

# 令和7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	㊦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			
14/月	◆		牛乳 赤飯 あおさ入りすまし汁 とり肉のてりかけ キャベツときゅうりのおかか和え *桜ゼリー	小豆 豆腐、かまぼこ とり肉 かつお節	牛乳 あおさ	ほうれん草	玉ねぎ、えのきたけ キャベツ、きゅうり さくらんぼ	米、もち米 でん粉、砂糖 砂糖 砂糖	菜種油	784 28.6	入学・進級お祝い献立です。今月の愛知の人気給食メニューはとり肉のてりかけ(瀬戸市)です。	
15/火			牛乳 ごはん 豆腐のオイスターソースいため コーンしゅうまい(3) チンゲンサイとツナの中煮	豚肉、豆腐 たら まぐろ	牛乳	にんじん、ねぎ チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ とうもろこし、玉ねぎ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 菜種油	798 29.9		
16/水			牛乳 さけの桜ちらし (ごはん、さけの桜ちらしの具) たぬき汁 ミンチカツ *花見団子	さけ、かまぼこ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ よもぎ	枝豆 しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ 玉ねぎ	米 こんにやく パン粉、小麦粉 米粉、砂糖	ごま油 菜種油	916 31.3	具とご飯を混ぜて、さけの桜ちらしにして食べましょう。	
17/木	★		牛乳 ごはん みそ汁 照り焼きハンバーグ 元気サラダ コーヒー牛乳の素	油揚げ、豆腐、みそ とり肉、豚肉 ハム、かつお節	牛乳 昆布	ねぎ にんじん	大根 玉ねぎ とうもろこし、キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋 砂糖、でん粉 砂糖 砂糖	菜種油	796 29.1	形壁小学校のリクエストランチです。	
18/金			牛乳 五目肉うどん (白玉うどん、五目肉うどんのつゆ) ささみフライ(ソース) キャベツのゆかり和え	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 パン粉、小麦粉	菜種油	750 33.7		
21/月	卵		牛乳 豚丼 (ごはん、豚丼の具) 卵汁 *ヨーグルト	豚肉 豆腐、卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ 白菜	米 砂糖 でん粉		767 32.1	具をご飯にのせて、豚丼にして食べましょう。	
22/火			牛乳 ごはん 生揚げの中煮のため 焼きぎょうざ(3) ザーサインター	豚肉、生揚げ 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜 キャベツ ザーサイ、もやし	米 砂糖、でん粉 ぎょうざの皮	ごま油 ごま、ごま油	848 32.7		
23/水			牛乳 ごはん 春野菜と大豆の含め煮 さばのおろし煮 野菜の塩こうじいため	とり肉、大豆、生揚げ さば ベーコン	牛乳	にんじん だいこん にんじん	たけのこ、ふき キャベツ、もやし	米 じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉		933 35.7		
24/木	乳		牛乳 ミルクロールパン 白いんげん豆のクリーム煮 オムレツ 春キャベツのソテー	とり肉、いんげん豆 卵 ベーコン	牛乳 牛乳	にんじん、パセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋	ホワイトルウ 菜種油	763 31.0		
25/金			牛乳 ごはん たけのこのみそ汁 あじフライ ひじきサラダ(和風クリームドレッシング) しそふりかけ	油揚げ、豆腐、みそ あじ	牛乳 ひじき	ねぎ しそ	たけのこ、えのきたけ とうもろこし、枝豆	米 パン粉、小麦粉	菜種油 ドレッシング	757 28.3		
28/月			牛乳 ごはん チキンカレー ごぼうと枝豆のサラダ(サウザンドドレッシング) フルーツゼリーミックス	とり肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ ごぼう、枝豆 果汁、桃	米 じゃが芋 砂糖	カレールウ ドレッシング	812 25.5		
30/水	◎		牛乳 わかめごはん 高野豆腐のそぼろ煮 レバーとさつま芋のごまがらめ 切り干し大根のハリハリ漬け	豚肉、ちくわ、高野豆腐 とりレバー ハム	わかめ、牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん	しいたけ、玉ねぎ 切り干し大根、キャベツ	米 こんにやく、砂糖、でん粉 でん粉、さつま芋、砂糖 砂糖	菜種油、ごま ごま油	858 32.4	高野豆腐のそぼろ煮の作り方は下記の二次元コードから確認できます。切り干し大根のハリハリ漬けは今月のみかみ献立です。	
<p>★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 愛知の人気給食メニュー ■ 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。</p>										平均	815 30.9	給食回数 12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。

今年度は毎月「愛知の人気給食メニュー」が出ます。愛知県内の市町村で子供たちに人気のある料理を再現して出す予定です。

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新1年生を迎え、新しい1年が始まりました。学校給食は、心身の成長と発達のために必要な栄養をとることができるバランスのよい献立となっています。また、食事のマナーや配膳、旬の食材や地元の食材、郷土料理など食について学ぶ教材にもなっています。

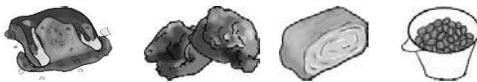


### 副菜



○野菜を中心としたおかずです。旬の野菜やひじきなどの海そうを使い、サラダや和え物、いため物として登場します。

### 主菜

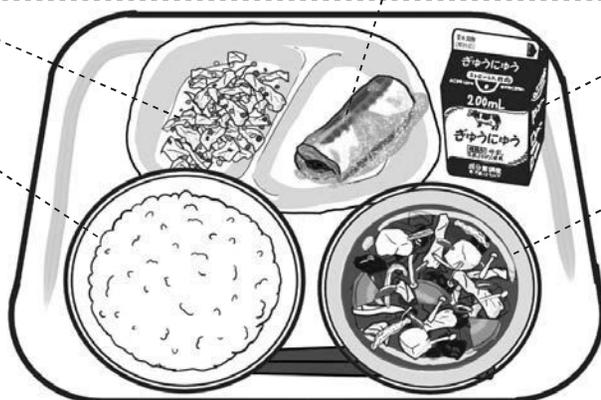


○魚や肉、卵、大豆などを中心としたおかずです。いわしの梅煮やとり肉の竜田揚げ、厚焼き卵などが登場します。

### 主食



○ごはん、パン、めん(めん)の3種類があります。○ごはんには、岡崎市産の米「あいちのかおりSBL」が使われています。



### 牛乳

○成長期に必要なたんぱく質やカルシウムを豊富に含んでいます。

### 汁物・煮物



○主食や主菜、副菜で不足する栄養素を補えるよう、いろいろな種類の食品を使っています。和・洋・中と幅広い味つけを楽しむことができます。

# 令和7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	除去対象献立	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/木			ごはん ツナじゃが 豆腐ハンバーグのごまじょうゆかけ じゃこてん茶ふりかけ	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、しょうが、グリーンピース	米	じゃが芋、砂糖	ごま	765	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。	
			山菜ごはん (ごはん、山菜ごはんの具) すまし汁 かつおフライ *かじわ餅	牛乳	牛乳	にんじん、 <b>てん茶</b>	玉ねぎ しいたけ	米	こんにやく、砂糖	ごま	28.4		
2/金	◆		ごはん ハヤシチュー オムレツ アスパラサラダ(フレンチドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	米	じゃが芋、砂糖	菜種油	835	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。	
			妻ごはん 三根五菜みそ汁 八丁みそヒレカツ(みそだれ) たけのこの土佐いため *抹茶プリン	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ、三つ葉	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b> 、キャベツ	米	じゃが芋	菜種油	33.9		
7/水		㊸	ごはん ママー豆腐 揚げきょうざ(3) 冷凍みかん	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、しょうが、玉ねぎ	米	じゃが芋、砂糖	ごま油	835	岡崎市の「もっとう家康公“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。	
			わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	にんにく、しょうが、玉ねぎ	米	じゃが芋	菜種油	28.3		
8/木	◇		キムタクごはん (ごはん、キムタクごはんの具) ワンタンスープ *ファイバーヨーグルト	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b> 、キャベツ	米	じゃが芋	菜種油	787	六名小学校のリクエストランチです。	
			わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	にんにく、しょうが、玉ねぎ	米	じゃが芋	菜種油	27.9		
9/金	★		ごはん ママー豆腐 揚げきょうざ(3) 冷凍みかん	牛乳	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	にんにく、しょうが、玉ねぎ	米	じゃが芋	菜種油	855	今月の愛知の人気給食メニューはキムタクごはん(豊明市)です。具とごはんを混ぜて、キムタクごはんにして食べましょう。	
			キムタクごはん (ごはん、キムタクごはんの具) ワンタンスープ *ファイバーヨーグルト	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b> 、キャベツ	米	じゃが芋	菜種油	30.4		
12/月	■		ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b> 、キャベツ	米	じゃが芋	菜種油	748	今月の愛知の人気給食メニューはキムタクごはん(豊明市)です。具とごはんを混ぜて、キムタクごはんにして食べましょう。	
			ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b> 、キャベツ	米	じゃが芋	菜種油	28.9		
13/火			ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b> 、キャベツ	米	じゃが芋	菜種油	748	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。	
			ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b> 、キャベツ	米	じゃが芋	菜種油	25.4		
14/水	◎		ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、 <b>キャベツ</b>	米	じゃが芋	菜種油	910	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。	
			ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、 <b>キャベツ</b>	米	じゃが芋	菜種油	36.9		
15/木	㊸		ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、 <b>キャベツ</b>	米	じゃが芋	菜種油	788	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、 <b>キャベツ</b>	米	じゃが芋	菜種油	779		
16/金			ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、 <b>キャベツ</b>	米	じゃが芋	菜種油	26.1	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、 <b>キャベツ</b>	米	じゃが芋	菜種油	770		
19/月			ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b> 、キャベツ	米	じゃが芋	ごま	30.0	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b> 、キャベツ	米	じゃが芋	ごま	770		
20/火			ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b> 、キャベツ	米	じゃが芋	ごま	755	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b> 、キャベツ	米	じゃが芋	ごま	28.8		
21/水			ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b>	米	じゃが芋	ごま、ごま油	790	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b>	米	じゃが芋	ごま、ごま油	32.3		
22/木	★		ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b> 、キャベツ	米	じゃが芋	ごま	918	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b> 、キャベツ	米	じゃが芋	ごま	35.5		
23/金	㊸		ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b> 、キャベツ	米	じゃが芋	ごま	747	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b> 、キャベツ	米	じゃが芋	ごま	33.4		
26/月			ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b> 、キャベツ	米	じゃが芋	ごま	829	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b> 、キャベツ	米	じゃが芋	ごま	29.6		
27/火			ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b>	米	じゃが芋	ごま、ごま油	775	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b>	米	じゃが芋	ごま、ごま油	29.6		
28/水	㊸		ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b> 、キャベツ	米	じゃが芋	ごま	764	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b> 、キャベツ	米	じゃが芋	ごま	28.7		
29/木			ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b>	米	じゃが芋	ごま	751	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b>	米	じゃが芋	ごま	25.9		
30/金			ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b> 、キャベツ	米	じゃが芋	ごま	831	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			ごはん わかめごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	玉ねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b> 、キャベツ	米	じゃが芋	ごま	31.1		

平均

給食回数  
20回

★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 愛知の人気給食メニュー ◆ 行事食 ◇ 特別献立 新献立 太字は岡崎産の食品 \* 業者配送  
 ㊸ 卵除去対象献立 ㊹ 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を確認してください。  
 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いたしません。

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。

## みんなで楽しい食事！意識しよう！「よい姿勢」



食事の時のよい姿勢

- いすに深く腰かける
- 背筋を伸ばす
- 床に足の裏をつける
- 机とお腹の間をこぶし1個程度あける

周りの人と気持ちよく食事をするために、食事のマナーを守ることが大切です。ひじを机についたり、お椀を持たないで食べたりすることは、よい姿勢とはいえません。背筋を伸ばして、よい姿勢で食べると、お腹の中の胃や腸もつぶれずに、食べ物の消化がよくなります。



今月の  
おきめしレシピ

チキンピラフ

こちらから

# 令和7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	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		
2/月	㊟	ごはん じゃが芋入り親子煮 いわしの梅煮 キャベツときゅうりのおかか和え	牛乳	とりにく、かまぼこ、卵 いわし かつお節	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 梅 キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋、砂糖 砂糖	801 34.3	
3/火		ごはん 肉団子のインド煮 アスパラソテー メロン	牛乳	とりにく、豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん、さやいんげん グリーンアスパラガス	玉ねぎ キャベツ、とうもろこし メロン	米 じゃが芋、砂糖	747 23.6	
4/水		ごはん 生揚げとキャベツのみそ汁 いかフライのレモンじょうゆ煮 切り干し大根のピリ辛いため	牛乳	生揚げ、みそ いか 豚肉	牛乳	ねぎ にんじん	えのきたけ、キャベツ レモン にんにく、しょうが、切り干し大根	米 パン粉、でん粉、砂糖 砂糖	787 30.0	
5/木	■	ごはん トマト入りマーボー豆腐 焼ききょうざ(2) もやしとメンマのいため物	牛乳	豚肉、豆腐、みそ 豚肉	牛乳	にんじん、トマト、ねぎ	しょうが、にんにく、玉ねぎ キャベツ もやし、メンマ	米 でん粉 ぎょうざの皮	785 32.1	今月の愛知の人気給食メニューは、トマト入りマーボー豆腐(東海市)です。
6/金	㊟	五目うどん (白玉うどん、五目うどんのつゆ) きびなごのかりかり揚げ(3~4) キャベツのカラフル和え キャンディチーズ(2)	牛乳	とりにく、油揚げ、かまぼこ	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ キャベツ	白玉うどん でん粉 じゃが芋	747 32.5	きびなごのかりかり揚げは、今月のかみかみ献立です。
9/月		ごはん 生揚げのうま煮 あじの南蛮漬け(2) キャベツの青菜和え	牛乳	とりにく、生揚げ あじ	牛乳	にんじん、さやいんげん ねぎ 大根葉	白菜 しょうが キャベツ	米 こんにやく、砂糖 でん粉、砂糖 砂糖	767 34.9	
10/火	★	レーズンロールパン コーンスープ チキンナゲット(3) ブルーゼリーミックス	牛乳	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん、パセリ	ぶどう 玉ねぎ、とうもろこし	米 じゃが芋	872 30.0	根石小学校のリクエストランチです。
11/水		豚キムチ丼 (麦ごはん、豚キムチ丼の具) ワンタンスープ *りんごヨーグルト	牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳	にら にんじん、ねぎ	もやし、白菜キムチ きくらげ、キャベツ りんご	米、麦 でん粉 ワンタンの皮	761 29.1	具をご飯にのせて、豚キムチ丼にして食べましょう。
12/木		ごはん 野菜のみそいため もろこしはんぺん きゅうりの梅和え	牛乳	豚肉、生揚げ、みそ 魚すり身	牛乳	にんじん	玉ねぎ、キャベツ とうもろこし きゅうり、梅	米 こんにやく、砂糖、でん粉	748 30.3	
13/金		ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 厚焼き卵 寒天サラダ(野菜いっぱいドレッシング) しそふりかけ	牛乳	とりにく、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	米 こんにやく、砂糖、でん粉	765 33.0	
16/月		ごはん 豚汁 コロケ 三色きんぴら	牛乳	豚肉、油揚げ、豆腐、みそ 豚肉、牛肉	牛乳	にんじん、ねぎ	大根	米 じゃが芋、パン粉、小麦粉 砂糖	826 28.4	
17/火	★	ごはん カレーシチュー オムレツ ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	豚肉 卵	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ	米 じゃが芋	848 29.4	葵中学校のリクエストランチです。
18/水		ごはん 豆じゃが ごぼう入りつくね(3) 茎わかめのいため煮	牛乳	豚肉、大豆 とりにく	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ ごぼう、玉ねぎ	米 じゃが芋、砂糖	780 28.2	
19/木	◇	えいよう満点 お茶~はん (ごはん、えいよう満点 お茶~はんの具) ベジ担スープ 愛知のしそ入り春巻き *蒲郡みかんゼリー	牛乳	豚肉、卵 ベーコン、豆腐、みそ とりにく	牛乳	にんじん、せん茶 チンゲンサイ	しいたけ、白ねぎ にんにく、しょうが、大根、きくらげ、もやし 玉ねぎ、キャベツ	米 ごま油、菜種油 ごま油、ごま 菜種油	826 27.6	愛知を食べる学校給食の日です。具とごはんを混ぜて、えいよう満点 お茶~はんにして食べましょう。
20/金		ごはん 八杯汁 さばの照り焼き なすの豚肉あん	牛乳	ちくわ、豆腐 さば 豚肉	牛乳	にんじん、三つ葉	大根、白菜 しょうが、なす	米 こんにやく、でん粉 砂糖、でん粉 砂糖、でん粉	829 31.7	
23/月		ごはん 豆腐のオイスターソースいため コーンしゅうまい(2) もやしのナムル	牛乳	豚肉、豆腐 たら	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ とうもろこし、玉ねぎ もやし、きゅうり、にんにく	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮 砂糖	777 28.6	
24/火		わかめごはん とり団子と野菜の含め煮 レバーとかぼちゃのごまがらめ ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	とりにく とりレバー	わかめ、牛乳	にんじん、ねぎ かぼちゃ	しめじ、白菜 ごぼう、枝豆	米 じゃが芋 でん粉、砂糖	844 28.5	
25/水	㊟	卵汁 ハンバーグのおろしソースかけ いんげんのごまドレッシング和え(ごまドレッシング) 味付け小魚	牛乳	豆腐、卵 とりにく、豚肉、大豆	わかめ	にんじん	白菜 玉ねぎ、大根	米 でん粉 砂糖	758 30.4	
26/木		ごはん なすのみそ汁 揚げどりの甘辛だれ チンゲンサイとツナのいため煮	牛乳	油揚げ、みそ とりにく まぐろ	牛乳	にんじん、ねぎ	なす、えのきたけ にんにく	米 じゃが芋 でん粉、砂糖	753 27.8	
27/金		サンドイッチロールパン ソーセージと野菜のスープ煮 ドライカレー *野菜ゼリー	牛乳	ウインナー 豚肉	牛乳	にんじん、パセリ にんじん	玉ねぎ、キャベツ 玉ねぎ、とうもろこし みかん	米 パン じゃが芋 小麦粉、砂糖 砂糖	764 28.0	ソーセージと野菜のスープ煮の作り方は下記の二次元コードから確認できます。パンにドライカレーをはさんで食べましょう。
30/月		ごはん 豚肉と野菜のしょうが煮 けんちんしのだのみそかけ たくあん和え	牛乳	豚肉、はんぺん 豆腐、たら、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん	しょうが、玉ねぎ キャベツ、たくあん漬	米 じゃが芋、こんにやく、砂糖 砂糖、でん粉	832 29.5	

★リクエストランチ ㊟かみかみ献立 ■愛知の人気給食メニュー ◇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を確認してください。  
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。

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。

食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう。

**愛知を食べる 学校給食の日**

6月19日は愛知を食べる学校給食の日です。この日は、令和6年度の学校給食メニューコンクールで優秀賞を受賞した「えいよう満点 お茶~はん」が出ます。矢作南小学校3年生(受賞当時)の佐々木智也さんが考えてくれました。岡崎市産のお茶や野菜を使ったチャーハンです。

**えいよう満点 お茶~はん**

今月のおすすめレシピ  
ソーセージと野菜のスープ煮  
こちらから

# 令和7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	2群	3群	4群	5群	6群			
				魚・肉・卵 豆・大豆製品	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/火			ごはん チンゲンサイと豆腐の中華煮 しゅうまい(3) コーンともやしの和え物	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、たけのこ 玉ねぎ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま	787	32.3	
2/水			カレーピラフ (ごはん、カレーピラフの具) 大豆のトマト煮 オムレツ	牛乳	牛乳	にんじん、パセリ にんじん、トマト	とうもろこし、玉ねぎ にんにく、玉ねぎ、黄ピーマン、セロリ	米 じゃが芋	菜種油 菜種油	800	32.1	具とご飯を混ぜて、 カレーピラフにして 食べましょう。
3/木			ごはん とうがんに入りみそ汁 子持ちししゃもフライ(3)(ソース) 野菜の塩こうじいため	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	とうがん	米 パン粉、小麦粉	菜種油	800	29.3	野菜の塩こうじいた めの作り方は下記 の二次元コードから 確認できます。
4/金		㊟	ごはん モロヘイヤの中華卵スープ ユーリンチー 黄桃シャーベット	牛乳	牛乳	にんじん、モロヘイヤ ねぎ	玉ねぎ しょうが 桃	米 でん粉 でん粉、砂糖	菜種油	769	35.4	
7/月	◆		あなご丼 (ごはん、あなご丼の具) 七夕すまし汁 星形コロッケ *七夕ゼリー	牛乳	牛乳	三つ葉 にんじん、オクラ	玉ねぎ、しいたけ、えのきたけ	米 砂糖	ごま	844	28.7	七夕の行事食で す。具をごはんにと せてあなご丼にして 食べましょう。
8/火		㊟	スライスパン(2) キャロットスープ ハンバーグ キャベツとコーンのソテー いちごジャム	牛乳	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ とうもろこし、キャベツ いちご	米 パン	菜種油 菜種油	834	31.9	
9/水			麦ごはん 夏野菜カレー 有機じゃが芋とツナののり塩和え *フローズンバナナヨーグルト	牛乳	牛乳	にんじん、かぼちゃ、トマト	玉ねぎ、なす	米、麦 じゃが芋	カレールウ	800	25.9	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。
10/木	★		ごはん 肉じゃが さばのみそ煮 キャベツのゆかり和え ミニももゼリー	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖 砂糖		816	32.3	矢作東小学校のリク エストランチです。
11/金	■		わかめごはん ピリ辛汁 レバーとさつま芋のごまがらめ キャベツときゅうりのたくあん和え	牛乳	牛乳	にんじん、小松菜	玉ねぎ、えのきたけ、白菜キムチ キャベツ、きゅうり、たくあん漬	米 でん粉、さつま芋、砂糖	菜種油、ごま	760	26.8	今月の愛知の人気 給食メニューはピリ 辛汁(大府市)で す。
14/月			ごはん なすの豚汁 レバー入り白ごまつくね(2) ゴーヤチャンプル しそふりかけ	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、なす 玉ねぎ ゴーヤ	米	ごま マヨネーズ	748	30.6	
15/火			豚骨ラーメン (中華めん、豚骨ラーメンのスープ) 春巻き きゅうりのごまじょうゆ和え コーヒー牛乳の素	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	きくらげ、キャベツ、もやし もやし、キャベツ きゅうり	米 中華めん	菜種油 ごま、ごま油	773	28.5	
16/水	㊟	㊟	ごはん ハヤシチュー 切り干し大根サラダ(マヨネーズ) メロン	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ 切り干し大根、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	813	25.0	切り干し大根サラダ 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 ■ 愛知の人気給食メニュー ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 \* 業者配送  
 ㊟ 卵除去対象献立 ㊟ 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・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。

## 夏休みを元気に過ごそう！～気をつけたい食事のポイント～

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がないので、おうちの人に昼食を用意してもらわなくては、自分で作ったり、買ったりする人もいないのではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

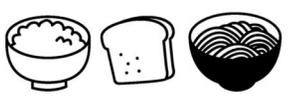
今月のおすすめレシピ

野菜の塩こうじ  
いため

こちらから



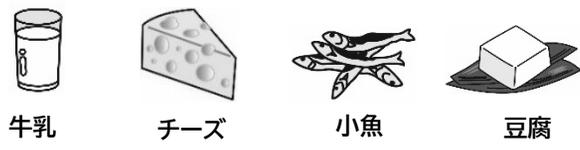
### ● 選び方の基本 主食・主菜・副菜 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。

<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	<b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	<b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物 
--	---	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

<b>牛乳・乳製品</b> 	<b>果物</b> 
--	---

★夏休みは、牛乳を飲むことが減り、「カルシウム」が不足しやすくなるので、毎日コップ1杯の牛乳や、小魚、大豆製品などを意識して取り入れ、カルシウム不足を補いましょう。



★1つの料理でも、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りない場合は、一品追加するなどして、栄養バランスを整えるようにしましょう。

### ● コンビニで買う場合 (例) 給食の組み合わせも参考にしてください。

<b>主食</b> おにぎり そば パン	+	<b>主菜</b> 冷やっこ からあげ ゆで卵 焼き魚	+	<b>副菜</b> サラダ 煮物	+	<b>スープ</b> ミネストローネ
-------------------------------	---	---	---	------------------------	---	-----------------------

冷やし中華 (中華めん (主食)、ハム・卵 (主菜)、きゅうり・トマト (副菜))

卵サンド (パン (主食)、卵 (主菜))

→ 副菜を追加!

# 令和7年 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	特別献立の目録 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 夏野菜カレー オムレツ なし	牛乳	牛乳	にんじん、かぼちゃ、トマト	玉ねぎ、なす	米	カレールー	809	なしは、今月のかみかみ献立です。	
2/火		ごはん けんちん汁 ミンチカツ 野菜のえごまドレッシング和え	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう 玉ねぎ キャベツ、もやし、きゅうり	米 パン粉、小麦粉 砂糖	ごま油 菜種油 えごま油	771 29.1		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用されています。
3/水		ごはん 生揚げの中華いため 焼きぎょうざ(3) もやしときゅうりの甘酢和え	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 キャベツ	米 砂糖、でん粉 ぎょうざの皮 砂糖	ごま油 ごま油	839 30.5		
4/木		ごはん なすととうがんの豚汁 あじのアーモンドフライ ゴーヤチャンプルー	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	とうがん、なす	米 パン粉、でん粉	菜種油、アーモンド マヨネーズ	782 31.3		
5/金		ミルクロールパン スパゲッティイタリアン ささみフライ(ソース) 黄桃シャーベット	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース	米 パン スパゲッティ パン粉、小麦粉	菜種油	902 39.3		
8/月	★	ごはん マーボー豆腐 いかフライのレモンじょうゆ煮 *フローズンバナナヨーグルト	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ レモン	米 砂糖、でん粉 パン粉、でん粉、砂糖	ごま油 菜種油	893 34.3	みあい特別支援学校の リクエストランチです。	
9/火	◆	栗入り混ぜごはん (ごはん・栗入り混ぜごはんの具) 菊かまぼこ入りお吸い物 さばのおろし煮	牛乳	牛乳	にんじん	しいたけ、しめじ えのきたけ、とうがん 大根	米 砂糖	栗	811 31.2	重陽の節句の行事献立 です。具とご飯を混ぜ て、栗入り混ぜご飯に して食べましょう。	
10/水		カレー南蛮うどん (白玉うどん・カレー南蛮うどんのつゆ) ちくわの青じそ揚げ ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ しそ	しょうが、玉ねぎ	米 白玉うどん でん粉 天ぷら粉	カレールー 菜種油 ドレッシング	772 31.8		
11/木	◎	ごはん チンゲンサイの中華卵スープ 塩から揚げ キャベツのナムル	牛乳	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ レモン キャベツ、きゅうり、にんにく	米 でん粉 でん粉 砂糖	菜種油、ごま油 ごま油、ごま	805 31.5		
12/金	■	のっぺい汁 ハンバーグの赤しそソース れんこんの甘辛いいため	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ しそ にんじん	玉ねぎ、レモン れんこん	米 こんにゃく、里芋、でん粉 砂糖、でん粉 砂糖	ごま油	757 27.3	今月の愛知の人気給 食メニューは、ハンバ ーグの赤しそソース (大治町)です。	
16/火		わかめごはん つくねと野菜のさっぱり煮 レバーとさつま芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ しそ	大根、えのきたけ、しょうが、白菜 キャベツ	米 でん粉、さつま芋、砂糖	菜種油、ごま	793 26.4		
17/水	◎	ごはん じゃが芋入り親子煮 肉団子の甘酢あん(3) 切り干し大根の煮付け	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース 玉ねぎ	米 じゃが芋、砂糖		792 32.9		
18/木		くろロールパン 野菜スープ 豚肉と大豆のケチャップ煮 フルーツゼリーミックス	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	切り干し大根	米 パン	じゃが芋	749 30.1		
19/金	◎	ごはん 肉団子のブラウンチュー ポークウインナー(2) 野菜ソテー	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	米 じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ	853 28.2		
22/月		チキンピラフ (ごはん・チキンピラフの具) じゃが芋のトマト煮 枝豆サラダ(野菜いっぱいドレッシング) コーヒートマトの素	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、とうもろこし 玉ねぎ 枝豆、キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋 砂糖	菜種油 菜種油 ドレッシング	757 24.4	具とごはんを混ぜて、 チキンピラフにして食 べましょう。	
24/水	★	豚キムチ丼 (麦ごはん・豚キムチ丼の具) みそ汁 *ガトーショコラ	牛乳	牛乳	にら ねぎ	もやし、白菜キムチ キャベツ	米、麦 でん粉 じゃが芋 砂糖、米粉	ごま油 カカオ、米油	796 30.2	矢作北小学校のリクエストランチ です。豚キムチ丼の作り方は下 記の二次元コードから確認でき ます。具をごはんにのせて、豚 キムチ丼にして食べましょう。	
25/木	■	ごはん 五目そば煮 厚焼き卵 やみつききゅうり 味付け小魚	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ きゅうり、キャベツ、にんにく	米 じゃが芋、こんにゃく、砂糖 砂糖 砂糖	ごま油	763 33.8	今月の愛知の人気 給食メニューは、やみ つききゅうり(碧南市) です。	
26/金	◎	サンドイッチパンズパン コーンスープ 照り焼きチキン 野菜サラダ(コールスロドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし キャベツ、きゅうり	米 パン じゃが芋 砂糖	バター、ホワイトルー ドレッシング	825 33.9	パンに照り焼きチキン をはさんで食べましょ う。	
29/月		ごはん 高野豆腐のうま煮 枝豆コロッケ *わらびもち 昆布と抹茶のふりかけ	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ、白菜 枝豆	米 砂糖、でん粉 じゃが芋、パン粉、小麦粉 砂糖、でん粉	菜種油	876 30.6	わらびもちは、のどに つまらせないようによ くかんで食べましょう。	
30/火		ごはん たぬき汁 いわしの梅煮 なすの豚肉あん *ぶどうゼリー	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ にら	しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ 梅 しょうが、なす ぶどう	米 こんにゃく 砂糖、でん粉 砂糖	ごま油 ごま油、ごま	784 27.5		
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 愛知の人気給食メニュー 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 ◎ 卵除去対象献立 ◎ 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・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	806 30.6	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内検索「学校給食」で検索してください。

## 長寿の秘訣「まごわやさしい」 9月15日は敬老の日

敬老の日は、長年社会に貢献してきた長寿の方を敬う日です。健康に長生きするためには、食事の中に下のような「まごわやさしい」の食品を意識して取り入れるとよいとされています。健康な体でいられるよう食事を見直してみましょう。

ま 豆類 ご ごま (種実類) わ わかめ (海そう) や 野菜 さ 魚 し しいたけ (きのこ) い 芋類

今月の  
おすすめレシピ  
豚キムチ丼  
こちらから  
QRコード

# 令和7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	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)	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	牛乳・乳製品 小魚・海そう	牛乳	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)			
6/月	◆	ごはん 月見汁 いわしのしょうが煮 キャベツときゅうりのたくあん和え * 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 しょうが	米 里芋、でん粉		807	十五夜の行事食です。					
7/火		ごはん 豚肉と野菜のしょうが煮 厚焼き卵 切り干し大根のハリハリ漬け	牛乳	豚肉、はんぺん 卵 ベーコン	にんじん、さやいんげん にんじん	しょうが、玉ねぎ 切り干し大根、キャベツ	米 じゃが芋、こんにやく、砂糖 砂糖 砂糖	ごま	800							
8/水	㊟	サンドイッチロールパン さつま芋のクリームシチュー スラッピージョー 野菜のドレッシング和え(コールスロドレッシング)	牛乳	とり肉、ベーコン 牛肉、豚肉	牛乳、スキムミルク にんじん、パセリ	玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ	パン さつま芋 砂糖、パン粉	ホワトルウ ドレッシング	817	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。						
9/木		ごはん 沢煮わん さけのミンチカツ りんご	牛乳	豚肉 さけ、たら	にんじん、ねぎ	ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根 玉ねぎ りんご	米 パン粉、小麦粉、でん粉	菜種油	753							
10/金		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	にんじん、ねぎ かぼちゃ にんじん	玉ねぎ、なす、えのきたけ	米 じゃが芋 でん粉、砂糖 砂糖	菜種油、ごま	762	目の愛護デーにちなんで献立です。						
14/火		そぼろ丼 (麦ごはん、そぼろ丼の具) 生揚げのうま煮 * りんごヨーグルト	牛乳	豚肉 とり肉、生揚げ	にんじん、さやいんげん にんじん	しょうが、切り干し大根 白菜	米、麦 砂糖 こんにやく、砂糖		823							
15/水	★	ごはん カレーシチュー チキンナゲット(3) 元気サラダ 塩ラーメン (中華麺、塩ラーメンのスープ) 揚げぎょうざ(3) 青菜いため キャンディチーズ(3)	牛乳	豚肉 とり肉 ハム、かつお節	牛乳 スキムミルク にんじん	玉ねぎ りんご	米 じゃが芋	カレールウ 菜種油 菜種油	899	美合小学校のリクエストランチです。						
16/木		塩ラーメン (中華麺、塩ラーメンのスープ) 揚げぎょうざ(3) 青菜いため キャンディチーズ(3)	牛乳	豚肉、かまぼこ 豚肉、大豆 ベーコン	にんじん、ねぎ にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、メンマ、もやし キャベツ にんにく	中華めん ぎょうざの皮	ごま油 菜種油 ごま油	773							
17/金	㊟	ごはん 高野豆腐の卵とじ 和風肉団子(2) れんごんの梅おかか和え	牛乳	とり肉、高野豆腐、卵 とり肉 かつお節	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜 玉ねぎ	米 砂糖		776							
20/月		ごはん 豆腐のオイスターソースいため コーンしゅうまい(3) もやしのナムル	牛乳	豚肉、豆腐 たら	にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ どうもろこし、玉ねぎ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油	808	ポークビーンズの作り方は、下記の二次元コードから確認できます。						
21/火		りんごパン ポークビーンズ オムレツ キャベツソテー	牛乳	豚肉、大豆 卵	にんじん、トマト	玉ねぎ、グリンピース	パン じゃが芋、砂糖	菜種油	756							
22/水	■	おじゃがもち汁 さばの塩焼き 根菜とひじきのピリ辛いため	牛乳	とり肉、油揚げ さば ベーコン	にんじん、ねぎ にんじん	大根	米 じゃが芋		787	今月の愛知の人氣給食メニューは、おじゃがもち汁(日進市)です。おじゃがもち汁は、のどにさらさらするようによくかんで食べましょう。						
23/木		ごはん 野菜のみそいため 里芋コロッケ きゅうりの青じそ和え	牛乳	豚肉、生揚げ、みそ とり肉	にんじん	玉ねぎ、キャベツ	米 こんにやく、砂糖、でん粉 里芋、パン粉、小麦粉	菜種油、ごま油 菜種油	793							
24/金	★	ごはん わかめスープ ピビンバ(肉) ピビンバ(野菜) * お米のタルト	牛乳	豆腐 豚肉、卵	わかめ ほうれん草	どうもろこし、メンマ、えのきたけ、白菜 にんにく、しいたけ	米 砂糖	ごま、ごま油	793	城北中学校のリクエストランチです。具をごはんに入れて、ピビンバにして食べましょう。						
27/月		ごはん じゃが芋の含め煮 けんちんしのだのみそナッツソースかけ キャベツともやしのいため物 かつおふりかけ	牛乳	とり肉、はんぺん 豆腐、たら、油揚げ、みそ	にんじん、さやいんげん にんじん	玉ねぎ	米 こんにやく、じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉	アーモンド ごま油 ごま	901							
28/火	㊟	わかめごはん 大根のそぼろ煮 栗コロッケ ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	豚肉、生揚げ ベーコン	わかめ、牛乳 にんじん、さやいんげん	大根、玉ねぎ ごぼう、枝豆	米 こんにやく、砂糖、でん粉 じゃが芋、パン粉、小麦粉	菜種油、栗 ドレッシング	881	ごぼうと枝豆のサラダは、今月のかみかみ献立です。						
29/水	㊟	ごはん 卵汁 にぎすのフライ(ソース) 野菜の塩こうじいため * 和梨ゼリー	牛乳	豆腐、卵 にぎす ベーコン	にんじん、ねぎ にんじん	白菜 キャベツ、もやし 梨	米 でん粉 パン粉、小麦粉	菜種油	788							
30/木		ごはん ワンタンスープ ヤンニョムチキン 寒天サラダ(中華ドレッシング)	牛乳	豚肉 とり肉	にんじん、ねぎ 寒天	玉ねぎ、きくらげ、白菜 どうもろこし、キャベツ、きゅうり	米 ワンタンの皮 でん粉	菜種油 ドレッシング	791							
31/金		ソーセージと野菜のスープ煮 照り焼きハンバーグ みかん ブルーベリージャム	牛乳	ウインナー とり肉、豚肉、大豆	にんじん、パセリ	玉ねぎ、どうもろこし、キャベツ 玉ねぎ みかん ブルーベリー	米 じゃが芋 砂糖、でん粉		859							
★ リクエストランチ ㊟ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 愛知の人氣給食メニュー 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・カシューナッツを使用していません。										平均	809	給食回数 19回				
										30.1						

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。

## 十五夜の行事食について知ろう

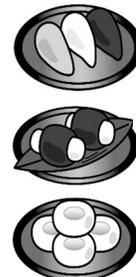
2025年の十五夜は10月6日

<各地の月見団子>



秋の行事といえば「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝して祝う風習があります。平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。中秋の名月は、別名「芋名月」ともいい、里芋をお供えしたり、里芋料理を食べたりする習慣もあります。

お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。満月に見立てた丸い形や、里芋の形のものなど、右のイラストのように地域によってさまざまです。



- 愛知県では、里芋の形で茶・白・ピンクの三色の団子があります。
- 関西では、里芋に見立てたあんこ付きの団子をお供えます。
- 静岡県では、へそのようにくぼんだ形の団子をお供えます。



# 令和7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				
4 / 火			ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい(3) もやしとメンマのいため物	牛乳 豚肉、みそ、豆腐 たら、えび	牛乳 牛乳	にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ 玉ねぎ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま油	800 32.2			
5 / 水		㊟	ごはん じゃが芋入り親子煮 いわしの梅煮 白菜の塩昆布和え	牛乳 とり肉、かまぼこ、卵 いわし	牛乳 牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 梅	米 じゃが芋、砂糖		793 33.1			
6 / 木			ごはん 高野豆腐のうま煮 プチプチ食感！岡崎八丁みそそば りんご	牛乳 とり肉、高野豆腐、ちくわ 豚肉、みそ	牛乳 牛乳	にんじん、さやいんげん ねぎ	しいたけ、玉ねぎ、白菜 にんにく、しょうが、なす りんご	米 砂糖、でん粉 むらさき麦、砂糖		767 33.9	八丁みそそばを ごはんのにせて食 べましょう。		
7 / 金			くろロールパン アルファベットスープ ささみフライ 野菜サラダ(マヨネーズ)	牛乳 ベーコン とり肉	牛乳 牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ キャベツ、とうもろこし	パン じゃが芋、マカロニ パン粉、小麦粉	菜種油 マヨネーズ	807 32.4			
10 / 月			わかめごはん じゃが芋の煮付け かつおのミンチカツ ごま酢和え	牛乳 豚肉 かつお 油揚げ	牛乳 わかめ、牛乳	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース 玉ねぎ	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油 ごま	843 28.0			
11 / 火	★	㊟	サンドイッチパンズパン クリームシチュー ハンバーグのトマトソースかけ フルーツゼリーミックス	牛乳 とり肉 とり肉、豚肉	牛乳 牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ、グリーンピース 玉ねぎ りんご、バインアップル、桃	パン じゃが芋 砂糖 砂糖	ホワイトルウ	883 32.9	岡崎小学校のリク エストランチです。パン にハンバーグをはさ んで食べましょう。		
12 / 水		㊟	ごはん 大根と豚肉の煮物 あじフライ(ソース) 三色きんぴら のりかつおふりかけ	牛乳 豚肉、はんぺん あじ	牛乳 牛乳	にんじん、さやいんげん	大根 ごぼう、枝豆	米 こんにゃく、砂糖 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油 ごま油	772 29.0	三色きんぴらは今月 のみかみ献立です。 作り方は下記の二次 元コードから確認で きます。		
13 / 木			ごはん 切り干し大根のみそ汁 とり肉の竜田揚げ キャベツのゆかり和え	牛乳 生揚げ、みそ とり肉	牛乳 牛乳	にんじん、ねぎ	切り干し大根、白菜	米 でん粉	菜種油	777 29.1			
14 / 金		㊟	かきたまもろこしうどん (白玉うどん、かきたまもろこしうどんのつゆ) きんぴらはんぺん おひたし *ヨーグルト	牛乳 とり肉、油揚げ、卵 魚すり身 かつお節	牛乳 牛乳	ねぎ にんじん ほうれん草	玉ねぎ、しいたけ、とうもろこし ごぼう 白菜	白玉うどん でん粉		749 33.1			
17 / 月			ごはん 五目煮 厚焼き卵 たくあん和え	牛乳 豚肉、大豆、はんぺん 卵	牛乳 牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ キャベツ、たくあん漬	米 じゃが芋、砂糖		787 28.7			
18 / 火	★		ミルクロールパン 焼きそば 焼きぎょうざ(2) ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳 豚肉、ちくわ 豚肉	牛乳 牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、キャベツ キャベツ とうもろこし、枝豆	パン 焼きそばめん ぎょうざの皮	菜種油 ドレッシング	921 38.7	愛宕小学校のリク エストランチです。		
19 / 水	◇		むらさき麦ごはん 生揚げとぎんなんのうま煮 和風クロック キャベツともやしのなめたけ和え *蒲郡みかんゼリー	牛乳 とり肉、生揚げ	牛乳 昆布	にんじん にんじん	白菜 れんこん キャベツ、もやし、えのきたけ みかん	米、むらさき麦 こんにゃく、砂糖 じゃが芋、パン粉、小麦粉	ぎんなん 菜種油	886 29.3			
20 / 木			ごはん のっぺい汁 さばの八丁みそ煮 みかん	牛乳 生揚げ さば、みそ	牛乳 牛乳	にんじん、ねぎ	大根、白菜 みかん	米 こんにゃく、里芋、でん粉		762 29.4			
21 / 金			ごはん 豚肉ときのこのカレー オムレツ ブロッコリーサラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳 豚肉 卵 ハム	牛乳 牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ、りんご キャベツ、とうもろこし	米 カレールウ	ドレッシング	789 29.6			
26 / 水			ごはん なめこのみそ汁 レバーとさつま芋のごまがらめ みかん	牛乳 豆腐、油揚げ、みそ とりレバー	牛乳 牛乳	にんじん、ねぎ	大根、なめこ みかん	米 でん粉、さつま芋、砂糖	菜種油、ごま	782 25.2			
27 / 木			ごはん 生揚げの中華いため 大学芋 もやしときゅうりの甘酢和え	牛乳 豚肉、生揚げ	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 もやし、きゅうり	米 砂糖、でん粉 さつま芋、砂糖 砂糖	ごま油 菜種油、ごま ごま油	849 27.5			
28 / 金	■		ごはん だんご汁 納豆チーズ和え れんこんの甘辛いいため 手巻きのり	牛乳 とり肉、みそ 納豆	牛乳 牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	大根、ごぼう、しめじ れんこん	米 里芋、米粉団子 砂糖 砂糖		748 28.2	今月の愛知の人気給 食メニューは納豆チ ーズあえ(豊田市)です。 のりにごはんとな豆 を巻いて食べましょう。		
★ リクエストランチ ㊟ かみかみ献立 ◇ 秋を味わう学校給食の日 ■ 愛知の人気給食メニュー ■ 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・カシューナッツを使用していません。										平均	807 30.6	給食回数 17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。



しっかりかんで食べよう！



11月8日  
いい歯の日



11月8日は「1・1・8(いい歯)」の語呂合わせから、日本歯科医師会によって「いい歯の日」と設定されています。「いい歯」でよくかんで食べる習慣を身に付けることで、心や体の健康にとってよいことがたくさんあります。給食でも歯ごたえがあるものをしっかりかんで食べられるように、毎月「かみかみ献立」を出しています。一口30回を目安に、よくかんで食べるようにしましょう。

<p>よくかむことで期待できる効果</p>	<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け栄養素の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
-----------------------	------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------

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、葵中学校2年(学年は受賞当時)内藤夢結さんが考えた「プチプチ食感！岡崎八丁みそそば」が登場します。

# 令和7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	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/月		麦ごはん 根菜カレー おからサラダ(マヨネーズ) りんご キャンディチーズ(2)	牛乳	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、大根、れんこん、ごぼう 枝豆、とうもろこし りんご	米、麦	カレールー マヨネーズ	819 27.2		
2/火	★	㊟ ごはん チャブチェ いかフライ 荳わかめサラダ(中華ドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、しいたけ、ごぼう とうもろこし、キャベツ	米 砂糖、春雨 パン粉、小麦粉	ごま油、ごま 菜種油 ドレッシング	783 29.9	今日のごはんには、岡崎市で生産された有機米を使っています。井田小学校のリクエストランチです。	
3/水		豚井(ごはん、豚井の具) ちゃんこ煮 *ファイバーヨーグルト	牛乳	牛乳	にんじん、にら	しょうが、玉ねぎ 玉ねぎ、ごぼう、白菜、もやし	米 砂糖 パン粉		804 33.3	具をごはんのにせて、豚井にして食べましょう。	
4/木		ごはん 高野豆腐の煮物 ▶ わかさぎの南蛮漬(4~5) 花野菜サラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん ねぎ	しいたけ、玉ねぎ しょうが カリフラワー、とうもろこし、キャベツ	米 こんにやく、砂糖、でん粉 米粉、でん粉、砂糖	菜種油 ドレッシング	778 32.5		
5/金		ごはん みぞれ汁 レバーとじゃが芋のアーモンド和え 野菜の塩こうじいため しそふりかけ	牛乳	牛乳	にんじん、三つ葉	しいたけ、大根	米 でん粉 でん粉、じゃが芋、砂糖	菜種油、アーモンド	750 26.1	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。みぞれ汁の作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
8/月		㊟ ミルクロールパン ハヤシチュー オムレツ 野菜のドレッシング和え(フレンチドレッシング) コーヒー牛乳の素	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり	パン じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ ドレッシング	820 31.3		
9/火	★	ごはん 豚汁 ハムとチーズのはさみ揚げ みかん	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	大根、白菜、えのきたけ みかん	米 パン粉、小麦粉	菜種油	861 30.8	南中学校のリクエストランチです。	
10/水		ごはん 豆腐のオイスターソースいため しゅうまい(3) コーンともやしの和え物	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ 玉ねぎ とうもろこし、もやし、キャベツ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま油、ごま	799 32.9		
11/木	◎	ごはん 豆じゃが ▶ さばの照り焼き れんこんの梅おかか和え	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ れんこん、梅	米 じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉		881 32.1	れんこんの梅おかか和えは今年のみかみ献立です。	
12/金		岡崎肉みそめん(ソフトめん、岡崎肉みそあん) 厚焼き卵 冬野菜とひじきのサラダ	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	たけのこ、玉ねぎ、しいたけ	ソフトめん 砂糖、でん粉		869 42.7		
15/月		㊟ スライスパン(2) かぶのクリーム煮 スラッピージョー フルーツゼリーミックス	牛乳	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ、かぶ 玉ねぎ 桃、パインアップル	パン じゃが芋、マカロニ 砂糖、パン粉 砂糖	ホワイトルウ	836 31.4	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。	
16/火	■	ごはん みそ汁 豚肉のねぎだれかけ 切り干し大根のハリハリ漬け アーモンド入り味付け小魚	牛乳	牛乳	にんじん ねぎ	白菜、えのきたけ しょうが 切り干し大根、キャベツ	米 里芋 砂糖 砂糖	ごま油 アーモンド	752 32.9	今月の愛知の人気給食メニューは豚肉のねぎだれかけ(江南市)です。	
17/水		ごはん 大根のそぼろ煮 ▶ いわしのしょうが煮 ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	大根、玉ねぎ しょうが ほうれん草	米 こんにやく、砂糖、でん粉	ごま	779 30.4		
18/木	◆	ごはん けんちん汁 かぼちゃコロケ ゆず香和え	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ かぼちゃ	しいたけ、大根、ごぼう 小松菜、にんじん	米 パン粉、小麦粉 砂糖	ごま油 菜種油	751 24.5	冬至の行事食です。	
19/金		カレーピラフ(ごはん、カレーピラフの具) 野菜スープ フライドチキン *プチケーキ	牛乳	牛乳	にんじん、パセリ にんじん、小松菜	とうもろこし、玉ねぎ	米 じゃが芋 でん粉 砂糖、米粉	菜種油 菜種油 油、カカオ	819 33.0	具とごはんを混ぜて、カレーピラフ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 ■ 愛知の人気給食メニュー 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・マカダミアナッツを使用していません。									平均	807 31.4	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。

## 年末年始の行事食



日本では、古くから年末年始に多くの伝統行事が行われており、それぞれの行事の意味と関連した食事が食べられています。給食に登場するものもありますが、みなさんになじみのある行事食はありますか。

### <冬至>

今年の冬至は12月22日です。

一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気を払い、無病息災を祈る風習があります。



ゆず



かぼちゃと小豆のいとこ煮

### <大晦日(12月31日)>

一年の締めくくりとなる日です。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや出世魚のブリやサケなど「年取り魚」を食べる風習があります。



年越しそば



ブリ



年取り魚  
サケ



### <正月(1月1日からの1ヶ月)>

一年の始まりとなる月です。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。



おせち料理



お雑煮

### <人日の節句(1月7日)>

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



七草がゆ

### 春の七草

- ◆セリ◆ナズナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

# 令和8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)	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)
9/金	◆		七草ごはん (ごはん、七草ごはんの具) 煮しめ ◆ さばの照り焼き	牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ	卵、なす、ごぼう、にんじん、ほうろく、さつまいも、しらたき にんじん、さやえんどう	大根、かぶ れんこん、しいたけ、ごぼう	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉	ごま油、ごま	883 36.5	人日の節句の行事食です。具とご飯を混ぜて、七草ごはんにして食べましょう。	
13/火		㊦	豚丼 (ごはん、豚丼の具) 卵汁 *ヨーグルト	牛乳	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ 白菜、えのきたけ	米 砂糖 でん粉		770 32.4	具をごはんのにのせて、豚丼にして食べましょう。	
14/水	★		ごはん 肉じゃが いかフライのレモンじょうゆ煮 キャベツのゆかり和え	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース レモン	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖 パン粉、でん粉、砂糖	菜種油	823 29.6	羽根小学校のリクエストランチです。	
15/木	㊦		ソフトめん ビーンズソース グリーンポテト りんご	牛乳	牛乳	にんじん、トマト パセリ	玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース りんご	ソフトめん じゃが芋	ハヤシルウ	860 32.8	りんごは、今月のかみかみ献立です。	
16/金			ごはん 大根のそぼろ煮 レバーとかぼちゃのごまがらめ キャベツのカラフル和え	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん かぼちゃ	大根、玉ねぎ キャベツ	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 でん粉、砂糖	菜種油、ごま	789 28.5		
19/月			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、しょうが、玉ねぎ、たけのこ 切り干し大根、メンマ	米 砂糖、でん粉	ごま油	794 31.2		
20/火			ごはん 根菜カレー オムレツ 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	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、大根、れんこん、ごぼう キャベツ	米 パン粉	カレーウ ドレッシング	780 28.2		
21/水			わかめごはん ちゃんこ煮 ◆ めひかりのから揚げ(3~4) みかん	牛乳	牛乳	にんじん、にら	玉ねぎ、ごぼう、白菜、もやし	米 パン粉 でん粉	菜種油	821 28.6		
22/木			ごはん 冬野菜と豚肉の中華煮 コーンしゅうまい(3) もやしときゅうりの甘酢和え	牛乳	牛乳	にんじん、小松菜	にんにく、しょうが、大根、白菜 とうもろこし、玉ねぎ もやし、きゅうり	米 砂糖、でん粉 砂糖	ごま油 ごま油	751 27.5		
23/金	★	㊦	ミルクロールパン パンクインスープ チキンナゲット(3) 寒天サラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	牛乳、スキムミルク	有機にんじん、かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ	米 パン じゃが芋	ホワイトルウ 菜種油	829 32.0	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。常盤南小学校のリクエストランチです。	
26/月			ごはん 煮みそ くじらの竜田揚げ(4個程度) 塩昆布和え	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	大根、白菜	米 こんにゃく、里芋、砂糖 でん粉	菜種油 ごま	751 33.7		
27/火			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	しいたけ、大根、ごぼう 梅 白菜	米 すいとん		753 28.8	すいとんの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
28/水		㊦	ごはん クリームシチュー 野菜たっぷり! なすのキーマカレー フルーツゼリーミックス	牛乳	牛乳	にんじん、パセリ にんじん、ピーマン、トマト	玉ねぎ しょうが、にんにく、玉ねぎ、なす りんご、パインアップル、桃	米 じゃが芋	ホワイトルウ	812 27.4		
29/木	■		ごはん 高野豆腐のうま煮 ハンバーグのいちじくソースかけ 冬野菜とひじきのサラダ	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ、白菜 玉ねぎ、いちじく、レモン キャベツ	米 砂糖、でん粉 砂糖 砂糖	ごま、菜種油	820 36.5	今月の愛知の人気給食メニューは、ハンバーグのいちじくソースかけ(安城市)です。	
30/金	◇		麦ごはん 三根五菜みそ汁 八丁みそチキンカツ(みそだれ) れんこんの梅おかか和え *抹茶プリン	牛乳	牛乳	小松菜、大根葉、ねぎ、三つ葉	大根、白菜、ごぼう れんこん、梅	米、麦 里芋 パン粉、小麦粉、砂糖	菜種油	824 26.9	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。	
★ リクエストランチ ㊦ かみかみ献立 ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 愛知の人気給食メニュー 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・マカダミアナッツを使用しています。										平均	804 30.7	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こられ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。第二次世界大戦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。



**明治22年**  
日本で最初の給食が始まる

おにぎり  
塩ざけ  
菜の漬物

**昭和27年**  
アメリカから寄付された小麦でパンが登場する

脱脂粉乳  
鯨の竜田揚げ  
せん切りキャベツ  
ジャム

**昭和40年**  
脱脂粉乳が牛乳へと切り替わる

ソフト麺・牛乳  
カレーソース  
甘酢あえ  
果物  
チーズ

**昭和52年**  
米飯給食が始まり、給食内容が豊かになる

カレーライス  
牛乳  
野菜の塩もみ  
果物

**学校給食メニューコンクール 入賞献立**

今年度は、岡崎市で盛んに作られている「なす」を使ったおかずをテーマに、学校給食メニューコンクールが開催されました。今月の給食に登場する優秀賞の「野菜たっぷり! なすのキーマカレー」は、矢作中学校1年生の 俵みのりさんがなすが苦手な家族のために考えた料理です。今月の給食では、ビニールハウスで栽培された岡崎市産の冬春なすを使っています。

# 令和8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 除去対象献立	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		
2/月		ミルクロールパン 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) キャンディチーズ(2)	牛乳	豚肉、ちくわ ウインナー	にんじん	しょうが、玉ねぎ、キャベツ	パン 焼きそばめん	菜種油	919	
3/火	◆	ごはん みぞれ汁 いわたしの蒲焼き 小松菜のおひたし 節分豆	牛乳	とり肉、豆腐 いわし かつお節 大豆	にんじん、三つ葉 小松菜	しいたけ、えのきたけ、大根 白菜	米 でん粉 砂糖、でん粉	菜種油、ごま	780 33.0	節分の行事食です。
4/水		ごはん 豆腐のオイスターソースいため 卵の中華あんかけ ザーサイソテー	牛乳	豚肉、豆腐 卵	にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ	米 砂糖、でん粉 砂糖、でん粉	ごま油 ごま油 ごま油、ごま	790 30.6	
5/木	◎	かみかみ井 (ごはん、かみかみ井の具) とり団子汁 *りんごヨーグルト	牛乳	豚肉 とり肉、豆腐	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 りんご	米 砂糖、でん粉	ごま、ごま油	747 30.5	かみかみ井は今月のかみかみ献立です。ごはんに具をのせて、かみかみ井にして食べましょう。
6/金		ごはん 大根のみそ煮 塩からあげ ブロッコリーのドレッシング和え(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	豚肉、みそ、はんぺん とり肉 ベーコン	にんじん、さやいんげん	大根 レモン キャベツ	米 こんにゃく、砂糖 でん粉	菜種油、ごま油 菜種油、ごま油 ドレッシング	855 35.2	
9/月		チキンピラフ (ごはん、チキンピラフの具) 大豆のトマト煮 オムレツ	牛乳	とり肉 ウインナー、大豆 卵	にんじん、パセリ にんじん、トマト	玉ねぎ、とうもろこし にんにく、玉ねぎ、セロリ	米 じゃが芋	菜種油 菜種油	779 31.2	ごはんに具をまぜてチキンピラフにして食べましょう。
10/火	★	豚骨ラーメン (中華めん、豚骨ラーメンのスープ) 春巻き 茎わかめサラダ(中華ドレッシング) *チョコクレープ	牛乳	豚肉、かまぼこ 豚肉	ねぎ にんじん にんじん	きくらげ、白菜、もやし もやし、キャベツ とうもろこし、キャベツ	中華めん 春巻きの皮	菜種油 ドレッシング カカオ、油	832 28.9	竜海中学校のリクエストラランチです。
12/木	■	ごはん たぬき汁 いわたしの蒲焼き ささみとひじきのさっぱり和え	牛乳	豆腐 さば、かつおぶし とり肉	にんじん、ねぎ	しょうが、大根、ごぼう、しいたけ きゅうり、とうもろこし	米 こんにゃく 砂糖、でん粉 砂糖	ごま油 ごま油	828 29.5	今月の愛知の人気給食メニューはささみとひじきのさっぱり和え(清須市)です。
13/金	◎	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 いよかん	牛乳	とり肉、高野豆腐、卵 とりレバー	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜 いよかん	米 砂糖 でん粉、さつま芋、砂糖	菜種油、ごま	840 30.4	
16/月	◎	くろロールパン 白菜のクリームシチュー ハンバーグ キャベツとコーンのソテー	牛乳	とり肉 とり肉、豚肉、大豆 ベーコン	にんじん、パセリ	玉ねぎ、白菜 玉ねぎ とうもろこし、キャベツ	パン ホワイトルウ	790 33.9		
17/火		ねぎと豚肉の塩こうじ丼 (ごはん、ねぎと豚肉の塩こうじ丼の具) 生揚げと白菜のみそ汁 *野菜ゼリー	牛乳	豚肉 生揚げ、みそ	にんじん、ねぎ	しょうが、にんにく、玉ねぎ えのきたけ、白菜 みかん	米 砂糖	菜種油	749 28.1	具をごはんにのせてねぎと豚肉の塩こうじ丼にして食べましょう。
18/水		ごはん ホイコーロー 焼ききょうざ(3) コーンともやしの和え物	牛乳	豚肉、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 キャベツ とうもろこし、もやし	米 砂糖、でん粉 ぎょうざの皮	菜種油 ごま	819 29.2	
19/木	◎	わかめごはん かきたま汁 コロッケ 菜の花和え	牛乳	とり肉、かまぼこ、卵 豚肉、牛肉	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ、白菜	米 でん粉 じゃが芋、パン粉、小麦粉	菜種油	784 26.7	
20/金		ごはん 五目煮 わかさぎの南蛮漬(3~4) ほうれん草のごま和え	牛乳	豚肉、生揚げ わかさぎ	有機にんじん、さやいんげん ねぎ ほうれん草	玉ねぎ しょうが もやし	米 じゃが芋、砂糖 でん粉、砂糖 砂糖	菜種油 ごま	773 30.0	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。
24/火	◎	むらさき麦ごはん ハヤシシチュー おからサラダ(マヨネーズ) きんかん(2)	牛乳	豚肉 ハム、おから	にんじん	玉ねぎ 枝豆、とうもろこし きんかん	米 じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ マヨネーズ	803 25.3	
25/水	★	ごはん わかめスープ ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) *お米のタルト	牛乳	ベーコン、豆腐 豚肉、卵	わかめ ほうれん草	とろろこし、メンマ、えのきたけ、白菜 にんにく、しいたけ もやし	米 砂糖	ごま、ごま油 油	813 32.0	広幡小学校のリクエストラランチです。具をごはんにのせてビビンバにして食べましょう。
26/木		ごはん 生揚げのうま煮 ささみフライ 切り干し大根のピリ辛いため かつおふりかけ	牛乳	とり肉、生揚げ とり肉 豚肉 かつお、いわし	にんじん	白菜 にんにく、しょうが、切り干し大根	米 こんにゃく、砂糖 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	858 37.4	
27/金	◇	ナン チキンカレー サモサ 野菜サラダ *マンゴープリン	牛乳	とり肉	にんじん にんじん、さやいんげん にんじん	玉ねぎ 玉ねぎ カリフラワー、きゅうり、とうもろこし マンゴー	米 じゃが芋 じゃが芋、サモサの皮	カレールウ 菜種油 ドレッシング	788 25.3	アジア・パラ競技大会、愛知県開催記念給食です。ナンをチキンカレーにつけて食べましょう。
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 愛知の人気給食メニュー									平均	給食回数
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 ㊸ 乳製品除去対応献立(材料の割合により、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。

## カルシウム Caたっぷり 牛乳のモ〜う!

給食には、どうして牛乳が出るの?

給食には毎日牛乳が出ます。その理由は、成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むためです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量\*は18~20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。

\*骨量…骨に含まれるカルシウムなどのミネラルの量

## 中学生がとりたいカルシウムの量

日本人の食事摂取基準(2025年版)より

中学生男子	1000mg
中学生女子	800mg
給食の牛乳1本*	227mg

\*中央製乳調べ(1本200mL)

給食の牛乳を1本飲むと、1日に必要なカルシウムの約1/4の量をとることができます。牛乳や乳製品が体に合わない人は、ししゃもやわかさぎ等の骨ごと食べられる小魚を食べて、カルシウムをとるようにしましょう。

今月のおすすめレシピ  
わかさぎの南蛮漬  
こちらから

# 令和8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	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			
2/月	㊟	ごはん 中華卵スープ 揚げぎょうざ(3) もやしのナムル *みかんクレープ	牛乳	牛乳			米		855		
		菜の花ちらしずし (ごはん、菜の花ちらしずしの具) 沢煮わん 和風肉団子(2) *いがまんじゅう	牛乳	牛乳			米 砂糖	ごま油 菜種油 ごま油、ごま油	27.2		
3/火	◆	赤飯 お吸い物 三河赤どりのチキンカツ(ソース) 三つ葉ともやしのツナ和え *いちごスティックケーキ	牛乳	牛乳			米 砂糖		820	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。	
4/水	◆	五目うどん (白玉うどん、五目うどんのつゆ) ●● かわいいフライ(ソース) 根菜とひじきのピリ辛いため	牛乳	牛乳			米 砂糖、米粉、もち米		28.2		
5/木		わかめごはん 大豆と鶏肉のみそ煮 レバーとじゃが芋のごまがらめ *ファイバーヨーグルト	牛乳	牛乳			米 ごま油		822	卒業のお祝い献立です。	
9/月		ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(3) もやしとメンマのいため物 サンドイッチパンズパン ソーセージと野菜のスープ煮 スラッピージョー ゆでブロッコリー(マヨネーズ)	牛乳	牛乳			米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま油	32.3		
10/火	★	ごはん カレーシチュー ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング) 清見オレンジ	牛乳	牛乳			米 じゃが芋 カレールー ドレッシング		748	六ツ美西部小学校のリクエストランチです。	
11/水		ごはん 親子煮 ハンバーグのごまじょうゆかけ 野菜の塩こうじいため	牛乳	牛乳			米 砂糖、でん粉 ごま		34.2		
12/木		ごはん 豆じゃが 厚焼き卵 たくあん和え 昆布と抹茶のふりかけ	牛乳	牛乳			米 じゃが芋、砂糖		785	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。	
13/金	㊟	ごはん つくねと野菜のさっぱり煮 揚げ若どりのレモン煮 キャベツのゆかり和え	牛乳	牛乳			米 でん粉、砂糖	マヨネーズ 菜種油	29.4		
16/月	㊟	ごはん 親子煮 ハンバーグのごまじょうゆかけ 野菜の塩こうじいため	牛乳	牛乳			米 砂糖、でん粉 ごま		842	「ゆうすげ村の小さな旅館」にちなんだ献立です。さばのみぞれ煮の作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
17/火		ごはん 豆じゃが 厚焼き卵 たくあん和え 昆布と抹茶のふりかけ	牛乳	牛乳			米 じゃが芋、砂糖		36.8		
18/水	㊟	ごはん つくねと野菜のさっぱり煮 揚げ若どりのレモン煮 キャベツのゆかり和え	牛乳	牛乳			米 でん粉、砂糖	菜種油	804	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。	
19/木	■	ごはん つくねと野菜のさっぱり煮 揚げ若どりのレモン煮 キャベツのゆかり和え	牛乳	牛乳			米 でん粉、砂糖	菜種油	25.3		
<p>★ リクエストランチ ㊟ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 愛知の人気給食メニュー 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・マカダミアナッツを使用しています。</p>									平均	811	給食回数 13 回
									30.8		

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。

3月をもって献立表の紙での配付を終了します。4月からは学校情報メール配信システム(ライデンメール)で配信します。

**クイズ**  
1年間の学校給食を振り返ろう!

今年度最後の月になりました。この1年の給食はどうでしたか? 思い出に残っている献立はありますか? 給食に関するクイズを出しますので、振り返ってみましょう。

今月のおすすめレシピ  
さばのみぞれ煮

こちらから

**Q1.** 今年度、愛知県内の市町の人気給食メニューを取り入れた「愛知の人気給食メニュー」を実施しました。食育月間の6月に実施した東海市の人気メニューの名前は「〇〇〇入りマーボー豆腐」でした。〇〇〇に当てはまる言葉は何でしょう。

① だいず ② トマト ③ チーズ

**Q2.** 5月2日に、「端午の節句」の行事食のメニューとして。ある魚が出ました。その魚の名前は何でしょう。

① かつお ② あじ ③ さけ

**Q3.** 今年度、岡崎市で初めて登場したパンの種類は何でしょう。

① ツイストロールパン ② ナン ③ レーズンロールパン

**Q4.** 今年度のリクエストメニューの中で一番多く登場したメニューは何でしょう。

① マーボー豆腐 ② カレーシチュー ③ ビビンバ

**Q5.** 今年度のごはん(わかめごはんなどを含む)の回数は何回だったでしょう。

① 123回 ② 132回 ③ 149回

**答え** Q1=② Q2=①(かつおには、元気に強く育つようにとの意味が込められています。) Q3=②(2月にアジアフレンドシップ事業の一環として登場しました。) Q4=①(5月・9月・3月の3回登場しました。) Q5=③