		ごはん	牛乳	牛乳			米		760	冬至の行事食です。
			根菜入り豚汁	豚肉、豆腐、みそ		にんじん、ねぎ	大根、ごぼう、れんこん			27.7	
			レバーとかぼちゃのごまがらめ	とりレバー		かぼちゃ		でん粉、砂糖	菜種油、ごま		
			かぶのゆず香和え			小松菜、にんじん	かぶ、ゆず	砂糖			
19月			ピラフ	牛乳	牛乳			米		810	具とごはんを混ぜて、
			(ごはん・ピラフの具)	ベーコン		にんじん	とうもろこし、玉ねぎ		オリーブオイル	32.5	ピラフにして食べま
			野菜スープ	ウインナー		にんじん、パセリ	玉ねぎ、キャベツ	じゃが芋	菜種油		しょう。
			フライドチキン	とり肉				でん粉			
			*プチケーキ					プチケーキ			
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 旅する給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送										791	給食回数
卵 卵除去対応献立 ④ 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	14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。										30.4	
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。

12月21日は
冬至だよ



とうじ

冬至クイズ～正しいのはどっち？～

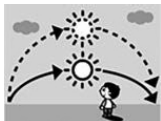


今月の
おすすめレシピ

冬野菜と
ひじきのサラダ



Q1 冬至は、1年で何が一番短い日のこと？



A 太陽が出ている時間 B 月が出ている時間

Q2 冬至の日にお風呂に入れると風邪をひかないといわれるものは？



A 牛乳 B ゆず

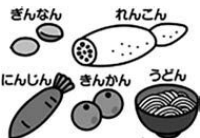
Q3 冬至に食べると長生きするといわれる「かぼちゃ」は漢字で書くと？



西瓜 南瓜

A B

Q4 冬至に食べると「運」がつくとされるのは？



A 「う」がつく食べ物 B 「ん」がつく食べ物

Q5 赤い色が邪気をはらうとされ、冬至に食べられる食べ物は？



A 小豆 B トマト

Q1…A 冬至を過ぎると、日が長くなっていくこと

から「太陽がよみがえる日」と信じられていました。

Q2…B ゆずは香りが強く、「邪気をはらう」という意味でお風呂に入れる風習があります。

Q3…B 別名「なんきん」ともいいます。Aは「すいか」。

Q4…B 「う」がつく食べ物は土用の丑の日に食べます。

Q5…A 小豆がゆや赤飯を食べる地域もあります。



令和7年 1月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

中 学 校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	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		
10 金	◆		七草ごはん (ごはん、七草ごはんの具) けんちん汁 さばのみそ煮	牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ	れんこん、ごぼう、大根、にんじん、 ねぎ	大根、かぶ しいたけ、大根、ごぼう	米 いも・砂糖	ごま油、ごま ごま油	740 35.2	人日の節句の行事食です。具とごはんを混ぜて、七草ごはんにして食べましょう。
14 火			ごはん マーボー豆腐 肉団子の甘酢あん(3) 切り干し大根の中華煮	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ にんじん、さやいんげん	にんにく、しめじ、玉ねぎ、たけのこ 玉ねぎ 切り干し大根、メンマ	米 砂糖、でん粉 砂糖	ごま油 ごま油	788 31.4	
15 水	◎		ごはん 煮しめ めひかりのから揚げ(4〜5) 野菜のごまじょうゆ和え しそふりかけ	牛乳	牛乳 めひかり	にんじん、さやえんどう にんじん しそ	れんこん、しいたけ、ごぼう きゅうり、 もやし	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖 でん粉	菜種油 ごま、ごま油	840 30.5	
16 木			ごはん キムチスープ煮 しゅうまい(3) ザーサイソテー ＊りんごヨーグルト	牛乳	牛乳	にんじん、にら	大根、白菜、しめじ、白菜キムチ 玉ねぎ ザーサイ、キャベツ、 もやし りんご	米 しゅうまいの皮	ごま油、ごま	776 30.4	
17 金	★	乳	ミルクロールパン パンブキンスープ いかフライ キャベツソテー	牛乳	牛乳 スキムミルク、牛乳	にんじん、かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋 パン粉、小麦粉	バター、ホワイルウ 菜種油 菜種油	794 31.4	北中学校のリクエストランチです。
20 月			ビーンズチャップ井 (ごはん、ビーンズチャップ井の具) 野菜スープ フルーツゼリーミックス	牛乳	牛乳	ピーマン にんじん、パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ、キャベツ 桃	米 じゃが芋 りんごゼリー		750 26.0	
21 火			わかめごはん 大根のそぼろ煮 レバーとじゃが芋のごまがらめ りんご	牛乳	牛乳 わかめ、牛乳	にんじん、さやいんげん	大根、玉ねぎ りんご	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 でん粉、じゃが芋、砂糖	菜種油、ごま	818 29.1	具をご飯にのせて、ビーンズチャップ井にして食べましょう。
22 水			ごはん 高野豆腐のうま煮 ハンバーグのそれぞれソースかけ 三色きんぴら	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん	しいたけ、玉ねぎ 玉ねぎ、大根 ごぼう、枝豆	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 砂糖 砂糖	ごま油、ごま	816 33.4	
23 木		乳	ごはん カレーシチュー オムレツ 野菜サラダ(ノンオイル玉ねぎドレッシング)	牛乳	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ	米 じゃが芋	カレールウ	807 27.7	
24 金	■		ごはん 宮城風芋煮汁 まぐろのミンチカツ ひき菜いり	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	ごぼう、しめじ、 白菜 大根	米 里芋、こんにゃく パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油	772 27.8	今月の旅する給食は東北地方です。
27 月			ごはん 煮みそ 厚焼き卵 大豆とひじきのカラフルいため	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ にんじん、小松菜	大根、白菜 とうもろこし、にんにく	米 こんにゃく、里芋、砂糖	オリーブオイル	756 29.7	
28 火	★		ソフトめん ミートソース チキンナゲット(2) マンナンサラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん、トマト	玉ねぎ、エリンギ、グリンピース キャベツ	ソフトめん こんにゃく	ハヤシルウ 菜種油 ごま油、ドレッシング	882 37.1	北野小学校的リクエストランチです。
29 水	◇	卵	法性寺ねぎと豚肉の塩こうじ丼 (ごはん、法性寺ねぎと豚肉の塩こうじ丼の具) かきたま汁 みかん	牛乳	牛乳	にんじん、 ねぎ にんじん	しょうが、にんにく、玉ねぎ 玉ねぎ、しいたけ、 白菜 みかん	米 でん粉	菜種油	749 30.8	
30 木			ごはん すいとん いわしの梅煮 おひたし	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ ほうれん草	しいたけ、大根、ごぼう 梅 白菜	米 すいとん		746 29.4	岡崎市の「もっと健康公“ど”まんなかプロジェクト」の一環としての健康メニューです。三根五菜みそ汁のにんじんは、有機栽培されたものを使用しています。
31 金	◇		ごはん 三根五菜みそ汁 八丁もやしレカツ(八丁みそだれ) れんこんの梅おかか和え ＊抹茶プリン	牛乳	牛乳 煮干し	にんじん 、大根葉、ねぎ、三つ葉	かぶ、 白菜 、 なす 、ごぼう れんこん、梅	米、麦 パン粉、でん粉、砂糖 抹茶プリン	菜種油	771 27.1	
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 ＊業者配送 ㊤ 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・マカダミアナッツを使用していません。										平均	給食回数 15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。

1月24日～30日は

全国学校給食週間



学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、家が貧しく弁当を持ってくるのでできない子供たちへ昼食を出したのが始まりだといわれています。戦争の影響で一時的に中断されましたが、戦後、海外からの支援物資によって給食が再開されました。このことを記念して「学校給食感謝の日」が設けられ、1月24日から30日が「全国学校給食週間」となりました。食べ物への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



昭和22年ごろの給食

海外からの支援物資を使い、給食が再開されました。

トマトシチュー・ミルク

昭和40年代ごろの給食

給食にめんが登場しはじめます。ミルク(脱脂粉乳)が牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和25年ごろの給食

アメリカから寄付された小麦粉を使ったパンが登場しはじめました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和50年代ごろの給食

米飯が給食に導入され、給食の内容が豊かになりました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

学校給食メニューコンクール入賞献立

「みんな食べたくなる！混ぜごはん(丼もの)」をテーマに、学校給食メニューコンクールが開催されました。

1月の給食に登場する「法性寺ねぎと豚肉の塩こうじ丼」は、広幡小学校6年生の山本里圭さんが考えた料理で、優秀賞を受賞しました。岡崎市の食材として、「法性寺ねぎ」が使われています。

令和7年 2月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

中 学 校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	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)	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	たんぱく質(g)	
3月	◆		ごはん みぞれ汁 いわしの蒲焼き ほうれん草のごま和え 節分豆	牛乳	牛乳	にんじん、三つ葉 いわし ほうれん草	しいたけ、えのきたけ、大根 もやし	米 でん粉 砂糖、でん粉 砂糖	 菜種油 ごま	779 33.2	節分の行事食です。
4火			ごはん 豚汁 和風コロッケ ひじきの煮付け むらさき麦ごはん	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	大根 れんこん	米 じゃが芋、パン粉、小麦粉 砂糖	 菜種油 菜種油	791 27.2	
5水			根菜カレー オムレツ コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、大根、ごぼう、れんこん	米、むらさき麦	カレールウ	785	
6木			小型ロールパン 焼きそば ポークウインナー(2) ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん	キャベツ 、きゅうり、とうもろこし	 パン 焼きそばめん	ドレッシング 菜種油	27.2 773	根菜カレーの作り方は 下記の二次元コード から確認できます。
7金		卵	ごはん 卵汁 さばのおかか煮 切り干し大根の煮付け	牛乳	牛乳 わかめ	にんじん、ねぎ にんじん	白菜 切り干し大根	米 でん粉 砂糖、でん粉 砂糖	 	857 33.2	
10月	◎		かみかみ丼 (ごはん、かみかみ丼の具) とり団子汁 *ぶどうゼリー	牛乳	牛乳	にんじん にんじん、 ねぎ	ごぼう、れんこん、エリンギ、メンマ 大根、えのきたけ	米 砂糖、でん粉	ごま、ごま油	766 29.0	かみかみ丼は今月のか みかみ献立です。具を ご飯にのせて、かみかみ 丼にして食べましょう。
12水	★		ごはん すき焼き ハムとチーズのはさみ揚げ キャベツのゆかり和え *プリン	牛乳	牛乳 チーズ	ねぎ しそ	玉ねぎ、白菜 キャベツ	米 こんにゃく、砂糖 パン粉、小麦粉	 菜種油	931 34.8	
13木			豚骨ラーメン (中華めん、豚骨ラーメンのスープ) 焼きぎょうざ(3) 青菜いため アーモンド入り味付け小魚	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、チンゲンサイ	きくらげ、キャベツ、 もやし キャベツ にんにく	プリン 中華めん ぎょうざの皮 ごま油 アーモンド	 	782 33.6	
14金		卵	ごはん 高野豆腐の卵とじ レバーとさつま芋のごまがらめ きんかん(2)	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜 きんかん	米 砂糖 でん粉、さつま芋、砂糖	 菜種油、ごま	821 30.6	
17月			ごはん 五目煮 ミンチカツ コーンともやしの和え物	牛乳	牛乳 昆布	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 玉ねぎ もやし 、キャベツ、とうもろこし	米 じゃが芋、砂糖 パン粉、小麦粉	 菜種油 ごま	863 31.1	
18火	■		とりめし (ごはん、とりめしの具) だご汁 あじの南蛮漬け(2)	牛乳	牛乳	にんじん 三つ葉 ねぎ	ごぼう、しいたけ 大根、白菜、しめじ しょうが	米 砂糖 里芋、すいとん でん粉、砂糖	ごま油 菜種油	790 33.2	
19水			ごはん 生揚げの中華いため コーンしゅうまい(3) もやしとメンマのいため物	牛乳	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜 とうもろこし、玉ねぎ もやし 、メンマ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま、ごま油	785 30.9	
20木		乳	スライスパン(2) 白菜のクリームシチュー 照り焼きハンバーグ ボイルキャベツ	牛乳	牛乳 牛乳、スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、白菜 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖、でん粉	ホワイトルウ	826 35.5	パンに照り焼きハン バーグとボイルキャベ ツをはさんで食べま しょう。
21金			ごはん じゃが芋の含め煮 わかさぎの甘酢だれ(4~5) 小松菜のおひたし のりたまふりかけ	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ しょうが 白菜	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖 でん粉、砂糖	 菜種油	759 28.0	
25火	★		豚キムチ丼 (ごはん、豚キムチ丼の具) わかめスープ *ガトーショコラ	牛乳	牛乳	にら ねぎ	もやし 、白菜キムチ とうもろこし、メンマ、えのきたけ、白菜	米 でん粉	ごま油	743 26.3	梅園小学校のリクエス トランチです。具をご 飯にのせて、豚キムチ 丼にして食べましょう。
26水			ごはん 里芋の煮つけ 厚焼き卵 ブロッコリーのおかか和え コーヒー牛乳の素	牛乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが、グリーンピース	米 こんにゃく、里芋、砂糖、でん粉 砂糖	 ホワइटルウ	763 29.2	
27木			ごはん 白みそ汁 ほっけフライ(ソース) 菜の花和え *ヨーグルト	牛乳	牛乳 わかめ	にんじん 菜の花	大根 キャベツ、とうもろこし	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉 砂糖	 菜種油	800 27.2	
28金			ごはん 肉団子のインド煮 おからサラダ(マヨネーズ) いよかん	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 枝豆、とうもろこし いよかん	米 じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ マヨネーズ	801 30.4	
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ◆ 行事食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 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・マカダミアナッツを使用していません。										平均	給食回数 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。

地場産物の活用

学校給食には岡崎市や愛知県でとれた食材(地場産物)を積極的に取り入れています。地場産物をその地域で消費することを「地産地消」といいます。地場産物を活用することには多くのメリットがあります。

今月の
おすすめレシピ
根菜カレー

こちらから



生産者をより近くに感じることで、食材に対して、親しみをもつことができます。

近くでとれた食材を使う方が輸送時間が短くなり、燃料費が削減できます。そのことは、環境保護にもつながります。



地元の食材を使うことにより、食文化や流通にかかわることを理解しやすくなります。



身近な場所でとれた新鮮でおいしい食材を使うことができます。

岡崎市の給食で使用されている主な地場産物



令和7年 3月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	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		
3月	◆	卵	菜の花ちらしずし (ごはん、菜の花ちらしずしの具)	牛乳	さけ	牛乳	にんじん、 菜の花	かんぴょう	米 砂糖		813	ひなまつりの行事食です。具とごはんを混ぜて、菜の花ちらしずしにして食べましょう。
			あさり入りかきたま汁		あさり、豆腐、卵		にんじん、 ほうれん草	えのきたけ	でん粉		29.5	
			ハンバーグのごまじょうゆかけ		とり肉、豚肉			玉ねぎ	砂糖、でん粉	ごま		
4月			*いがまんじゅう	牛乳	ごはん	牛乳			米		853	卒業のお祝い献立です。
			豆じゃが		豚肉、 大豆		にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ	じゃが芋、砂糖		29.7	
			キャベツ入りミンチカツ		牛肉、豚肉		ほうれん草	キャベツ	パン粉、小麦粉	菜種油		
5月	◆		おひたし	牛乳	かつお節	牛乳		白菜			783	今月の旅する給食は四国地方です。
			赤飯		小豆	牛乳	ほうれん草	玉ねぎ、えのきたけ	米 、もち米		32.9	
			あおさ入りすまし汁		豆腐、かまぼこ	あおさ			でん粉	菜種油		
6月	■		とり肉の竜田揚げ	牛乳	とり肉			キャベツ 、たくあん漬け		ごま	763	今月の旅する給食は四国地方です。
			たくあん和え						いちごスティックケーキ		33.9	
			*いちごスティックケーキ									
10月			しっぽくうどん (白玉うどん、しっぽくうどんのつゆ)	牛乳	とり肉、油揚げ、かまぼこ	牛乳	にんじん、ねぎ	ごぼう、大根、しいたけ	白玉うどん 里芋、でん粉		830	マーボー豆腐の作り方は下記の二次元コードから確認できます。
			かつおフライ		かつお			清見オレンジ	パン粉、小麦粉	菜種油	29.5	
			清見オレンジ								35.7	
11月	◎		ごはん	牛乳	豚肉、 みそ 、豆腐	牛乳	にんじん、 ねぎ	玉ねぎ、たけのこ	米 砂糖、でん粉	ごま油	901	「ゆうすげ村の小さな旅館」にちなんで献立です。切り干し大根のハリハリ漬けは今月のかみかみ献立です。
			マーボー豆腐		豚肉			キャベツ、玉ねぎ	しょうろんぼーの皮		30.7	
			ショールンボー(2)		豚肉			もやし 、きゅうり	砂糖	ごま油	888	
12月			もやしときゅうりの甘酢和え	牛乳			にんじん、さやいんげん	大根、玉ねぎ	米 こんにゃく、砂糖、でん粉		35.7	上地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。
			ごはん		豚肉、生揚げ	牛乳	にんじん	大根	砂糖、でん粉		777	
			大根のそぼろ煮		さば			切り干し大根、キャベツ	砂糖	ごま油	30.7	
13月	★	乳	切り干し大根のハリハリ漬け	牛乳	ベーコン						888	上地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。
			ごはん		豚肉、豆腐、 みそ	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、 キャベツ	じゃが芋		33.1	
			春野菜の豚汁		いか			キャベツ	パン粉、小麦粉	菜種油	808	
14月			いかカツレツ		まぐろ		チンゲンサイ		パン粉、小麦粉		29.5	上地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。
			チンゲンサイとツナのいため煮		かつお	のり				ごま	769	
			かつおふりかけ								33.2	
15月			サンドイッチロールパン	牛乳		牛乳			パン		839	上地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。
			クリームシチュー		とり肉	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	ホワイトルウ	27.2	
			スラッピージョー		牛肉、豚肉	牛乳		玉ねぎ	砂糖、パン粉		812	
16月			ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳				ごぼう、枝豆		ドレッシング	28.4	上地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。
			*ココアムース						ココアムース		752	
			ごはん			牛乳			米		31.0	
17月			つくねと野菜のさっぱり煮		とり団子		にんじん、ねぎ	大根、えのきたけ、しょうが、白菜	でん粉、じゃが芋、砂糖	菜種油、アーモンド	814	給食回数 13回
			レバーとじゃが芋のアーモンド和え		とりレバー			もやし			31.1	
			三つ葉ともやしのツナ和え		まぐろ		三つ葉		砂糖			
18月			ごはん	牛乳		牛乳	にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ、白菜	米 砂糖、でん粉		769	上地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。
			高野豆腐のうま煮		とり肉、高野豆腐、ちくわ				砂糖		33.2	
			厚焼き卵		卵						839	
19月			キャベツとわかめのからしじょうゆ	牛乳		わかめ、ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油、ごま	27.2	上地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。
			ごはん			牛乳			米		812	
			ビーフシチュー		牛肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ	28.4	
20月			ブロッコリーとキャベツのシーザーサラダ(シーザードレッシング)	牛乳	ベーコン		ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング	752	上地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。
			*ファイバーヨーグルト			ヨーグルト					31.0	
			ごはん			牛乳			米		814	
21月			ホイコーロー	牛乳	豚肉、 みそ		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	28.4	上地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。
			春巻き		豚肉		にんじん	もやし、キャベツ	春巻きの皮	菜種油	752	
			きゅうりのごまじょうゆ和え					きゅうり		ごま、ごま油	31.0	
22月			卵そぼろ丼 (ごはん、卵そぼろ丼の具)	牛乳	とり肉、卵	牛乳	さやいんげん		米 砂糖	菜種油	814	給食回数 13回
			生揚げとキャベツのみそ汁		生揚げ、みそ		ねぎ	えのきたけ、キャベツ			31.1	
			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		
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ◆ 行事食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 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・マカダミアナッツを使用していません。											平均	給食回数 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。

クイズ

1年間の学校給食を振り返ろう！

今月で今年度も終わりです。この1年、皆さんはどのように給食の時間を過ごしましたか？今年度の給食を振り返りながら、給食のクイズに答えてみてください。

今月のおすすめレシピ

マーボー豆腐

こちらから

Q1. 毎月、日本各地の郷土料理や特産品を使った「〇〇〇給食」を行いました。〇に入るのはどれでしょう。

① 楽しむ ② 旅する ③ 味わう

Q2. 5月1日の「八十八夜」の献立では、岡崎市産のある食材を使ったふりかけが出ました。それは何でしょう。

① かつおぶし ② 青じそ ③ お茶の葉

Q3. 9月9日の「菊かまぼこ入りすまし汁」は、何の行事食として出たものでしょう。

① 重陽の節句 ② 端午の節句 ③ 十五夜

Q4. 「ひなまつり」の行事食として出るのはどれでしょう。

① かしわもち ② 月見団子 ③ いがまんじゅう

答え

Q1＝② Q2＝③（岡崎市の宮崎地区で生産されたお茶の葉を使った「じゃこてん茶ふりかけ」が出ました。）
Q3＝①（重陽の節句は、菊の節句ともいわれています。） Q4＝③（「いがまんじゅう」は三河地方でよく食べられるひな菓子です。）