

# 令和7年 4月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校A

実施日	特別献立の日	除去対応献立	献立名	おもにエネルギーになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ
14/月			ごはん あおさいりすましじる さばのおかか キャベツときゅうりのたくあんあえ	ごめ さとう、でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ、かまぼこ、あおさ さば、かつおぶし	たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう キャベツ、きゅうり、たくあんづけ	643 25.6	
15/火			さけのさくらちらし たぬきじる おこのみはんぺん はなみだんご	ごめ ごまあぶら、こんにゃく ごめこ、さとう	ぎゅうにゅう さけ、かまぼこ とうふ さかなすりみ、あおさ	えだまめ しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、ねぎ キャベツ よもぎ	653 23.5	具とご飯を混ぜて、さけの桜ちらしにして食べましょう。
16/水	◎		ごはん こうやどうふのそぼろに あつやきたまご きりぼしだいこんのハリハリづけ しそふりかけ	ごめ こんにゃく、さとう、でんぷん ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ、こうやどうふ たまご ハム	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん しそ	609 27.3	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。
17/木			ごはん たけのこのみそしる レバーとさつまいもごまがらめ ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	ごめ なたねあぶら、でんぷん、さつまいも、さとう、ごまドレッシング	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、みそ とりレバー ひじき	たけのこ、えのきたけ、ねぎ とうもろこし、えだまめ	644 22.9	
18/金	◆		せきはん おすいもの とりにくのしおこうじやき キャベツのゆかりあえ *さくらゼリー	ごめ、もちごめ さとう	あずき、ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ とりにく	にんじん、だいこん、えのきたけ、ほうれんそう キャベツ、しそ さくらんぼ	605 25.1	入学・進級お祝い献立です。
21/月			ごはん なまあげのちゅうかいため やぎぎょうざ(2) はるキャベツともやしのいためもの	ごめ さとう、でんぷん、ごまあぶら ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ ぶたにく ちりめんじゃこ	しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、はくさい、チンゲンサイ キャベツ もやし、キャベツ	659 26.7	
22/火			ごはん チキンカレー ごぼうとえだまめのサラダ(サウザンドドレッシング) フルーツゼリーミックス	ごめ じゃがいも、カレールウ ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ ごぼう、えだまめ かじゅう、もも	646 20.8	
23/水	㊦		ミルクロールパン しろいんげんまめのクリームに ミンチカツ キャベツとコーンのソテー	パン じゃがいも、ホワイトルウ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、いんげんまめ、ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ とうもろこし、キャベツ	695 27.6	
24/木	★	■	ごはん みそしる とりにくのてりかけ げんぎサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ごめ じゃがいも なたねあぶら、でんぷん、さとう さとう、なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、みそ とりにく ハム、こんぶ、かつおぶし	だいこん、ねぎ とうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり	682 25.9	みそ汁、元氣サラダは形勢小学校のリクエストメニューです。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。
25/金			ごはん とうふのオイスターソースいため コーンしゅうまい(2) チンゲンサイとツナのちゅうかに	ごめ さとう、でんぷん、ごまあぶら しゅうまいのかわ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ たら まぐろ	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ とうもろこし、たまねぎ チンゲンサイ	620 24.6	
28/月	㊦		ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) たまごじる *ファイバーヨーグルト	ごめ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、たまご、わかめ ヨーグルト	しょうが、たまねぎ にんじん、はくさい、ねぎ	621 26.1	具をご飯にのせて、豚丼にして食べましょう。
30/水			わかめごはん はるやさいとだいのふくめに てりやきハンバーグ やさしいごまじょうゆあえ	ごめ じゃがいも、さとう さとう、でんぷん ごま、ごまあぶら	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく、だいず、なまあげ とりにく、ぶたにく	にんじん、たけのこ、ふき たまねぎ にんじん、きゅうり、もやし	656 26.2	
★ リクエストメニュー ◎ 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 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。

## にゅう がく しん きゅう ご入学・ご進級おめでとうございます

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。

今日の  
おすすめレシピ

高野豆腐の  
そぼろ煮  
2ちらから



### 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

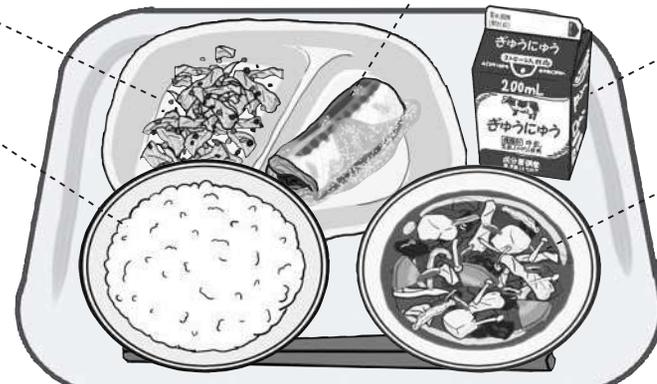


魚や肉、卵、大豆などを中心としたおかずです。いわしの梅煮やとり肉の竜田揚げ、厚焼き卵などが登場します。

### 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

岡崎市西部学校給食センター

小学校A

実施日	特別献立 除去対象献立	献立名	献立名		エネルギー (kcal)		お知らせ		
			④ おもにエネルギーになる食品	⑤ おもに体をつくる食品	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)			
1/木		ごはん しんたまねぎのぶたじる レバーいりしろごまつね(2) じゃこてんちゃふりかけ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ とりにく、とりレバー ちりめんじゃこ	589	24.9	八十八夜の献立です。じゃこてんちゃふりかけには岡崎市宮崎地区で生産されたてんちゃを使用しています。		
2/金	◆	さんさいごはん (ごはん、さんさいごはんのぐ) すましじる かつおのおかかにかしわもち	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ、とうふ かつお、かつおぶし あずき	637	27.3	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。		
7/水	④	こうやどうふのたまごとじ こもちししゃもフライ(2)(ソース) しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご ししゃも こんぶ	650	28.2			
8/木	◇	むぎごはん さんこんごさいみそしる いわしのしょうがに たけのこのとさいため *まっちゃプリン	ぎゅうにゅう こめ、むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ いわし かつおぶし ぎゅうにゅう	626	21.7	岡崎市の「もつと家康公“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。		
9/金		ごはん チンゲンサイととうふのちゅうかに しゅうまい(2) コーンともやしのあえもの	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶん しゅうまいのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく	619	26.4			
12/月		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)	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	644	21.2			
13/火		わかめごはん つくねとやさいのさっぱりに レバーとじゃがいものごまからめ きんぴら	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、でんぶん、じゃがいも、さとう、ごま なたねあぶら、さとう	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく とりレバー はんぺん	650	23.7			
14/水		ごはん ホイコーロー にくだんごのあまずあん(2) はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、さとう、でんぶん はるさめ、ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ とりにく	608	24.0			
15/木		ごはん けんちんじる さばのみそに いんげんのうめおかかあえ	ぎゅうにゅう こめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、あぶらあげ さば、みそ かつおぶし	588	26.9			
16/金	★	ソフトめん ミートソース おからサラダ(マヨネーズ) *ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう こめ ソフトめん ハヤシルウ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハヤシルウ ベーコン、おから ぶどう	710	27.1	男川小学校のリクエストランチです。		
19/月		ごはん ごもくに とうふハンバーグのごまじょうゆかけ やさいのえごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう さとう、でんぶん、ごま えごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、だいず、はんぺん とうふ、とりにく	596	23.8	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ごま油が使用されています。		
20/火		ごはん スープカレー ミートボールのケチャップに(2) ハニーレモンサラダ ミルクロールパン	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、じゃがいも、カレールウ	ぎゅうにゅう とりにく とりにく	640	24.7			
21/水	◎	やきそば ポークウインナー ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、やきそばめん	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ウインナー	679	28.5	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。		
22/木	★	ごはん マーボー豆腐 あげぎょうざ(2) れいとうみかん	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、とうふ ぶたにく	672	25.1	六名小学校のリクエストランチです。		
23/金	④	ごはん かきたまじる さばのしおやき キャベツのあおじそあえ	ぎゅうにゅう こめ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご さば	635	27.1			
26/月		チキンピラフ (ごはん、チキンピラフのぐ) アルファベットスープ えびカツレツ	ぎゅうにゅう こめ オリーブオイル じゃがいも、マカロニ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン えび	589	20.4	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。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。		
27/火		ごはん ツナじゃが あつやきたまご キャベツのごまひじきあえ	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう まぐろ たまご ひじき	596	21.4			
28/水	■	キムタクごはん (ごはん、キムタクごはんのぐ) ワンタンスープ *ファイバーヨーグルト	ぎゅうにゅう こめ ごまあぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	586	22.7	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。		
29/木		しるみそしる とりにくのたつたあげ きりほしだいこんにつけ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも なたねあぶら、でんぶん さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ とりにく はんぺん	603	27.5			
30/金	④	ポテトクリームスープ スラッピージョー メロン	ぎゅうにゅう こめ バター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう、スキムミルク ぶたにく	630	24.4	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。		
<p>★ 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                  ④ 卵除去対象献立 ⑤ 乳製品除去対象献立(材料の都合により、献立を変更する場合があります)                  材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。                  岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・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	627	給食回数
							24.9	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。

## みんなで楽しい食事！意識しよう！「よい姿勢」



よくしる時のよい姿勢

- 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は大切です。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。

今月のおすすめレシピ

チキンピラフ

# 令和7年 6月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校A

実施日	特別献立の日 除去対象献立	献立名	献立名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
			おもにエネルギーになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品		
2/月		ごはん なすのみそしる とりにくのおこうじやき チンゲンサイとツナのいために	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ とりにく まぐろ	にんじん、なす、えのきたけ、ねぎ チンゲンサイ	586 24.9	
3/火	Ⓜ	ごはん たまごじる てりやきハンバーグ きりぼしだいこんのピリからいため	ごはん でんぷん さとう、でんぷん ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう とうふ、たまご とりにく、ぶたにく、だいず ぶたにく	にんじん、はくさい、ねぎ たまねぎ にんにく、しょうが、にんじん、きりぼしだいこん	591 24.6	
4/水	■	ごはん トマト入りマーボー豆腐 あいちのしそいりはるまき もやしとメンマのいためもの	ごはん でんぷん なたねあぶら、はるまきのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ とりにく ちりめんじゃこ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト、ねぎ にんじん、しそ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ もやし、メンマ	656 26.8	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。
5/木		サンドイッチロールパン ソーセージとやさいのスープに ドライカレー メロン	パン じゃがいも こむぎこ、さとう、カレールウ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ たまねぎ、にんじん、とうもろこし メロン	595 23.6	パンにドライカレ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の作り方は下記の二次元コードから確認できます。
6/金		ごはん こうやどうふのそぼろに レバーとかぼちゃのごまがらめ かんてんサラダ(やさしいつばいドレッシング) しそふりかけ	ごはん こんにゃく、さとう、でんぷん なたねあぶら、でんぷん、さとう、ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ、こうやどうふ とりレバー かんてん	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん かぼちゃ にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり しそ	659 27.5	
9/月	Ⓞ	ごはん やさしいのみそいため きびなごのかりかりあげ(2~3) さんしょくきんぴら	ごはん なたねあぶら、こんにゃく、さとう、でんぷん、ごまあぶら なたねあぶら、じゃがいも さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ、みそ きびなご	たまねぎ、にんじん、キャベツ にんじん、ごぼう、ピーマン	625 24.1	きびなごのかりかり揚げは、今月のみかみ献立です。
10/火		ごもくうどん (しらたまうどん、ごもくうどんのつゆ) やさいかきあげ キャベツのカラフルあえ	しらたまうどん でんぷん こむぎこ、さつまいも、ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ にんじん、たまねぎ、ごぼう キャベツ、やさしいふりかけ	651 23.2	
11/水		ぶたキムチどん (むぎごはん、ぶたキムチどんのぐ) ワントンスープ *やさしいゼリー	ごはん ごまあぶら、でんぷん ワントンのかわ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	もやし、にら、はくさいキムチ にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ にんじん、みかん	591 21.9	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 はちはいじる さばのてりやき キャベツときゅうりのおかかあえ	ごはん こんにゃく、でんぷん さとう、でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ちくわ、とうふ さば かつおぶし	にんじん、だいこん、はくさい、みつば キャベツ、きゅうり	643 24.9	
13/金	★	ごはん カレーシチュー オムレツ ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	ごはん じゃがいも、カレールウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ひじき	たまねぎ、にんじん、パセリ とうもろこし、えだまめ	663 23.1	葵中学校のリクエストランチです。
16/月		ごはん ぶたじる いわしのうめ キャベツのあおなえ	ごはん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ いわし	にんじん、ねぎ うめ キャベツ、きゅうり、だいこんぼ	591 26.4	
17/火		ごはん にくだんごのインドに アスパラソテー *りんごヨーグルト	ごはん じゃがいも、さとう、ハヤシルウ なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、さやいんげん キャベツ、とうもろこし、グリーンアスパラガス りんご	641 21.3	
18/水	Ⓜ	ごはん じゃがいもいりおやこに もろこしはんぺん ごぼうとえだまめのサラダ(マヨネーズ)	ごはん じゃがいも、さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく、たまご さかなすりみ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん とうもろこし ごぼう、えだまめ	658 27.0	
19/木	◇	えいようまんてんおちゃ〜はん (ごはん、えいようまんてんおちゃ〜はんのぐ) ベジたんスープ あいちのれんこんいりやきぎょうざ(2) *がまごおりみかんゼリー	ごはん ごまあぶら、なたねあぶら ごまあぶら、ごま ぎょうざのかわ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、たまご ベーコン、とうふ、みそ ぶたにく	にんじん、しいたけ、ねぎ、せんちや にんにく、しょうが、だいこん、きくらげ、もやし、チンゲンサイ れんこん、キャベツ みかん	585 23.5	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 なまあげのうまに あじのなんばんづけ(2) きゅうりのうめあえ	ごはん こんにゃく、さとう なたねあぶら、でんぷん、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ、なまあげ あじ	にんじん、はくさい、さやいんげん しょうが、ねぎ きゅうり、うめ	627 30.5	
23/月		ごはん とうふ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	ごはん さとう、でんぷん、ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ たら	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ とうもろこし、たまねぎ もやし、きゅうり、にんにく	627 24.3	
24/火		わかめごはん とりだんごやさしいのふくめに あつきたまご なすのぶたにくあん	ごはん じゃがいも ごまあぶら、さとう、でんぷん、ごま	ぎゅうにゅう わかめ、ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ しょうが、なす、にら	604 25.0	
25/水	★	レーズンロールパン コーンスープ チキンナゲット(2) フルーツゼリーミックス	パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、はちみつ	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう とりにく	ぶどう にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ レモン、パイナップル、もも	673 23.8	根石小学校のリクエストランチです。
26/木		ごはん まめじゃが あげどりのあまからだれ くわわかめのいために	ごはん じゃがいも、さとう でんぷん、なたねあぶら、さとう さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず とりにく くわわかめ、ちりめんじゃこ	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん にんにく にんじん	670 26.9	
27/金		ごはん なまあげとキャベツのみそしる わふうにくだんご(2) いんげんのドレッシングあえ(わふうクリームドレッシング)	ごはん ごまあぶら、さとう、でんぷん、ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ とりにく	えのきたけ、キャベツ、ねぎ たまねぎ さやいんげん、もやし	593 21.3	
30/月		ごはん ぶたにくとやさしいしょうがに けんちんしのだのみそかけ たくあんあえ	ごはん じゃがいも、こんにゃく、さとう さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、たら、あぶらあげ、ひじき、みそ	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん にんじん キャベツ、たくあんづけ	659 25.0	
★ リクエストランチ Ⓞ かみかみ献立 ◇ 愛知を食べる学校給食の日 ■ 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 Ⓜ 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。						628	給食回数
平均						24.7	21 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」  
毎月19日は  
「食育の日」です。

- 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を削減などについて、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」が出来ます。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。

今日の献立  
えいよう満点 お茶〜はん  
ソーセージと野菜のスープ煮

# 令和7年 7月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校A

実施日	特別献立 除去対象献立	献立名	献立名		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	お知らせ	
			⑧ おもにエネルギーになる食品	⑨ おもに体をつくる食品				
1/火		ごはん なすのぶたじる きんぴらはんぺん ゴーヤチャンプル しそふりかけ	ぎゅうにゅう こめ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、みそ さかなすりみ ベーコン、とうふ、たまご、かつおぶし	586	26.3		
2/水		ごはん ピリからじる レバーとさつまいものあまからに しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう こめ	ぎゅうにゅう とりこ、とうふ とりレバー こんぶ	609	22.4	今月の愛知の人気給食メニューはピリ辛汁(大府市)です。	
3/木	⑩	スライスパン キャロットスープ ポークウインナー キャベツとコーンのソテー いちごジャム	ぎゅうにゅう パン	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー	659	25.0	スライスパンは1~4年生1枚、5・6年生2枚です。	
4/金		カレーピラフ (ごはん、カレーピラフのぐ) だいたいのトマトに オムレツ	ぎゅうにゅう こめ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく、だいた	613	26.2	具とご飯を混ぜて、カレーピラフにして食べましょう。	
7/月	◆	あなごどん (ごはん、あなごどんのぐ) たなばたすましじる ほしがたハンバーグ *たなばたゼリー	ぎゅうにゅう こめ さとう、ごま	ぎゅうにゅう あなご、たまご さかなそうめん、とうふ ぶたにく、とりにく	639	25.9	七夕の行事食です。具をご飯にのせてあなご丼にして食べましょう。	
8/火		どんこつラーメン (ちゅうかめん、どんこつラーメンのスープ) しゅうまい(2) きゅうりのごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ ぶたにく	585	26.7		
9/水		むぎごはん なつやさいカレー ゆうきじゃがいもとツナののりしおあえ メロン	ぎゅうにゅう こめ、むぎ カレーウ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ、あおさ	596	20.5	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 チンゲンサイととうふのちゅうかに ユーリンチー コーンともやしのあえもの	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぷん なたねあぶら、でんぷん、さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ とりにく	643	31.8		
11/金		わかめごはん とうがんにいりみそする いわしのしょうがに やさいのしおこうじいため	ぎゅうにゅう こめ	わかめ、ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、みそ いわし ベーコン	589	22.5	野菜の塩こうじ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/月	⑪	ごはん モロヘイヤのちゅうかたまごスープ にくだんごのあまずあん(2) *フローズンバナナヨーグルト	ぎゅうにゅう こめ でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ、たまご とりにく ヨーグルト	595	22.1		
15/火	★	ごはん にくじゃが さばのみそに キャベツのゆかりあえ ミニももゼリー	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、じゃがいも、さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さば、みそ	675	28.9	矢作東小学校のリクエストランチです。	
16/水	◎	ごはん ハヤシチュー きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ) *おうちシャーベット	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ さとう、ごまあぶら、マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	668	19.5	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 ⑪卵除去対応献立 ⑩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	621 24.8	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。

## 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うだけでなく、自分で作ったり、買ったりする人もいるのではないのでしょうか。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。

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

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。

<p>牛乳・乳製品</p> 	<p>果物</p> 
---	---

### ●組み合わせ方 給食も参考にしてください。

<p><b>主食</b></p> <p>おにぎり、そば、パン</p> 	<p><b>主菜</b></p> <p>冷やっこ、からあげ、焼き魚</p> 	<p><b>副菜</b></p> <p>スープ、サラダ、煮物</p> 
--	---	---

★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。

牛乳	チーズ	小魚	豆腐
----	-----	----	----

★1つの料理でも、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。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。

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)

たまごサンド

パン(主食)  
たまご(主菜)

サラダ

副菜を追加!



# 令和7年 9月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校A

実施日	特別献立の日 除去対象献立	献立名	献立名		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ		
			④ おもにエネルギーになる食品	⑤ おもに体をつくる食品				
1 / 月		ごはん なつやさいカレー のりしおツナポテト *ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう こめ カレー じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ、あおき	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、トマト ぶどう	649 20.8		
2 / 火	◎	ごはん こうやどうふのうまに レバーとさつまいものごまがらめ なし こんぶとまっちゃんふりかけ	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶん なたねあぶら、でんぶん、さつまいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、ちくわ とりレバー	にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんげん なし まっちゃん	682 26.6	なしは今月のかみかみ献立です。	
3 / 水	㊟	サンドイッチパンズパン コンスープ たまごツナサンドのぐ(マヨネーズ) やさしいえごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう こめ パン バター、じゃがいも、ホワイル なたねあぶら、マヨネーズ さとう、えごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう たまご、まぐろ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、レモン	646 23.0	具をパンにはさんで卵ツナサンドにして食べましょう。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。	
4 / 木	■	ごはん けんちんじる ハンバーグのあかしソース やさしいサラダ(やさしいいっばいドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ ごまあぶら さとう、でんぶん ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、あぶらあげ とりにく	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ たまねぎ、レモン、しそ にんじん、キャベツ、きゅうり	602 24.5	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。	
5 / 金		ごはん ごもくそばろに あじのアーモンドフライ きりほしだいこんにつけ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、こんにゃく、さとう なたねあぶら、パン、アーモンド、でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ あじ あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん きりほしだいこん、にんじん、えだまめ	673 27.1		
8 / 月		チキンピラフ (ごはん、チキンピラフのぐ) じゃがいものトマトに えだまめサラダ(コールスロドレッシング) コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら なたねあぶら、じゃがいも ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ、にんじん、とうもろこし たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ えだまめ、キャベツ、きゅうり	607 19.6	具とご飯を混ぜてチキンピラフにして食べましょう。	
9 / 火	◆	くりりませごはん (ごはん、くりりませごはんのぐ) きくかまぼこいりおすいもの さばのおろしに	ぎゅうにゅう こめ くり、さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ、とうふ さば	にんじん、しいたけ、しめじ にんじん、えのきたけ、とうがん、ほうれんそう だいこん	633 26.0	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	■	ごはん つくねとやさしいのさっぱり あつやきたまご やみつききゅうり あじつけこさかな	ぎゅうにゅう こめ さとう、ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん、だいこん、えのきたけ、しょうが、はくさい、ねぎ きゅうり、キャベツ、にんにく	592 26.2	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。	
11 / 木		カレーなんぼうどん (しらたまうどん、カレーなんぼうどんのつゆ) きんぴらはんぺん ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ しらたまうどん カレー、でんぶん ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ さかなすりみ ひじき	にんじん、しょうが、たまねぎ、ねぎ にんじん、ごぼう とうもろこし、えだまめ	621 27.6		
12 / 金	★	マーボーどうふ やきぎょうざ(2) *フローズンバナナヨーグルト	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、とうふ ぶたにく ヨーグルト	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ キャベツ	706 25.0	マーボー豆腐、フローズンバナナヨーグルトはみあい特別支援学校のリクエストメニューです。	
16 / 火		わかめごはん のっぺいじる しおからあげ れんこんのあまからいため	ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、さといも、でんぶん なたねあぶら、ごまあぶら、でんぶん さとう	わかめ、ぎゅうにゅう なまあげ とりにく	にんじん、だいこん、ねぎ レモン にんじん、れんこん	622 23.2		
17 / 水		ごはん やさしいスープ ぶたにくとだいのけチャップに フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう こめ パン じゃがいも さとう、はちみつ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、パセリ たまねぎ、ピーマン レモン、パインアップル、もも	593 23.8		
18 / 木		ごはん なまあげのちゅうかいため しゅうまい(2) もやしときゅうりのあまぜあえ	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ ぶたにく	しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、はくさい、チンゲンサイ たまねぎ もやし、きゅうり	619 26.5		
19 / 金		ごはん なすととうがんのぶたじる てりやきチキン ゴーヤチャンプルー	ぎゅうにゅう こめ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ とりにく ベーコン、とうふ、たまご、かつおぶし	にんじん、とうがん、なす、ねぎ ゴーヤ	615 28.6		
22 / 月		ごはん にくだんごのブラウンシチュー ささみフライ(ソース) やさしいソテー	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう、ハヤシル なたねあぶら、パン、こむぎこ なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく とりにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース とうもろこし、キャベツ	711 24.6		
24 / 水	★	ぶたキムチどん (むぎごはん、ぶたキムチどんのぐ) みそしる ガトーショコラ	ぎゅうにゅう こめ、むぎ ごまあぶら、でんぶん じゃがいも さとう、こめ、カカオ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ とうにゅう	もやし、にら、はくさいキムチ キャベツ、ねぎ	641 24.4	矢作北小学校のリクエストメニューです。具をご飯にのせて豚キムチ丼にして食べましょう。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。	
25 / 木	㊟	ごはん じゃがいもいりおやこに いわしのうめに キャベツのあおじそあえ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご いわし	にんじん、たまねぎ、グリーンピース うめ キャベツ、しそ	629 28.5		
26 / 金		ごはん たぬきじる わふうにくだんご(2) なすのぶたにくあん わらびもち	ぎゅうにゅう こめ ごまあぶら、こんにゃく ごまあぶら、さとう、でんぶん、ごま さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく きなこ	しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、ねぎ たまねぎ しょうが、なす、にら	650 22.2	わらびもちは、のどにつまらないようによくかんで食べましょう。	
29 / 月	㊟	ごはん チンゲンサイのちゅうかたまごスープ はるまき キャベツのナムル	ぎゅうにゅう こめ でんぶん なたねあぶら、はるまきのかわ さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ、たまご ぶたにく	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ にんじん、もやし、キャベツ キャベツ、きゅうり、にんにく	611 20.6		
30 / 火		ごはん ミルクロールパン スパゲッティタリアン ポークウインナー *おとうシャベット	ぎゅうにゅう こめ パン スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ、にんじん、エリンギ、グリーンピース もも	622 26.4		
★ リクエストランチメニュー ◎ 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	636 24.8	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。

## 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よう。

ま まめ類 ご ごま (種類類) わ わかめ (海そう) や やさい さ さかな し しいたけ (きのこ) い いも類

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

岡崎市西部学校給食センター

小学校A

実施日	献立名	おもにエネルギーになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
6/月	ごはん つきみじり とりにくのしおこうじやき キャベツときゅうりのたくあんあえ つきみだんご	ごめ さといも、でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ とりにく	にんじん、しいたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ キャベツ、きゅうり、たくあんづけ	676 26.7	十五夜の行事食です。
7/火	ごはん こうやどうふのたまごとし さといもコロケ れんこんのうめおかかあえ	ごめ さとう なたねあぶら、さといも、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご かつおぶし	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん れんこん、うめ	635 25.3	
8/水	ごはん やさいのみそいため にくだんごのあまずあん(2) きゅうりのあおじそあえ *わなしゼリー	ごめ なたねあぶら、こんにやく、さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ、みそ とりにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ たまねぎ きゅうり、しそ なし	633 23.7	
9/木	スライスパン ソーセージとやさいのスープに てりやきハンバーグ りんご ブルーベリージャム	ごめ パン じゃがいも さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく、ぶたにく、だいず	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、パセリ たまねぎ りんご ブルーベリー	702 25.7	スライスパンは、1~4年生は1枚、5・6年生は2枚です。
10/金	ごはん じゃがいものふくめに 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もの	ごめ こんにやく、じゃがいも、さとう さとう、でんぷん、アーモンド ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、ほんべん とうふ、たら、あぶらあげ、ひじき、みそ ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん にんじん もやし、キャベツ	721 26.5	
14/火	むぎごはん わかめスープ ピビンバ(にく) ピビンバ(やさい) おこめのタルト	ごめ、むぎ さとう ごま、ごまあぶら こむぎこ、こめこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんにく、しいたけ ほうれんそう、もやし	655 25.4	城北中学校のリクエストランチです。具をごはんにのせて、ピビンバにして食べましょう。
15/水	サンドイッチロールパン さつまいものクリームシチュー スラッピージョー みかん	ごめ パン さつまいも、ホワイトルウ さとう、パンこ	ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう、スキムミルク ぎゅうにゅう、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ たまねぎ みかん	670 27.0	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
16/木	ごはん とうふのオイスターソースいため たまごのちゅうかあんかけ もやしのナムル	ごめ さとう、でんぷん、ごまあぶら さとう、でんぷん、ごまあぶら さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ たまご	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ しいたけ もやし、きゅうり、にんにく	630 25.9	
17/金	ごはん なすのみそしる さばのしおやき ごぼうとえだまめのサラダ(わふうクリームドレッシング)	ごめ じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ さば ベーコン	にんじん、たまねぎ、なす、えのきたけ、ねぎ ごぼう、えだまめ	653 30.7	ごぼうと枝豆のサラダは、今月のかみかみ献立です。
20/月	ごはん にくだんごとはるさめのスープ ショーロンポー(2) かんてんサラダ(ちゅうかドレッシング)	ごめ はるさめ、パンこ ショーロンポーのかわ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かんてん	にんじん、きくらげ、たまねぎ、しょうが、もやし、ねぎ キャベツ、たまねぎ にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	593 18.8	
21/火	ごはん カレーシチュー わかさぎのレモンじょうゆに(3~4) げんきサラダ	ごめ じゃがいも、カレールウ なたねあぶら、こめこ、でんぷん、さとう さとう、なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかさぎ ハム、こんぶ、かつおぶし	たまねぎ、にんじん レモン とうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり	658 22.7	カレーシチュー、元氣サラダは、美合小学校のリクエストメニューです。
22/水	ごはん ぶたにくとやさいのしょうがに レバーとかぼちゃのごまがらめ きりぼしだいこんのハリハリづけ かつおふりかけ	ごめ じゃがいも、こんにやく、さとう なたねあぶら、でんぷん、さとう、ごま ごまあぶら、さとう さとう、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、ほんべん とりレバー ベーコン かつお、いわし	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん かぼちゃ きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん	671 24.9	
23/木	ごはん おじゃがもちじる おこのみつね こんにゃくとひじきのポリからいため	ごめ じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ とりにく ひじき、ベーコン	にんじん、だいこん、ねぎ キャベツ ごぼう、れんこん、にんじん、とうもろこし、にんにく	585 22.3	今月の愛知の人気給食メニューは、おじゃがもち汁(日進市)です。おじゃがもちは、のどにつまらせないようによくかんで食べましょう。
24/金	しおラーメン (ちゅうかめん、しおラーメンのスープ) コーンしゅうまい(2) あおないため キャンディチーズ(2)	ごめ ちゅうかめん ごまあぶら しゅうまいのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ たら ベーコン チーズ	にんじん、キャベツ、メンマ、もやし、ねぎ とうもろこし、たまねぎ にんにく、にんじん、チンゲンサイ	602 23.7	
27/月	ごはん さわにわん さばのおかか やさいのドレッシングあえ(やさいいっぱいドレッシング)	ごめ さとう、でんぷん ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく さば、かつおぶし	ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、みつば にんじん、キャベツ、きゅうり	653 26.1	
28/火	わかめごはん だいこんのそぼろに あつきたまご にんじんしりしり	ごめ こんにやく、さとう、でんぷん さとう さとう	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご まぐろ	にんじん、だいこん、たまねぎ、さやいんげん にんじん	614 25.5	
29/水	りんごパン ポークビーンズ チキンナゲット(2) キャベツソテー	ごめ パン じゃがいも、さとう なたねあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず とりにく	りんご たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース キャベツ	659 27.9	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。
30/木	そぼろどん (ごはん、そぼろどんのぐ) なまあげのうま *りんごヨーグルト	ごめ さとう こんにやく、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、こんぶ、なまあげ ヨーグルト	しょうが、にんじん、きりぼしだいこん、さやいんげん にんじん、はくさい りんご	666 29.9	具をごはんにのせてそぼろ丼にして食べましょう。
31/金	ごはん たまごじる にぎすのフライ(ソース) やさいのしおこうじいため	ごめ でんぷん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ、たまご にぎす ベーコン	にんじん、はくさい、ねぎ にんじん、キャベツ、もやし	588 23.1	
★リクエストランチ・メニュー ◎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 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。) 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・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 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。

## じゅうごや ぎょうじしよく し 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

かくち つきみだんご  
＜各地の月見団子＞



あき ぎょうじ  
秋の行事といえは、「お月見」です。きゅうれま かつ にち じゅうごや ちゅう  
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  
しゅう めいげつ よ そら う つき なか しゅうかく かんしや  
祝う風習があります。中秋の名月は、別名「芋名月」ともいい、さ  
いも そな さといちりょうり た しゅうかん  
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  
まる かつら さといも かつら おき づきみだんご  
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。



あいち けん  
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。  
かんせい けん  
関西では、里芋に見立てたあんこ  
つきの団子をお供えます。  
しずおか けん  
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

岡崎市西部学校給食センター

小学校A

実施日	特別献立の日 除去対象献立	献立名	献立名		エネルギー (kcal)	お知らせ
			④ おもにエネルギーになる食品	⑤ おもに体をつくる食品	たんぱく質 (g)	
4 / 火		ごはん のっぺいじる 🐟 さばのはちょうみそに りんご	ぎゅうにゅう ごめ	ぎゅうにゅう ごんにやく、さといも、でんぷん	602	
5 / 水	㊟	かきたまろこしうどん (しらたまうどん、かきたまろこしうどんのつゆ) きんぴらはんぺん キャベツのゆかりあえ	ぎゅうにゅう しらたまうどん でんぷん	ぎゅうにゅう とりくに、あぶらあげ、たまご さかなすりみ	588	
6 / 木		ごはん なまあげのちゅうかいため だいがくも もやしときゅうりのあまずあえ	ぎゅうにゅう ごめ	ぎゅうにゅう さとう、でんぷん、ごまあぶら なたねあぶら、さつまいも、さとう、ごま さとう、ごまあぶら	688	
7 / 金		ごはん きりぼしだいごのみそしる あつやきたまご おひたし *ヨーグルト	ぎゅうにゅう ごめ	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ たまご かつおぶし ヨーグルト	606	
10 / 月		わかめごはん なめこのみそしる レバーいりしろごまつくね(2) みかん	ぎゅうにゅう ごめ	わかめ、ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ、みそ ごま とりくに、とりレバー	587	
11 / 火		ごはん じゃがいものにつけ 🐟 さばのてりやき ごますあえ	ぎゅうにゅう ごめ	ぎゅうにゅう ごんにやく、じゃがいも、さとう さとう、でんぷん さとう、ごま	699	
12 / 水	★ ㊟	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	ぎゅうにゅう パン	ぎゅうにゅう じゃがいも、ホワイトルウ さとう さとう	714	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。
13 / 木		ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい(2) もやしとメンマのいためもの	ぎゅうにゅう ごめ	ぎゅうにゅう さとう、でんぷん、ごまあぶら しゅうまいのかわ、ラード ごまあぶら	632	
14 / 金		ごはん ぶたにくときのこのカレー オムレツ ブロッコリーサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	ぎゅうにゅう ごめ	ぎゅうにゅう カレールウ ぶたにく たまご	636	
17 / 月	㊟	ごはん じゃがいもいりおやこに 🐟 いわしのうめ はくさいのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ごめ	ぎゅうにゅう じゃがいも、さとう とりくに、かまぼこ、たまご いわし こんぶ	648	
18 / 火	■	ごはん だんごじる れんこんのあまからいため なっとうチーズあえ てまきのり	ぎゅうにゅう ごめ	ぎゅうにゅう さといも、ごめだんご さとう さとう	595	今月の愛知の人氣給食メニューは納豆チーズ和え(豊田市)です。のりにごはんを巻いて食べましょう。
19 / 水	◇	むらさきむぎごはん なまあげとぎんなんのうまに わふうコロッケ キャベツともやしのなめたけあえ	ぎゅうにゅう ごめ、むらさきむぎ	ぎゅうにゅう ごんにやく、さとう、ぎんなん なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ	669	
20 / 木	★	ミルクロールパン やきそば やきぎょうざ(2) ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	ぎゅうにゅう パン	ぎゅうにゅう なたねあぶら、やきそばめん ぎょうざのかわ ドレッシング	719	愛宕小学校のリクエストランチです。
21 / 金		ごはん ごもくに とりにくのたつたあげ たくあんあえ	ぎゅうにゅう ごめ	ぎゅうにゅう じゃがいも、さとう ぶたにく、こんぶ、だいず、はんぺん なたねあぶら、でんぷん	645	
26 / 水		ごはん こうやどうふのうまに プチプチしょっかん! おかざきはちょうみそそぼろ みかん	ぎゅうにゅう ごめ	ぎゅうにゅう さとう、でんぷん むらさきむぎ、さとう ぶたにく、みそ	617	八丁みそそぼろをごはんのにせて食べましょう。
27 / 木		くろロールパン アルファベットスープ 🐟 かつおのミンチカツ やさしいサラダ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう パン	ぎゅうにゅう じゃがいも、マカロニ べーコン かつお マヨネーズ	631	
28 / 金	㊟	ごはん だいこんとぶたにくのもの レバーとさつまいものごまがらめ さんしょくきんぴら	ぎゅうにゅう ごめ	ぎゅうにゅう ごんにやく、さとう ぶたにく、はんぺん とりレバー	637	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 ◇ 秋を味わう学校給食の日 ■ 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・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 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。



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、愛知中学校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! 岡崎八丁みそそぼろ」が登場します。



# 令和7年 12月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校A

実施日	特別献立の目録 除去対象献立	献立名	献立名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
			 おもにエネルギーになる食品	 おもに体をつくる食品	 おもに体の調子を整える食品		
1 / 月		むぎごはん こんさいカレー おからサラダ(マヨネーズ) りんご	ぎゅうにゅう こめ、むぎ カレーウ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とり ベーコン、おから	しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、れんこん、ごぼう えだまめ、とうもろこし りんご	636 21.4	
2 / 火		ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) こうやどうふのもの はなやさいサラダ(やさしいつばいドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ さとう こんにゃく、さとう、でんぷん ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶた ぶたにく、ちくわ、こうやどうふ ベーコン	しょうが、たまねぎ にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、キャベツ	655 31.0	今日のご飯には、岡崎市で生産された有機米を使っています。具をごはんに入れて、豚丼にして食べましょう。
3 / 水		おかざきにくみそめん (ソフトめん、おかざきにくみそあん) あつやきたまご ふゆやさいとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ソフトめん さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ たまご ひじき、ちりめんじゃこ、まぐろ	にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、ねぎ にんじん、キャベツ、こまつな	652 32.9	
4 / 木	■	ごはん けんちんじる ぶたにくのねぎだれかけ きりぼしだいこんのハリハリづけ アーモンドいりあじつけこざかな	ぎゅうにゅう こめ ごまあぶら さとう ごまあぶら、さとう アーモンド、さとう	ぎゅうにゅう とり ぶたにく、とうふ、あぶらあげ ぶたにく ベーコン いわし	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、みつば ねぎ、しょうが きりぼしだいこん、にんじん、キャベツ	596 26.9	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。
5 / 金	★	ごはん チャプチェ ハムとチーズのはさみあげ くわわかめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ ごまあぶら、さとう、ほろさめ、ごま なたねあぶら、パンこ、こむぎ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、たまご ハム、チーズ くわわかめ	にんにく、しょうが、にんじん、しいたけ、ごぼう にんじん、とうもろこし、キャベツ	660 23.3	井田小学校のリクエストランチです。
8 / 月	★	ごはん ぶたじる さばのてりやき みかん	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ さば	ゆうきにんじん、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ みかん	679 27.8	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。豚汁、みかんは南中学校のリクエストメニューです。
9 / 火		ごはん みぞれじる わふうにくだんご(2) やさしいしおこうじいため コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう こめ でんぷん	ぎゅうにゅう とり ぶたにく、とうふ ベーコン	にんじん、しいたけ、だいこん、みつば たまねぎ にんじん、キャベツ、もやし	596 21.8	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。
10 / 水	◎	スライスパン(2) かぶのクリームに スラッピージョー フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう パン じゃがいも、ホワイトルウ、マカロニ さとう、パンこ さとう	ぎゅうにゅう とり ぶたにく、ぎゅうにゅう、チーズ ぶたにく	たまねぎ、にんじん、かぶ、パセリ たまねぎ もも、パイナップル	687 26.4	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
11 / 木		ごはん とうふのオイスターソースいため しゅうまい(2) コーンともやしのあえもの	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら しゅうまいのかわ ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく、とりにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ たまねぎ とうもろこし、もやし、キャベツ	624 26.6	
12 / 金		ごはん ちゃんこ レバーとじゃがいものアーモンドあえ *ファイバーヨーグルト しそふりかけ	ぎゅうにゅう こめ パンこ なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう、アーモンド	ぎゅうにゅう とり ぶたにく、とうふ とりにく ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、ごぼう、はくさい、もやし、にら しそ	692 25.5	
15 / 月	◎	ごはん まめじゃが わかさぎのなんぼんづけ(3~4) れんこんのうめおかかあえ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう なたねあぶら、こめこ、でんぷん、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず わかさぎ かつおぶし	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん ねぎ、しょうが れんこん、うめ	605 23.2	れんこんの梅おかかあえは今年のかみかみ献立です。
16 / 火		ミルクロールパン ハヤシチュー てりやきチキン やさしいドレッシングあえ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう パン じゃがいも、さとう、ハヤシルウ さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とりにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース にんじん、キャベツ、きゅうり	705 29.6	
17 / 水		ごはん だいこんのそぼろに いわしのしょうがに ほうれんそうともやしのおひたし	ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ いわし	にんじん、だいこん、たまねぎ、さやいんげん しょうが もやし、ほうれんそう	616 24.9	
18 / 木	◆	ごはん かぼちゃのみそしる ハンバーグのあかしソース ゆずかあえ	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぷん さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、みそ、わかめ とりにく、ぶたにく、だいず	にんじん、かぼちゃ、だいこん、えのきたけ たまねぎ、レモン、しそ はくさい、こまつな、にんじん、ゆず	587 23.1	冬至の行事食です。
19 / 金		カレーピラフ (ごはん、カレーピラフのぐ) やさしいスープ チキンナゲット(2) *プチケーキ	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン とりにく さとう、あぶら、カカオ、こめこ	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、パセリ にんじん、こまつな	653 21.9	具とごはんを混ぜて、カレーピラフにして食べましょう。
★ リクエストランチメニュー ◎ 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 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。) 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。

## ねんまつねんし ぎょうじしよく 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>

今年ことしの冬至は12月22日です。

一年で最も日が短く、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。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

### おおみそか <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、年越しそばや出せ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



今日の おすすめレシピ  
みぞれ汁

### しょうがつ <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

### じんじつ せっく <人日の節句(1月7日)>

五節句のひとつで、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

- はる ななぐさ 春の七草
- ◆セリ◆ナスナ
  - ◆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

岡崎市西部学校給食センター

小学校A

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	献立名		エネルギー		お知らせ
				④ おもにエネルギーになる食品	⑤ おもに体をつくる食品	⑥ おもに体の調子を整える食品	エネルギー (kcal)	
9/金	◆		ななくさごはん (ごはん、ななくさごはんのぐ) にしめ 🐟 さばのてりやき	ぎゅうにゅう ごめ ごまあぶら、ごま こんにやく、じゃがいも、さとう さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりこ さば	だいこん、かぶ、せり、なす、ごぼう、はこばら、ほたけのぎ、すずな、すずしろ にんじん、れんこん、しいたけ、ごぼう、さやえんどう	699 29.9	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			ごはん ふゆやさいとぶたにくのちゅうかに コーンしゅうまい(2) もやしときゅうりのあまずあえ	ぎゅうにゅう ごめ ごまあぶら、さとう、でんぷん しゅうまいのかわ さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たら	にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、はくさい、こまつな とうもろこし、たまねぎ もやし、きゅうり	588 22.8	
14/水	◎		ソフトめん ビーンズソース グリーンポテト りんご	ぎゅうにゅう ソフトめん ハヤシルウ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、グリーンピース パセリ りんご	648 24.8	りんごは、今月のかみかみ献立です。
15/木	★		ごはん にくじゃが いかフライのレモンじょうゆに キャベツのゆかりあえ	ぎゅうにゅう ごめ こんにやく、じゃがいも、さとう なたねあぶら、パンこ、でんぷん、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いかに	にんじん、たまねぎ、グリーンピース レモン キャベツ、しそ	654 24.7	羽根小学校のリクエストランチです。
16/金			ごはん こんさいカレー 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)	ぎゅうにゅう ごめ カレールウ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりこ たまご ベーコン	しょうが、たまねぎ、ゆずき、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん キャベツ、ブロッコリー	625 23.7	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。
19/月	◎		ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) たまごじる *ヨーグルト	ぎゅうにゅう ごめ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、たまご、わかめ ヨーグルト	しょうが、たまねぎ にんじん、はくさい、えのきたけ	610 26.1	具をごはんのにせて、豚丼にして食べましょう。
20/火			ごはん マーボー豆腐 にくだんこのあまずあん(2) きりぼしだいこんのちゅうかに	ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぷん、ごまあぶら さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、とうふ とりこ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ きりぼしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん	624 25.1	
21/水			わかめごはん だいこんのそぼろに レバーとかぼちゃのあまからに キャベツのカラフルあえ	ぎゅうにゅう ごめ こんにやく、さとう、でんぷん なたねあぶら、でんぷん、さとう ごま	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ とりレバー	にんじん、だいこん、たまねぎ、さやいんげん かぼちゃ キャベツ、やさいふりかけ	632 24.3	
22/木	★	◎	ミルクロールパン パンクキンスープ チキンナゲット(2) かんてんサラダ(やさしいつばいドレッシング)	ぎゅうにゅう パン じゃがいも、ホワイトルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう、スキムミルク とりこ かんてん	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	638 25.0	常盤南小学校のリクエストランチです。
23/金	■		ごはん こうや豆腐のうまに ハンバーグのいちじくソースかけ ふゆやさいとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぷん さとう ごま、さとう、なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりこ さとう、こうや豆腐、ちくわ とりこ ひじき、ちりめんじゃこ、まぐろ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんげん たまねぎ、いちじく、レモン にんじん、キャベツ、こまつな	658 31.0	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。
26/月			ごはん ちゃんこに くじらのたつたあげ(3こていど) みかん	ぎゅうにゅう ごめ パンこ なたねあぶら、でんぷん	ぎゅうにゅう とりこ、とうふ くじらこ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、はくさい、もやし、にら みかん	585 26.0	
27/火			ごはん すいとん 🐟 いわしのうめに おひたし	ぎゅうにゅう ごめ すいとん	ぎゅうにゅう とりこ、あぶらあげ いわし かつおぶし	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ ほうれんそう、はくさい	598 23.8	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 にみそ あつやきたまご しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ごめ こんにやく、さといも、さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、だいず たまご こんぶ	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ キャベツ、きゅうり	628 25.4	
29/木	◎		ごはん クリームシチュー やさいたつぷり！なすのキーマカレー フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、ホワイトルウ さとう	ぎゅうにゅう とりこ、ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、トマト りんご、パインアップル、もも	643 22.5	
30/金	◇		むぎごはん さんこんごさいみそしる はっちょうみそチキンカツ(みそだれ) れんこんのうめおかかあえ *まっちゃんプリン	ぎゅうにゅう ごめ、むぎ さといも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう さとう	ぎゅうにゅう にぼし、あぶらあげ、みそ とりこ、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	だいこん、こまつな、はくさい、ごぼう、だいこんば、ねぎ、みつば れんこん、うめ まっちゃん	666 22.7	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。
★ 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 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。) 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	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。

## せんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん 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。給食の変遷を振り返ってみましょう。

**明治22年**  
日本で最初の給食が始まる

おにぎり  
塩づけ  
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  
鰯の電田揚げ  
せん切りキャベツ  
ジャム

**昭和40年**  
ソフト麺・牛乳  
カレーソース  
甘酢あえ  
菓物  
チーズ

脱脂粉乳が牛乳へと切り替わる

**昭和52年**  
カレーライス  
牛乳  
野菜の塩もみ  
菓物

米飯給食が始まり献立の内容が豊かになる

**学校給食メニューコンクール**  
にゅうしょうこんだて  
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 様子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産の冬春なすを使っています。

今月のおすすめレシピ  
すいとん

# 令和8年 2月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校A

実施日	特別献立 除去対象献立	献立名	食品			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
			④ おもにエネルギーになる食品	⑤ おもに体をつくる食品	⑥ おもに体の調子を整える食品		
2/月		ごはん 豆腐のオイスターソースいため たまごのちゅうかあんかけ ザーサイソテー	ごはん 豆腐 たまご	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ にんじん、しいたけ	625 25.4		
3/火	◆	ごはん みぞれじる いわしのしょうがに ほうれんそうのごまあえ せつぶんまめ	ごはん みぞれ 豆腐 ごま	にんじん、しいたけ、えのきたけ、だいこん、みつば しょうが	593 24.7	節分の行事食です。	
4/水		ねぎとぶたにくのしおこうじどん (ごはん、ねぎとぶたにくのしおこうじどんのぐ) なまあげとほくさいのみそじる * やさいゼリー	ごはん ねぎ 豆腐 なまあげ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ねぎ えのきたけ、ほくさい にんじん、みかん	587 22.0	具をごはんにのせて ねぎとぶたにくの しおこうじどんにして 食べましょう。	
5/木	◎	ごはん かきたまじる けんちんしのだのにくみそかけ こまつなのおひたし	ごはん かきたま 豆腐 ごま	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ほくさい、ねぎ にんじん	622 26.4		
6/金		ミルクロールパン やきそば ポークウイナー ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)	パン なたねあぶら、やきそばめん ドレッシング	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ ウイナー	661 27.7		
9/月	◎	ごはん こうや豆腐のたまごどじ てりやきハンバーグ いよかん	ごはん 豆腐 豆腐 ごま	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ほくさい、さやいんげん たまねぎ いよかん	661 27.8		
10/火		かつおふりかけ ごはん たぬきじる レバーとさつまいものごまがらめ なのはなあえ	ごはん 豆腐 豆腐 ごま	しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、ねぎ 豆腐	585 18.7		
12/木	◇	ナン チキンカレー じゃがいものサブジ やさいサラダ * マンゴープリン	ナン カレー じゃがいも、なたねあぶら ドレッシング	たまねぎ、にんじん、トマト グリーンピース 豆腐もこし、にんじん、カリフラワー、きゅうり マンゴー	593 21.4	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。	
13/金		ごはん ホイコーロー やきぎょうざ(2) コーンともやしのあえもの	ごはん 豆腐 豆腐 ごま	しょうが、にんにく、ゆずき、にんじん、たけのこ、キャベツ、ピーマン キャベツ	634 24.0	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。	
16/月		ごはん なまあげのうまに ごぼういりつくね(2) きりぼしだいこんのピリからいため	ごはん 豆腐 豆腐 ごま	にんじん、ほくさい ごぼう、たまねぎ にんにく、しょうが、にんじん、きりぼしだいこん	623 26.3		
17/火	◎	くるロールパン はくさいのクリームシチュー コロケ キャベツとコーンのソテー	パン ホワイトルウ なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎ なたねあぶら	たまねぎ、にんじん、ほくさい、パセリ 豆腐	717 25.6		
18/水	★	ごはん わかめスープ ピビンバ(にく) ピビンバ(やさい) おこめのタルト わかめごはん	ごはん 豆腐 豆腐 ごま	豆腐、わかめ 豆腐、たまご にんにく、しいたけ	669 26.8	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 ピビンバにして食 べましょう。	
19/木	■	ごもくに さばのおかか さきみとひじきのさっぱりあえ	豆腐 豆腐 豆腐 ごま	たまねぎ、にんじん、さやいんげん 豆腐	785 32.2	今月の愛知の人気給 食メニューはさきみと ひじきのさっぱり和え (清須市)です。	
20/金	◎	かみかみどん (ごはん、かみかみどんのぐ) とりだんごじる *りんごヨーグルト	ごはん 豆腐 豆腐 ごま	ごぼう、にんじん、れんこん、エリンギ、メンマ にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ りんご	599 25.3	かみかみどんは今月のか みかみ献立です。ごはんに 具をのせて、かみかみどん にして食べましょう。	
24/火		むらさきむぎごはん ハヤシシチュー おからサラダ(マヨネーズ) きんかん(2)	ごはん 豆腐 豆腐 ごま	たまねぎ、にんじん えだまめ、豆腐、きんかん	643 19.7		
25/水		ごはん だいこんのみそに わかさぎのなんばんづけ(2~3) ブロッコリーのドレッシングあえ(やさいいっぱいドレッシング) どんこつラーメン	ごはん 豆腐 豆腐 ごま	だいこん、にんじん、さやいんげん ねぎ、しょうが ブロッコリー、キャベツ	586 24.7		
26/木	★	とんこつラーメン (ちゅうかめん、とんこつラーメンのスープ) はるまき くわかめサラダ(ちゅうかドレッシング) *チョコクレープ	ちゅうかめん なたねあぶら、はるまきのか ドレッシング	きくらげ、ほくさい、もやし、ねぎ にんじん、もやし、キャベツ 豆腐	722 24.3	竜海中学校のリクエ ストラランチです。	
27/金		チキンピラフ (ごはん、チキンピラフのぐ) だいたいのトマトに オムレツ	ごはん 豆腐 豆腐 ごま	にんじん、たまねぎ、豆腐、パセリ にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト	604 25.3	ごはんに具をまぜて チキンピラフにして 食べましょう。	
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 愛知の人気給食メニュー 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	639 24.9	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。

## カルシウム ぎゅうにゅう 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、骨や歯の材料になる「カルシウム」を多く含むためです。人間の骨の強さは18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに弱くなっていきます。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、成長期の今、カルシウムを十分とることが必要です。

## 小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

5年生男子	700mg
5年生女子	750mg
給食の牛乳1本*	227mg

\*中央製乳調べ(1本200mL)

給食の牛乳1本を飲むと、1日に必要なカルシウムの約1/3の量をとることが出来ます。牛乳や乳製品が体に合わない人は、ししゃも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。

今月のおすすりレシピ  
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

岡崎市西部学校給食センター

小学校A

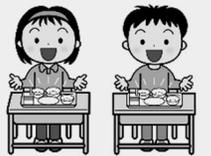
実施日	特別献立 除石対象献立	献立名	献立名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ	
			おもにエネルギーになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品			
2/月	★	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(2) もやしとメンマのいためもの	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら しゅうまいのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、豆腐 とりにく、ぶたにく ちりめんじゃこ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ たまねぎ もやし、メンマ	614 27.7	六ツ美西部小学校 のリエストラランチ です。	
3/火	◆	なのはなちらしずし (ごはん、なのはなちらしずしのぐ) さわにわん わふうにくだんご(2) いがまんじゅう	ぎゅうにゅう こめ さとう さとう、こめこ、もちこめ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく あずき	かんぴょう、にんじん、 <b>なのはな</b> ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、みつば たまねぎ	683 24.4	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		ごはん だいこんのそぼろに さばのみぞれに きりぼしだいこんのハリハリづけ	ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、さとう、でんぷん さとう、でんぷん ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ さば ベーコン	にんじん、だいこん、たまねぎ、さやいんげん だいこん きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん	678 30.8	「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。	
5/木	◎	ごはん おやこに レバーとじゃがいものあまからいため たくあんあえ	ぎゅうにゅう こめ さとう なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご とりレバー	にんじん、たまねぎ、ねぎ キャベツ、たくあんづけ	633 25.6		
6/金		ごはん カレーシチュー チキンナゲット(2) ブロッコリーサラダ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、カレールー なたねあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ、にんじん、パセリ ブロッコリー、とうもろこし	707 23.2		
9/月		わかめごはん まめじゃが ハムとチーズのはさみあげ やさしいしおこうじいため	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>だいず</b> ハム、チーズ ベーコン	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん ハム、チーズ にんじん、キャベツ、 <b>もやし</b>	692 24.9		
10/火		ごもくうどん (しらたまうどん、ごもくうどんのつゆ) やさいかきあげ こんさいとひじきのピリからいため	ぎゅうにゅう しらたまうどん でんぷん こむぎこ、さつまいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、かまぼこ ひじき、ベーコン	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 <b>ねぎ</b> ごぼう、にんじん、たまねぎ ごぼう、れんこん、えだまめ、とうもろこし、にんにく	607 23.3		
11/水	◎	ごはん ちゅうかたまごスープ ショーロンポー(2) もやしのナムル	ぎゅうにゅう こめ でんぷん、ごまあぶら ショーロンポーのかわ さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう でんぷん、豆腐、たまご ぶたにく	たまねぎ、にんじん、きくらげ、ねぎ キャベツ、たまねぎ <b>もやし</b> 、きゅうり、にんにく	609 22.2		
12/木		ごはん だいずとりにくのみそに ハンバーグのごまじょうゆかけ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、さとう さとう、でんぷん、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、 <b>だいず</b> 、 <b>みそ</b> とりにく、ぶたにく こんぶ	しょうが、にんじん、だいこん、はくさい、さやいんげん たまねぎ キャベツ、きゅうり	634 26.8		
13/金		サンドイッチパンズパン ソーセージとやさしいのスープに ドライカレー きよみオレンジ	ぎゅうにゅう パン じゃがいも こむぎこ、さとう、カレールー	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく	にんじん、たまねぎ、 <b>キャベツ</b> 、パセリ たまねぎ、にんじん、とうもろこし きよみオレンジ	611 24.3	パンにドライカレー をはさんで食べま しょう。	
16/月	◎	ごはん ぶたじる いわしのうめに ごぼうとえだまめのサラダ(わふうクリームドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ さといも ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、豆腐、 <b>みそ</b> いわし ベーコン	にんじん、だいこん、 <b>ねぎ</b> うめ ごぼう、えだまめ	635 27.8	ごぼうと枝豆のサラ ダは今年のかみか み献立です。	
17/火	◆	せきはん おすいもの あげわかどりのレモンに みつばともやしのツナあえ いちごスティックケーキ	ぎゅうにゅう こめ、もちこめ なたねあぶら、でんぷん、さとう さとう さとう、こめこ	あずき、ぎゅうにゅう かまぼこ、豆腐 とりにく まぐろ どうじゅう	にんじん、えのきたけ、 <b>ほうれんそう</b> レモン みつば、 <b>もやし</b> いちご	680 25.9	卒業のお祝い献立です。 今年度の愛知の人気給食 メニューは、揚げ若どりの レモン煮(蒲郡市)です。	
18/水		ごはん つくねとやさいのさっぱりに あつやきたまご キャベツのゆかりあえ こんぶとまつちやのふりかけ	ぎゅうにゅう こめ こめ こめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご こんぶ	にんじん、だいこん、えのきたけ、しょうが、はくさい、ねぎ <b>キャベツ</b> 、しそ まつちや	585 23.9		
★ 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	644 25.4	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。

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

ねんかん がっこうきゅうしょく  
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。



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「000入りマーボー豆腐」でした。000に当てはまる食べ物は何でしょう。

- 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 ② 145回 ③ 150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