

# 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

中学校

| 実施日   | 特別献立<br>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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | お知らせ   |             |
|---|----------------|--|--|------------------|--------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---------------|---------------------------------|--|-------------|
|   |                |  | 1群   | 2群               | 3群                             | 4群                                 | 5群                              | 6群            |                                 |  |             |
|   |                |  | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                             | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 緑黄色野菜                          | その他の野菜<br>果物・きのこ                   | 米・パン・めん<br>いも・砂糖                | 油脂・種実         |                                 |  |             |
| 14<br>月   | ◆              | 赤飯<br>あおさ入りすまし汁<br>とり肉の塩こうじ焼き<br>キャベツときゅうりのたくあん和え<br>*桜ゼリー   | 牛乳<br>大豆<br>豆腐、かまぼこ<br>とり肉                 | 牛乳<br>あおさ        | ほうれん草                          | 玉ねぎ、えのきたけ                          | 米、もち米                           |               | 753                             | 入学・進級お祝い献立です。  |             |
| 15<br>火   |                | さけの桜ちらし<br>(ごはん、さけの桜ちらしの具)<br>たぬぎ汁<br>レバーとさつま芋のごまがらめ<br>花見団子 | 牛乳<br>さけ、かまぼこ<br>豆腐<br>とりレバー               | 牛乳               | にんじん、ねぎ<br>しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ | 米<br>こんにゃく<br>でん粉、さつま芋、砂糖<br>米粉、砂糖 | ごま油<br>菜種油、ごま                   | 892<br>28.1   | 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<br>水   | ◎              | ごはん<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>厚焼き卵<br>切り干し大根のハリハリ漬け<br>しそふりかけ          | 牛乳<br>豚肉、ちくわ、高野豆腐<br>卵<br>ハム               | 牛乳               | にんじん、さやいんげん                    | しいたけ、玉ねぎ                           | 米<br>こんにゃく、砂糖、でん粉               |               | 764                             | 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。<br>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。 |             |
| 17<br>木   |                | ごはん<br>たけのこのみそ汁<br>さばのおかか煮<br>ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)           | 牛乳<br>油揚げ、豆腐、みそ<br>さば、かつお節                 | 牛乳               | ねぎ                             | たけのこ、えのきたけ                         | 米<br>砂糖、でん粉                     | ごま油           | 32.6                            |  |             |
| 18<br>金   | ■              | 五目肉うどん<br>(白玉うどん、五目肉うどんのつゆ)<br>とり肉のてりかけ<br>キャベツのゆかり和え        | 牛乳<br>豚肉、油揚げ、かまぼこ<br>とり肉                   | 牛乳               | にんじん、ねぎ<br>しそ                  | 玉ねぎ、しいたけ<br>キャベツ                   | 白玉うどん<br>でん粉<br>でん粉、砂糖          | 菜種油           | 772<br>33.0                     | 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。                                |             |
| 21<br>月   |                | ごはん<br>生揚げの中華いため<br>焼きぎょうざ(3)<br>春キャベツともやしのいため物              | 牛乳<br>豚肉、生揚げ<br>豚肉                         | 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<br>キャベツ           | 米<br>砂糖、でん粉<br>ぎょうざの皮           | ごま油           | 854<br>33.0                     |  |             |
| 22<br>火   |                | ごはん<br>チキンカレー<br>ごぼうと枝豆のサラダ(サウザンドドレッシング)<br>フルーツゼリーミックス      | 牛乳<br>とり肉<br>ベーコン<br>豆乳                    | 牛乳               | にんじん、パセリ                       | 玉ねぎ<br>ごぼう、枝豆<br>果汁、桃              | 米<br>じゃが芋<br>カレールウ<br>ドレッシング    | ごま油           | 812<br>25.5                     |  |             |
| 23<br>水   | ㊟              | ミルクロールパン<br>白いんげん豆のクリーム煮<br>オムレツ<br>キャベツとコーンのソテー             | 牛乳<br>とり肉、いんげん豆<br>卵<br>ベーコン               | 牛乳、スキムミルク        | にんじん、パセリ                       | 玉ねぎ                                | 米<br>じゃが芋<br>ホワイトルウ             | 菜種油           | 780<br>32.5                     |  |             |
| 24<br>木   | ★              | ごはん<br>みそ汁<br>照り焼きハンバーグ<br>元気サラダ<br>コーヒー牛乳の素                 | 牛乳<br>油揚げ、豆腐、みそ<br>とり肉、豚肉<br>ハム、かつお節       | 牛乳               | ねぎ<br>にんじん                     | 大根<br>玉ねぎ<br>とうもろこし、キャベツ、きゅうり      | 米<br>じゃが芋<br>砂糖、でん粉<br>砂糖<br>砂糖 | ごま油<br>菜種油    | 794<br>29.1                     | 形埜小学校のリクエストランチです。  |             |
| 25<br>金   |                | ごはん<br>豆腐のオイスターソースいため<br>揚げしゅうまい(3)<br>チンゲンサイとツナの中華煮         | 牛乳<br>豚肉、豆腐<br>豚肉<br>まぐろ                   | 牛乳               | にんじん、ねぎ<br>チンゲンサイ              | しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ<br>玉ねぎ          | 米<br>砂糖、でん粉<br>しゅうまいの皮<br>菜種油   | ごま油<br>菜種油    | 855<br>32.8                     |  |             |
| 28<br>月   | ㊟              | 豚丼<br>(ごはん、豚丼の具)<br>卵汁<br>*ファイバーヨーグルト<br>わかめごはん              | 牛乳<br>豚肉<br>豆腐、卵<br>わかめ<br>ヨーグルト<br>わかめ、牛乳 | 牛乳               | にんじん、ねぎ                        | しょうが、玉ねぎ<br>白菜                     | 米<br>砂糖<br>でん粉                  |               | 778<br>32.4                     | 具をご飯にのせて、豚丼にして食べましょう。  |             |
| 30<br>水   |                | 春野菜と大豆の含め煮<br>ミンチカツ<br>野菜のごまじょうゆ和え                           | 牛乳<br>とり肉、大豆、生揚げ<br>豚肉                     | 牛乳               | にんじん                           | たけのこ、ふき<br>玉ねぎ                     | 米<br>じゃが芋、砂糖<br>パン粉、小麦粉         | 菜種油<br>ごま、ごま油 | 845<br>31.2                     |  |             |
| <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<br/>                 * 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。)<br/>                 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。<br/>                 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                              | 813<br>31.0  | 給食回数<br>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。

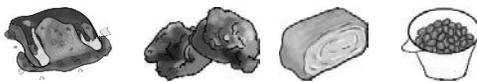


### 副菜



○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

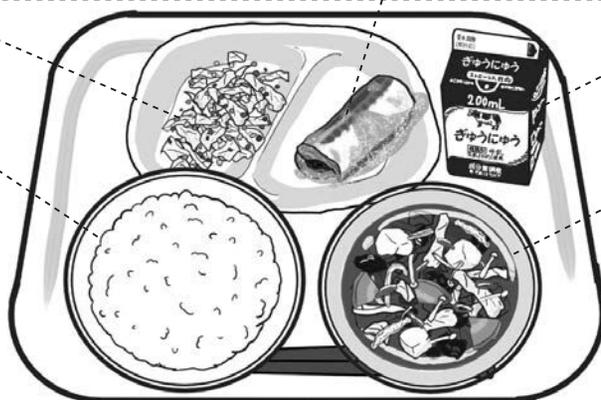


○魚や肉、卵、大豆などを中心としたおかずです。  
いわしの梅煮やとり肉の竜田揚げ、厚焼き卵などが登場します。

### 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

岡崎市西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  | ㊟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)<br>たんぱく質 (g) | お知らせ  |
|--|---------|--------|--|----------------------|-----------------------------|--------------------|---|-----------------------------------|-----------------------------|---------------------------|---|
|  |         |        |  | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう      | 3群<br>緑黄色野菜        | 4群<br>その他の野菜<br>果物・きのこ                        | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖            | 6群<br>油脂・種実                 |                           |   |
| 1/木  |         |        | ごはん<br>新たまねぎの豚汁<br>とり肉の竜田揚げ<br>じゃこてん茶ふりかけ                      | 牛乳                   | 豚肉、豆腐、油揚げ、みそ<br>とり肉         | にんじん、ねぎ            | 玉ねぎ   | 米<br>じゃが芋<br>でん粉<br>砂糖            | 菜種油                         | 784<br>39.5               | 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。           |
| 2/金  | ◆       |        | 山菜ごはん<br>(ごはん、山菜ごはんの具)<br>すまし汁<br>かつおフライ<br>かしわ餅               | 牛乳                   | 油揚げ<br>かまぼこ、豆腐<br>かつお<br>小豆 | にんじん<br>にんじん、ほうれん草 | しいたけ<br>大根                                    | 米<br>こんにやく、砂糖<br>パン粉、小麦粉<br>砂糖、米粉 | 菜種油                         | 863<br>33.9               |   |
| 7/水  |         | ㊟      | ごはん<br>高野豆腐の卵とじ<br>レバー入り白ごまつくね(3)<br>塩昆布和え                     | 牛乳                   | とり肉、高野豆腐、卵<br>とり肉、とりレバー     | にんじん、さやいんげん        | 玉ねぎ、しいたけ、白菜<br>玉ねぎ                            | 米<br>砂糖<br>ごま                     |                             | 788<br>32.4               | 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。                |
| 8/木  | ◇       |        | 麦ごはん<br>三根五菜みそ汁<br>いわしのしょうが煮<br>たけのこの土佐いため<br>*抹茶プリン           | 牛乳                   | みそ<br>いわし<br>かつお節           | にんじん、ねぎ、三つ葉        | 玉ねぎ、ごぼう、もやし、キャベツ<br>しょうが<br>たけのこ              | 米、麦<br>じゃが芋<br>こんにやく、砂糖<br>砂糖     | 菜種油                         | 771<br>25.7               |   |
| 9/金  |         |        | ごはん<br>チンゲンサイと豆腐の中華煮<br>揚げぎょうざ(3)<br>コーンともやしの和え物               | 牛乳                   | 豚肉、豆腐<br>豚肉                 | 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<br>キャベツ<br>もやし、キャベツ、とうもろこし | 米<br>砂糖、でん粉<br>ぎょうざの皮             | 菜種油<br>ごま、ごま油               | 833<br>30.4               |   |
| 12/月   |         | ㊟      | ごはん<br>ハヤシチュー<br>まぐろのミンチカツ<br>アスパラサラダ(フレンチドレッシング)              | 牛乳                   | 豚肉<br>まぐろ、大豆                | にんじん<br>グリーンアスパラガス | 玉ねぎ、グリーンピース<br>玉ねぎ                            | 米<br>じゃが芋、砂糖<br>パン粉、小麦粉           | ハヤシルウ<br>菜種油<br>ドレッシング      | 912<br>29.5               |   |
| 13/火   |         |        | わかめごはん<br>つくねと野菜のさっぱり煮<br>厚焼き卵<br>きんぴら                         | 牛乳                   | わかめ、牛乳                      | にんじん、ねぎ            | 大根、えのきたけ、しょうが、白菜                              | 米<br>砂糖                           | 菜種油                         | 749<br>28.9               |   |
| 14/水   |         |        | ごはん<br>ホイコーロー<br>肉団子の甘酢あん(3)<br>春雨サラダ(中華ドレッシング)                | 牛乳                   | 豚肉、みそ<br>とり肉                | にんじん、ピーマン          | しょうが、にんにく、たけのこ、キャベツ<br>玉ねぎ                    | 米<br>砂糖、でん粉<br>春雨                 | 菜種油<br>ドレッシング               | 775<br>29.6               |   |
| 15/木   |         |        | ごはん<br>けんちん汁<br>レバーとじゃが芋のアーモンド和え<br>いんげんの梅おかかかえ                | 牛乳                   | とり肉、豆腐、油揚げ<br>とりレバー         | にんじん、ねぎ            | しいたけ、大根、ごぼう                                   | 米<br>でん粉、じゃが芋、砂糖                  | ごま油<br>菜種油、アーモンド            | 757<br>25.5               |   |
| 16/金   | ★       |        | ソフトめん<br>ミートソース<br>おからサラダ(マヨネーズ)<br>冷凍みかん                      | 牛乳                   | 豚肉<br>ベーコン、おから              | にんじん、トマト           | 玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース<br>枝豆、とうもろこし<br>みかん          | ソフトめん<br>ハヤシルウ<br>マヨネーズ           |                             | 884<br>36.0               | 男川小学校のリクエストランチです。   |
| 19/月   |         |        | ごはん<br>五目煮<br>豆腐ハンバーグのごまじょうゆかけ<br>野菜のえごまドレッシング和え               | 牛乳                   | 豚肉、大豆、はんぺん<br>豆腐、とり肉        | にんじん、さやいんげん        | 玉ねぎ<br>玉ねぎ                                    | 米<br>じゃが芋、砂糖<br>砂糖、でん粉<br>砂糖      | ごま<br>えごま油                  | 749<br>28.3               | 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<br>スープカレー<br>えびカツレツ<br>ハニーレモンサラダ                           | 牛乳                   | とり肉<br>えび                   | にんじん、トマト、さやいんげん    | しょうが、にんにく、玉ねぎ、なす                              | 米<br>じゃが芋<br>パン粉、小麦粉              | 菜種油、カレールウ<br>菜種油<br>オリーブオイル | 815<br>27.8               |   |
| 21/水   | ◎       |        | ごはん<br>ミルクロールパン<br>焼きそば<br>ポークウインナー(2)<br>ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング) | 牛乳                   | 豚肉、ちくわ<br>ウインナー             | にんじん               | しょうが、玉ねぎ、キャベツ                                 | 米<br>焼きそばめん                       | 菜種油                         | 908<br>36.8               | ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。                                       |
| 22/木   | ★       |        | ごはん<br>マーボー豆腐<br>しゅうまい(3)<br>メロン                               | 牛乳                   | 豚肉、みそ、豆腐<br>豚肉              | にんじん、ねぎ            | にんにく、しょうが、玉ねぎ<br>玉ねぎ<br>メロン                   | 米<br>砂糖、でん粉<br>しゅうまいの皮            | ごま油                         | 791<br>32.1               | マーボー豆腐は六名小学校のリクエストメニューです。                                 |
| 23/金   | ㊟       |        | ごはん<br>かきたま汁<br>さばのみそ煮<br>キャベツの青じそ和え                           | 牛乳                   | とり肉、かまぼこ、卵<br>さば、みそ         | にんじん、ねぎ            | 玉ねぎ、しいたけ、白菜                                   | 米<br>でん粉<br>砂糖                    |                             | 748<br>33.0               |   |
| 26/月   |         |        | チキンピラフ<br>(ごはん、チキンピラフの具)<br>アルファベットスープ<br>オムレツ<br>アーモンド入り味付け小魚 | 牛乳                   | とり肉<br>ベーコン<br>卵            | にんじん、パセリ<br>にんじん   | 玉ねぎ、とうもろこし<br>玉ねぎ、キャベツ                        | 米<br>じゃが芋、マカロニ                    | オリーブオイル                     | 754<br>29.9               | 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<br>ツナじゃが<br>子持ちししゃもフライ(2)(ソース)<br>キャベツのごまひじき和え             | 牛乳                   | いわし<br>牛乳                   | にんじん               | 玉ねぎ、しょうが、グリーンピース                              | 米<br>こんにやく、じゃが芋、砂糖<br>パン粉、小麦粉     | 菜種油<br>ごま                   | 806<br>26.4               |   |
| 28/水   | ■       |        | キムタクごはん<br>(ごはん、キムタクごはんの具)<br>ワタンスープ<br>*ファイバーヨーグルト            | 牛乳                   | 豚肉<br>ベーコン                  | にんじん、ねぎ            | 白菜キムチ、大根つぼ漬け、ねぎ<br>メム、えのきたけ、キャベツ              | 米<br>ワタンの皮                        | ごま油                         | 747<br>28.9               | 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   |         |        | ごはん<br>白みそ汁<br>さばの塩焼き<br>切り干し大根の煮付け                            | 牛乳                   | 油揚げ、みそ<br>さば                | にんじん、三つ葉           | 白菜  | 米<br>じゃが芋                         |                             | 773<br>26.8               |   |
| 30/金   | ㊟       |        | スライスパン(2)<br>ポテトクリームスープ<br>スラッピージョー<br>*ぶどうゼリー                 | 牛乳                   | ベーコン<br>豚肉                  | にんじん、パセリ           | 玉ねぎ<br>玉ねぎ、グリーンピース<br>ぶどう                     | 米<br>じゃが芋<br>砂糖、パン粉<br>砂糖         | バター、ホワイトルウ                  | 819<br>28.4               | パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。                                   |
| ★ リクエストランチメニュー ◎ 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   |         |        |  |                      |                             |                    |   |                                   |                             | 801                       | 給食回数<br>20回   |
| * 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。)<br>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。<br>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ません。 |         |        |  |                      |                             |                    |   |                                   |                             | 平均<br>30.5                |   |

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  
おきめしシビ

チキンピラフ

こちらから

# 令和7年 6月分給食献立表

岡崎市西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<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品              | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 3群<br>緑黄色野菜                   | 4群<br>その他の野菜<br>果物・きのこ                                 | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖                   | 6群<br>油脂・種実 |              |           |   |
| 2/月  |        |        | ごはん<br>なすのみそ汁<br>いかフライのレモンじょうゆ煮<br>チンゲンサイとツナのいため煮   | 牛乳<br>油揚げ、みそ<br>いか<br>まぐろ         | 牛乳<br>チンゲンサイ           | にんじん、ねぎ<br>チンゲンサイ             | なす、えのきたけ<br>レモン  | 米<br>じゃが芋<br>パン粉、でん粉、砂糖                  |             | 765          |           |   |
| 3/火  |        | ㊦      | ごはん<br>卵汁<br>和風肉団子(2)<br>切り干し大根のピリ辛いため<br>味付け小魚   | 牛乳<br>豆腐、卵<br>とり肉<br>豚肉           | 牛乳<br>いわし              | にんじん、ねぎ<br>にんじん               | 白菜<br>玉ねぎ<br>にんにく、しょうが、切り干し大根                          | 米<br>でん粉<br>砂糖<br>ごま油                    |             | 750          |           |   |
| 4/水  |        |        | ごはん<br>トマト入りマーボー豆腐<br>焼ききょうざ(2)<br>もやしとメンマのいため物<br>サンドイッチロールパン<br>ソーセージと野菜のスープ煮<br>ドライカレー<br>*りんごヨーグルト                      | 牛乳<br>豚肉、豆腐、みそ<br>豚肉              | 牛乳<br>ちりめんじゃこ          | にんじん、トマト、ねぎ<br>にんじん           | しょうが、にんにく、玉ねぎ<br>キャベツ<br>もやし、メンマ                       | 米<br>でん粉<br>きょうざの皮                       |             | 785          |           | 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  |        |        | ごはん<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>厚焼き卵<br>寒天サラダ(野菜いっぱいドレッシング)<br>しそふりかけ   | 牛乳<br>とり肉、ちくわ、高野豆腐<br>卵           | 牛乳                     | にんじん、さやいんげん<br>にんじん           | しいたけ、玉ねぎ<br>とうもろこし、キャベツ、きゅうり                           | 米<br>こんにゃく、砂糖、でん粉                        |             | 765          |           |   |
| 9/月  |        |        | ごはん<br>野菜のみそいため<br>もろこしはんぺん<br>三色きんぴら   | 牛乳<br>豚肉、生揚げ、みそ<br>魚すり身           | 牛乳                     | にんじん<br>にんじん、ピーマン             | 玉ねぎ、キャベツ<br>とうもろこし<br>ごぼう                              | 米<br>こんにゃく、砂糖、でん粉<br>砂糖<br>ごま油、ごま        |             | 756          |           |   |
| 10/火   |        | ㊦      | 五目うどん<br>(白玉うどん、五目うどんのつゆ)<br>きびなごのかりかり揚げ(3~4)<br>キャベツのカラフル和え<br>キャンディチーズ(2)<br>豚キムチ丼<br>(麦ごはん、豚キムチ丼の具)<br>ワンタンスープ<br>*野菜ゼリー | 牛乳<br>とり肉、油揚げ、かまぼこ<br>きびなご<br>チーズ | 牛乳                     | にんじん、ねぎ<br>野菜ふりかけ             | 玉ねぎ、しいたけ<br>キャベツ                                       | 米<br>白玉うどん<br>じゃが芋<br>ごま                 |             | 747          |           | きびなごのかりかり揚げは、今月のかみかみ献立です。                       |
| 11/水   |        |        | ごはん<br>八杯汁<br>揚げどりの甘辛だれ<br>キャベツときゅうりのおかか和え  | 牛乳<br>ちくわ、豆腐<br>とり肉<br>かつお節       | 牛乳                     | にんじん、三つ葉                      | 大根、白菜<br>にんにく<br>キャベツ、きゅうり                             | 米<br>こんにゃく、でん粉<br>でん粉、砂糖<br>砂糖           |             | 765          |           |   |
| 13/金   |        | ㊦      | ごはん<br>カレーシチュー<br>チキンナゲット(3)<br>ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)  | 牛乳<br>豚肉<br>とり肉                   | 牛乳<br>スキムミルク           | にんじん、パセリ                      | 玉ねぎ<br>キャベツ  | 米<br>じゃが芋<br>カレールー<br>菜種油<br>ドレッシング      |             | 922          |           | 葵中学校のリクエストランチです。                                |
| 16/月   |        |        | ごはん<br>豚汁<br>さばの照り焼き<br>キャベツの青菜和え   | 牛乳<br>豚肉、油揚げ、豆腐、みそ<br>さば          | 牛乳                     | にんじん、ねぎ<br>大根葉                | キャベツ、きゅうり  | 米<br>じゃが芋<br>砂糖、でん粉<br>砂糖                |             | 860          |           |   |
| 17/火   |        |        | ごはん<br>肉団子のインド煮<br>アスパラソテー<br>メロン   | 牛乳<br>とり肉、豚肉<br>ベーコン              | 牛乳                     | にんじん、さやいんげん<br>グリーンアスパラガス     | 玉ねぎ<br>キャベツ、とうもろこし<br>メロン                              | 米<br>じゃが芋、砂糖<br>ハヤシルウ<br>菜種油             |             | 747          |           |   |
| 18/水   |        | ㊦      | ごはん<br>じゃが芋入り親子煮<br>いわしの梅煮<br>ごぼうと枝豆のサラダ(マヨネーズ)<br>えいよう満点 お茶~はん   | 牛乳<br>とり肉、卵<br>いわし                | 牛乳                     | にんじん、さやいんげん                   | 玉ねぎ<br>梅<br>ごぼう、枝豆                                     | 米<br>じゃが芋、砂糖                             |             | 872          |           |   |
| 19/木   |        | ◇      | (ごはん、えいよう満点お茶~はんの具)<br>ベジ担スーフ<br>愛知のしそ入り春巻き<br>*蒲郡みかんゼリー  | 牛乳<br>豚肉、卵<br>ベーコン、豆腐、みそ<br>とり肉   | 牛乳                     | にんじん、せん茶<br>チンゲンサイ<br>にんじん、しそ | しいたけ、ねぎ<br>にんにく、しょうが、大根、きくらげ、もやし<br>玉ねぎ、キャベツ、ねぎ<br>みかん | 米<br>ごま油、菜種油<br>ごま油、ごま<br>菜種油<br>砂糖      |             | 840          |           | 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<br>生揚げのうま煮<br>ハンバーグのおろしソースかけ<br>きゅうりの梅和え  | 牛乳<br>とり肉、生揚げ<br>とり肉、豚肉、大豆        | 牛乳<br>昆布               | にんじん、さやいんげん                   | 白菜<br>玉ねぎ、大根<br>きゅうり、梅                                 | 米<br>こんにゃく、砂糖<br>砂糖                      |             | 782          |           |   |
| 23/月   |        |        | ごはん<br>豆腐のオイスターソースいため<br>コーンしゅうまい(2)<br>もやしのナムル   | 牛乳<br>豚肉、豆腐<br>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<br>とうもろこし、玉ねぎ<br>もやし、きゅうり、にんにく      | 米<br>砂糖、でん粉<br>しゅうまいの皮<br>砂糖<br>ごま油、ごま   |             | 777          |           |   |
| 24/火   |        |        | わかめごはん<br>とり団子と野菜の含め煮<br>レバーとかぼちゃの甘辛煮<br>なすの豚肉あん  | 牛乳<br>とり肉<br>とりレバー<br>豚肉          | 牛乳<br>わかめ、牛乳           | にんじん、ねぎ<br>かぼちゃ<br>にら         | しめじ、白菜<br>しょうが、なす                                      | 米<br>じゃが芋<br>でん粉、砂糖<br>砂糖、でん粉<br>ごま油、ごま  |             | 819          |           |   |
| 25/水   |        | ㊦      | ごはん<br>レーズンロールパン<br>コーンスープ<br>オムレツ<br>フルーツゼリーミックス   | 牛乳<br>ベーコン<br>卵                   | 牛乳<br>牛乳               | にんじん、パセリ                      | ぶどう<br>玉ねぎ、とうもろこし<br>レモン、パイナップル、桃                      | 米<br>パン<br>じゃが芋<br>バター、ホワイトルー<br>砂糖、はちみつ |             | 798          |           | コーンスープ、フルーツゼリーミックスは根石小学校のリクエストメニューです。           |
| 26/木   |        |        | ごはん<br>豆じゃが<br>ごぼう入りつくね(3)<br>さわかめのいため煮   | 牛乳<br>豚肉、大豆<br>とり肉                | 牛乳<br>昆布               | にんじん、さやいんげん                   | しょうが、玉ねぎ<br>ごぼう、玉ねぎ                                    | 米<br>じゃが芋、砂糖<br>砂糖<br>ごま油                |             | 780          |           |   |
| 27/金   |        |        | ごはん<br>生揚げとキャベツのみそ汁<br>鶏肉の塩こじ焼き<br>いんげんのドレッシング和え(和風クリームドレッシング)  | 牛乳<br>生揚げ、みそ<br>とり肉               | 牛乳                     | ねぎ<br>さやいんげん                  | えのきたけ、キャベツ<br>もやし                                      | 米<br>ドレッシング                              |             | 756          |           |   |
| 30/月   |        |        | ごはん<br>豚肉と野菜のしょうが煮<br>けんちん汁のみそかけ<br>たくあん和え  | 牛乳<br>豚肉<br>豆腐、たら、油揚げ、みそ<br>ひじき   | 牛乳                     | にんじん、さやいんげん<br>にんじん           | しょうが、玉ねぎ<br>キャベツ、たくあん漬                                 | 米<br>じゃが芋、こんにゃく、砂糖<br>砂糖、でん粉             |             | 818          |           |   |
| * リクエストランチメニュー ㊦ 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   |        |        |   |                                   |                        |                               |  |  |             | 平均           | 792       | 給食回数  |
| * 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。)<br>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。<br>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<br>していません。 |        |        |   |                                   |                        |                               |  |  |             | 平均           | 30.2      | 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



# 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

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)<br>たんぱく質 (g) | お知らせ  |             |
|---|--------|--------|---|-----------------------|--------------------------------------|----------------------|--|------------------------|---|---------------------------|---|-------------|
|   |        |        |   | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・大豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう               | 3群<br>緑黄色野菜          | 4群<br>その他の野菜<br>果物・きのこ                       | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖 | 6群<br>油脂・種実                                     |                           |   |             |
| 1/火   |        |        | ごはん<br>なすの豚汁<br>レバーとさつま芋のごまがらめ<br>ゴーヤチャンプルー<br>しそふりかけ             | 牛乳                    | 豚肉、油揚げ、みそ<br>とりレバー<br>ベーコン、豆腐、卵、かつお節 | にんじん、ねぎ              | 玉ねぎ、なす                                       | 米                      | でん粉、さつま芋、砂糖<br>菜種油、ごま<br>マヨネーズ                  | 829                       |   |             |
| 2/水   | ■      |        | ごはん<br>ピリ辛汁<br>さばのみそ煮<br>塩昆布和え                                    | 牛乳                    | とり肉、豆腐<br>さば、みそ                      | にんじん、小松菜             | 玉ねぎ、えのきたけ、白菜キムチ                              | 米                      | 砂糖<br>ごま  | 756                       | 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   |        | ㊤      | スライスパン(2)<br>キャロットスープ<br>ハンバーグ<br>キャベツとコーンのソテー<br>いちごジャム          | 牛乳                    | ベーコン<br>とり肉、豚肉、大豆                    | にんじん、パセリ             | 玉ねぎ<br>玉ねぎ<br>とうもろこし、キャベツ<br>いちご             | パン<br>じゃが芋<br>菜種油      | ホワイトルウ  | 819                       |   |             |
| 4/金   |        |        | カレーピラフ<br>(ごはん、カレーピラフの具)<br>大豆のトマト煮<br>オムレツ                       | 牛乳                    | ウインナー<br>とり肉、大豆<br>卵                 | にんじん、パセリ<br>にんじん、トマト | とうもろこし、玉ねぎ<br>にんにく、玉ねぎ、黄ピーマン、セロリ             | 米                      | 菜種油<br>菜種油<br>じゃが芋                              | 800                       | 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   | ◆      |        | あなご丼<br>(ごはん、あなご丼の具)<br>七夕すまし汁<br>星形コロッセ<br>*七夕ゼリー                | 牛乳                    | あなご、卵<br>魚そうめん、豆腐                    | 三つ葉<br>にんじん、オクラ      | 玉ねぎ、しいたけ、えのきたけ                               | 米                      | 砂糖<br>ごま  | 844                       | 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   |        |        | 豚骨ラーメン<br>(中華めん、豚骨ラーメンのスープ)<br>塩から揚げ<br>きゅうりのごまじょうゆ和え<br>コーヒー牛乳の素 | 牛乳                    | 豚肉、かまぼこ<br>とり肉                       | にんじん、ねぎ              | きくらげ、キャベツ、もやし<br>レモン<br>きゅうり                 | 米                      | パン粉、小麦粉、じゃが芋<br>砂糖<br>中華めん<br>菜種油、ごま油<br>ごま、ごま油 | 760                       |   |             |
| 9/水   |        |        | 麦ごはん<br>夏野菜カレー<br>有機じゃが芋とツナのり塩和え<br>*黄桃シャーベット                     | 牛乳                    | とり肉<br>まぐろ                           | にんじん、かぼちゃ、トマト        | 玉ねぎ、なす<br>桃                                  | 米、麦                    | じゃが芋<br>カレールウ                                   | 762                       | 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<br>チンゲンサイと豆腐の中華煮<br>しゅうまい(3)<br>コーンともやしの和え物                   | 牛乳                    | 豚肉、豆腐<br>豚肉                          | 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<br>玉ねぎ<br>もやし、キャベツ、とうもろこし | 米                      | 砂糖、でん粉<br>しゅうまいの皮<br>ごま                         | 787                       |   |             |
| 11/金  |        |        | わかめごはん<br>とうがん入りみそ汁<br>いわしのしょうが煮<br>野菜の塩こうじいため                    | 牛乳                    | わかめ、牛乳                               | にんじん、ねぎ              | とうがん<br>しょうが<br>キャベツ、もやし                     | 米                      |   | 753                       | 野菜の塩こうじいため<br>の作り方は下記の<br>二次元コードから<br>確認できます。 |             |
| 14/月  |        | ㊤      | ごはん<br>モロヘイヤの中華卵スープ<br>肉団子の甘酢あん(3)<br>*フローズンバナナヨーグルト              | 牛乳                    | ベーコン、豆腐、卵<br>とり肉                     | にんじん、モロヘイヤ           | 玉ねぎ、もやし、えのきたけ<br>玉ねぎ                         | 米                      | でん粉   | 747                       |   |             |
| 15/火  | ★      |        | ごはん<br>肉じゃが<br>子持ちししゃもフライ(2)(ソース)<br>キャベツのゆかり和え<br>ミニももゼリー        | 牛乳                    | 豚肉                                   | 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<br>パン粉、小麦粉<br>菜種油                 | 879                       | 肉じゃが、キャベツのゆかり和えは矢作東小学校のリンクエストメニューです。          |             |
| 16/水  | ㊤      |        | ごはん<br>ハヤシチュー<br>切り干し大根サラダ(マヨネーズ)<br>メロン                          | 牛乳                    | 豚肉<br>ベーコン                           | にんじん                 | 玉ねぎ<br>切り干し大根、とうもろこし、枝豆、レモン<br>メロン           | 米                      | じゃが芋、砂糖<br>砂糖<br>ハヤシルウ<br>ごま油、マヨネーズ             | 813                       | 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   |        |        |   |                       |                                      |                      |  |                        |   | 平均                        | 796   | 給食回数<br>12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。)<br>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。<br>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。 |        |        |   |                       |                                      |                      |  |                        |   |                           | 30.4  |             |

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。

## 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。



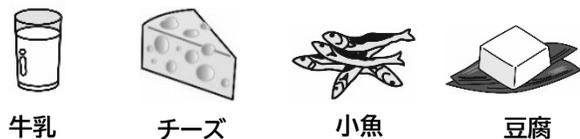
### ● 選び方の基本 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

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

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><br> | <b>果物</b><br> |
|-------------------|---------------|

★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><br>おにぎり<br>そば<br>パン | + | <b>主菜</b><br>冷やっこ<br>からあげ<br>ゆで卵<br>焼き魚 | + | <b>副菜</b><br>サラダ<br>スープ<br>ミネストローネ<br>煮物      |
|                               |   |   |   | 冷やし中華<br>中華めん(主食)<br>ハム・卵(主菜)<br>きゅうり・トマト(副菜) |
|                               |   |   |   | 卵サンド<br>パン(主食)<br>卵(主菜)                       |
|                               |   |   |   | サラダ<br>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

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)<br>たんぱく質 (g) | お知らせ  |              |
|--|--------|---|----------------------|-------------------------------|----------------|------------------------|------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|---|--------------|
|  |        |   | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう        | 3群<br>緑黄色野菜    | 4群<br>その他の野菜<br>果物・きのこ | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖             | 6群<br>油脂・種実                    |                           |   |              |
| 1 / 月  |        | ごはん<br>夏野菜カレー<br>のり塩ツナポテ<br>*ぶどうゼリー                                     | 牛乳                   | とりにく<br>まぐろ                   | 牛乳             | にんじん、かぼちゃ、トマト          | 玉ねぎ、 <b>なす</b>                     | 米<br>じゃが芋<br>砂糖                | 799<br>25.5               |   |              |
| 2 / 火  | ㊟      | ごはん<br>高野豆腐のうま煮<br>いわしの梅煮<br>なし   | 牛乳                   | とりにく、高野豆腐、ちくわ<br>いわし          | 牛乳             | にんじん、さやいんげん            | しいたけ、玉ねぎ、白菜<br>梅<br>なし             | 米<br>砂糖、でん粉                    | 792<br>34.3               | 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<br>コーンスープ<br>ハムカツ(ソース)<br>野菜のえごまドレッシング和え                    | 牛乳                   | ベーコン<br>牛乳<br>ハム              | 牛乳             | にんじん、パセリ               | 玉ねぎ、とうもろこし                         | パン<br>じゃが芋<br>パン粉、でん粉<br>菜種油   | 821<br>27.3               | 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<br>けんちん汁<br>ハンバーグの赤しそソース<br>野菜サラダ(野菜いっぱいドレッシング)                     | 牛乳                   | とりにく、豆腐、油揚げ<br>とりにく           | 牛乳             | にんじん、ねぎ                | しいたけ、大根、ごぼう<br>玉ねぎ、レモン             | 米<br>砂糖、でん粉                    | 751<br>29.2               | 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<br>五目そぼろ煮<br>厚焼き卵<br>切り干し大根の煮付け<br>昆布と抹茶のふりかけ                       | 牛乳                   | とりにく、ちくわ<br>卵<br>油揚げ          | 牛乳             | にんじん、さやいんげん            | 玉ねぎ                                | 米<br>じゃが芋、こんにゃく、砂糖             | 774<br>30.8               |   |              |
| 8 / 月  |        | チキンピラフ<br>(ごはん、チキンピラフの具)<br>じゃが芋のトマト煮<br>枝豆サラダ(コールスロドレッシング)<br>コーヒー牛乳の素 | 牛乳                   | とりにく<br>ベーコン                  | 牛乳             | にんじん                   | 玉ねぎ、とうもろこし<br>玉ねぎ                  | 米<br>じゃが芋<br>砂糖                | 766<br>24.3               | 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  | ◆      | 栗入り混ぜごはん<br>(ごはん、栗入り混ぜごはんの具)<br>菊かまぼこ入りお吸い物<br>揚げさばのおろしだれ               | 牛乳                   | とりにく<br>かまぼこ、豆腐<br>さば         | 牛乳             | にんじん                   | しいたけ、しめじ<br>えのきたけ、とうがん<br>大根       | 米<br>砂糖<br>でん粉、砂糖              | 896<br>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はんにして食べましょう。                               |              |
| 10 / 水   | ■      | ごはん<br>つくねと野菜のさっぱり煮<br>レバーとさつま芋のごまがらめ<br>やみつききゅうり                       | 牛乳                   | とりにく<br>とりレバー                 | 牛乳             | にんじん、ねぎ                | 大根、えのきたけ、しょうが、白菜<br>きゅうり、キャベツ、にんにく | 米<br>でん粉、さつま芋、砂糖<br>砂糖         | 794<br>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   |        | カレー南蛮うどん<br>(白玉うどん、カレー南蛮うどんのつゆ)<br>あじのアーモンドフライ<br>ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)  | 牛乳                   | とりにく、油揚げ<br>あじ                | 牛乳             | にんじん、ねぎ                | しょうが、玉ねぎ<br>とうもろこし、枝豆              | 米<br>白玉うどん<br>でん粉<br>パン粉、でん粉   | 850<br>36.2               |   |              |
| 12 / 金   | ★      | ごはん<br>マーボー豆腐<br>卵の中華あんかけ<br>*フローズンパニラヨーグルト                             | 牛乳                   | 豚肉、 <b>みそ</b> 、豆腐<br>卵        | 牛乳             | にんじん、ねぎ<br>ねぎ          | にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ<br>しいたけ         | 米<br>砂糖、でん粉<br>砂糖、でん粉          | 844<br>31.8               | マーボー豆腐、フローズンパニラ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<br>のっぺい汁<br>和風肉団子(2)<br>れんこんの甘辛いため<br>味付け小魚                      | 牛乳                   | 生揚げ<br>とりにく                   | 牛乳             | わかめ、牛乳                 | にんじん、ねぎ<br>大根<br>玉ねぎ<br>れんこん       | 米<br>こんにゃく、里芋、でん粉<br>砂糖<br>砂糖  | 763<br>29.5               |   |              |
| 17 / 水   |        | くろロールパン<br>野菜スープ<br>豚肉と大豆のケチャップ煮<br>フルーツゼリーミックス                         | 牛乳                   | ウインナー<br>豚肉、 <b>大豆</b>        | 牛乳             | にんじん、パセリ               | 玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし<br>玉ねぎ             | 米<br>じゃが芋<br>パン                | 749<br>30.1               |   |              |
| 18 / 木   |        | ごはん<br>生揚げの中華いため<br>塩から揚げ<br>もやしときゅうりの甘酢和え                              | 牛乳                   | 豚肉、生揚げ<br>とりにく                | 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<br>レモン            | 米<br>砂糖、でん粉<br>でん粉<br>砂糖       | 881<br>36.3               |   |              |
| 19 / 金   |        | ごはん<br>なすととうがんの豚汁<br>照り焼きチキン<br>ゴーヤチャンプルー                               | 牛乳                   | 豚肉、 <b>みそ</b><br>とりにく         | 牛乳             | にんじん、ねぎ                | とうがん、 <b>なす</b>                    | 米<br>砂糖                        | 766<br>34.1               |   |              |
| 22 / 月   | ㊤      | ごはん<br>肉団子のブラウンシチュー<br>ポークウインナー(2)<br>野菜ソテー<br>ミニ洋梨ゼリー                  | 牛乳                   | とりにく、豚肉<br>ウインナー              | 牛乳             | にんじん                   | 玉ねぎ、グリーンピース                        | 米<br>じゃが芋、砂糖                   | 872<br>28.2               |   |              |
| 24 / 水   | ★      | 豚キムチ丼<br>(麦ごはん、豚キムチ丼の具)<br>みそ汁<br>ガトーショコラ                               | 牛乳                   | 豚肉<br>油揚げ、豆腐、 <b>みそ</b><br>豆乳 | 牛乳             | にら<br>ねぎ               | <b>もやし</b> 、白菜キムチ<br>キャベツ          | 米、麦<br>でん粉<br>じゃが芋<br>砂糖、米粉    | 796<br>30.2               | 矢作北小学校的の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。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<br>じゃが芋入り親子煮<br>豆腐ハンバーグのごまじょうゆかけ<br>キャベツの青じそ和え                      | 牛乳                   | とりにく、かまぼこ、卵<br>とりにく、大豆        | 牛乳             | にんじん                   | 玉ねぎ、グリーンピース<br>玉ねぎ<br>キャベツ         | 米<br>じゃが芋、砂糖<br>砂糖、でん粉         | 765<br>33.2               |   |              |
| 26 / 金   |        | ごはん<br>たぬき汁<br>さばのみそ煮<br>なすの豚肉あん<br>わらびもち                               | 牛乳                   | 豆腐<br>さば、みそ<br>豚肉<br>きな粉      | 牛乳             | にんじん、ねぎ                | しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ                | 米<br>こんにゃく<br>砂糖<br>砂糖、でん粉     | 812<br>31.9               | 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<br>チンゲンサイの中華卵スープ<br>焼きぎょうざ(3)<br>キャベツのナムル                           | 牛乳                   | ベーコン、豆腐、卵<br>豚肉               | 牛乳             | にんじん、チンゲンサイ            | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>キャベツ、きゅうり、にんにく      | 米<br>でん粉<br>ぎょうざの皮<br>砂糖       | 763<br>25.7               |   |              |
| 30 / 火   |        | ミルクロールパン<br>スパゲッティタリアン<br>ささみフライ(ソース)<br>*黄桃シャーベット                      | 牛乳                   | 豚肉<br>とりにく                    | 牛乳             | にんじん                   | 玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース<br>桃              | パン<br>スパゲッティ<br>パン粉、小麦粉<br>菜種油 | 902<br>39.3               |   |              |
| <p>★ 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</p> <p>㊟ 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。)</p> <p>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。</p> <p>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                        | 808<br>30.8   | 給食回数<br>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

# 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

中学校

| 実施日  | 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)<br>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<br>豆・豆製品 | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 緑黄色野菜               | その他の野菜<br>果物・きのこ                 | 米・パン・めん<br>いも・砂糖                | 油脂・種実             |                           |  |
| 6/月  | ごはん<br>月見汁<br>❖ いわしのしょうが煮<br>キャベツときゅうりのたくあん和え<br>月見団子            | 牛乳             | 牛乳               | にんじん、ねぎ             | しいたけ、ごぼう、大根<br>しょうが              | 米<br>里芋、でん粉                     |                   | 807                       | 十五夜の行事食です。   |
| 7/火  | ごはん<br>高野豆腐の卵とじ<br>お好みつくね<br>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         | 玉ねぎ、しいたけ、白菜<br>キャベツ              | 米<br>砂糖                         |                   | 768                       |  |
| 8/水  | ごはん<br>野菜のみそいため<br>里芋コロケ<br>きゅうりの青じそ和え<br>スライスパン(2)              | 牛乳             | 牛乳               | にんじん                | 玉ねぎ、キャベツ                         | 米<br>こんにやく、砂糖、でん粉<br>里芋、パン粉、小麦粉 | 菜種油、ごま油<br>菜種油    | 793                       | 27.2   |
| 9/木  | ソーセージと野菜のスープ煮<br>いかフライ<br>りんご<br>ブルーベリージャム                       | 牛乳             | 牛乳               | にんじん、パセリ            | 玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ                  | パン<br>じゃが芋<br>パン粉、小麦粉           | 菜種油               | 843                       |  |
| 10/金 | ごはん<br>じゃが芋の含め煮<br>けんちんしのだのみそナッツソースかけ<br>キャベツともやしのいため物           | 牛乳             | 牛乳               | にんじん、さやいんげん<br>にんじん | 玉ねぎ                              | 米<br>こんにやく、じゃが芋、砂糖<br>砂糖、でん粉    | アーモンド<br>ごま油      | 892                       | 31.0   |
| 14/火 | ★ 麦ごはん<br>わかめスープ<br>ピビンバ(肉)<br>ピビンバ(野菜)<br>お米のタルト                | 牛乳             | 牛乳               |                     | とうもろこし、メンマ、えのきたけ、白菜<br>にんにく、しいたけ | 米、麦<br>砂糖                       |                   | 791                       | 城北中学校のリクエストランチです。<br>具をごはんのにせて<br>ピビンバにして<br>食べましょう。 |
| 15/水 | ㊟ サンドイッチロールパン<br>さつま芋のクリームシチュー<br>スラッピージョー<br>みかん                | 牛乳             | 牛乳               | にんじん、パセリ            | 玉ねぎ、しめじ<br>玉ねぎ<br>みかん            | パン<br>さつま芋<br>砂糖、パン粉            | ホワイトルウ            | 831                       |  |
| 16/木 | ごはん<br>豆腐のオイスターソースいため<br>コーンしゅうまい(3)<br>もやしのナムル                  | 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<br>とうもろこし、玉ねぎ | 米<br>砂糖、でん粉                     | ごま油               | 808                       | 29.6   |
| 17/金 | ㊟ 納豆のみそ汁<br>レバーとかぼちゃのごまがらめ<br>ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング)           | 牛乳             | 牛乳               | にんじん、ねぎ<br>かぼちゃ     | 玉ねぎ、なす、えのきたけ                     | 米<br>じゃが芋<br>でん粉、砂糖             | 菜種油、ごま<br>ドレッシング  | 798                       |  |
| 20/月 | ごはん<br>肉団子と春雨のスープ<br>ヤンニョムチキン<br>寒天サラダ(中華ドレッシング)                 | 牛乳             | 牛乳               | にんじん、ねぎ             | きくらげ、玉ねぎ、しょうが、もやし                | 米<br>春雨、パン粉<br>でん粉              | 菜種油<br>ドレッシング     | 782                       | 28.2   |
| 21/火 | ★ ㊟ カレーシチュー<br>チキンナゲット(3)<br>元気サラダ                               | 牛乳             | 牛乳               | にんじん                | 玉ねぎ                              | 米<br>じゃが芋                       | カレールウ             | 888                       |  |
| 22/水 | ごはん<br>豚肉と野菜のしょうが煮<br>厚焼き卵<br>切り干し大根のハリハリ漬け<br>かつおふりかけ           | 牛乳             | 牛乳               | にんじん、さやいんげん         | しょうが、玉ねぎ                         | 米<br>じゃが芋、こんにやく、砂糖<br>砂糖        |                   | 809                       | 30.1   |
| 23/木 | ㊟ おじゃがもち汁<br>❖ さばの塩焼き<br>根菜とひじきのピリ辛いため                           | 牛乳             | 牛乳               | にんじん、ねぎ             | 大根                               | 米<br>じゃが芋                       |                   | 803                       |  |
| 24/金 | 塩ラーメン<br>(中華めん、塩ラーメンのスープ)<br>揚げぎょうざ(3)<br>青菜いため<br>キャンディチーズ(3)   | 牛乳             | 牛乳               | にんじん、ねぎ             | キャベツ、メンマ、もやし<br>キャベツ             | 中華めん<br>ぎょうざの皮                  | ごま油<br>菜種油<br>ごま油 | 773                       | 27.8   |
| 27/月 | ごはん<br>沢煮わん<br>❖ 子持ちししゃもフライ(3)(ソース)<br>野菜のドレッシング和え(野菜いっぱいドレッシング) | 牛乳             | 牛乳               | にんじん、三つ葉            | ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根                 | 米<br>パン粉、小麦粉                    | 菜種油<br>ドレッシング     | 766                       |  |
| 28/火 | わかめごはん<br>大根のそぼろ煮<br>肉団子の甘酢あん(3)<br>にんじんしりしり<br>*和梨ゼリー           | 牛乳             | 牛乳               | にんじん、さやいんげん         | 大根、玉ねぎ<br>玉ねぎ                    | 米<br>こんにやく、砂糖、でん粉               |                   | 807                       | 30.6   |
| 29/水 | りんごパン<br>ポークビーンズ<br>オムレツ<br>キャベツソテー                              | 牛乳             | 牛乳               | にんじん、トマト            | りんご<br>玉ねぎ、グリーンピース<br>キャベツ       | パン<br>じゃが芋、砂糖                   | 菜種油               | 756                       |  |
| 30/木 | そぼろ丼<br>(ごはん、そぼろ丼の具)<br>生揚げのうま煮<br>*りんごヨーグルト                     | 牛乳             | 牛乳               | にんじん、さやいんげん<br>にんじん | しょうが、切り干し大根<br>白菜                | 米<br>砂糖                         | こんにやく、砂糖          | 825                       | 35.1   |
| 31/金 | ㊟ 卵汁<br>❖ さばのおかか煮<br>野菜の塩こうじいため                                  | 牛乳             | 牛乳               | にんじん、ねぎ             | 白菜                               | 米<br>でん粉<br>砂糖、でん粉              |                   | 844                       |  |

★ 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・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 810 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。

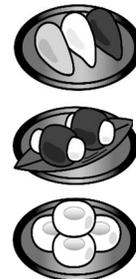
## 十五夜の行事食について知ろう

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

岡崎市西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   | ⑤主に体の組織をつくる食品        |                        | ⑥主に体の調子を整える食品             |   | ⑦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<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 3群<br>緑黄色野菜               | 4群<br>その他の野菜<br>果物・きのこ                          | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖       | 6群<br>油脂・種実          |              |           |   |
| 4/火  |        |        | ごはん<br>のっぺい汁<br>レバー入り白ごまつね(3)<br>りんご<br>のりかつおふりかけ                           | 牛乳                   | 生揚げ<br>とり肉、とりレバー       | にんじん、ねぎ                   | 大根、白菜<br>玉ねぎ<br>りんご                             | 米<br>こんにやく、里芋、でん粉            |                      | 747          |           |   |
| 5/水  |        | ◎      | かきたまもろこしうどん<br>(白玉うどん、かきたまもろこしうどんのつゆ)<br>◎かつおのミンチカツ<br>キャベツのゆかり和え<br>*ヨーグルト | 牛乳                   | とり肉、油揚げ、卵<br>かつお       | ねぎ<br>しそ                  | 玉ねぎ、しいたけ、とうもろこし<br>玉ねぎ<br>キャベツ                  | 白玉うどん<br>でん粉<br>パン粉、小麦粉      | 菜種油                  | 827          |           |   |
| 6/木  |        |        | ごはん<br>生揚げの中華いため<br>えびしゅうまい(3)<br>もやしときゅうりの甘酢和え                             | 牛乳                   | 豚肉、生揚げ<br>たら、えび        | にんじん、チンゲンサイ               | しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜<br>玉ねぎ<br>もやし、きゅうり             | 米<br>砂糖、でん粉<br>しゅうまいの皮<br>砂糖 | ごま油<br>ラー油<br>ごま油    | 804          |           |   |
| 7/金  |        |        | ごはん<br>切り干し大根のみそ汁<br>とり肉の竜田揚げ<br>おひたし                                       | 牛乳                   | 生揚げ、みそ<br>とり肉<br>かつお節  | にんじん、ねぎ<br>ほうれん草          | 切り干し大根、白菜<br>白菜                                 | 米<br>でん粉                     | 菜種油                  | 782          |           |   |
| 10/月   |        |        | わかめごはん<br>なめこのみそ汁<br>◎さばの照り焼き<br>みかん  | 牛乳                   | 豆腐、油揚げ、みそ<br>さば        | にんじん、ねぎ                   | 大根、なめこ<br>みかん                                   | 米<br>砂糖、でん粉                  |                      | 814          |           |   |
| 11/火   |        |        | ごはん<br>じゃが芋の煮付け<br>きんぴらはんぺん<br>ごま酢和え  | 牛乳                   | 豚肉<br>魚すり身<br>油揚げ      | にんじん<br>にんじん              | 玉ねぎ、グリーンピース<br>ごぼう<br>もやし、白菜、きゅうり、しょうが          | 米<br>こんにやく、じゃが芋、砂糖           |                      | 757          |           |   |
| 12/水   | ★      | ◎      | サンドイッチバンズパン<br>クリームシチュー<br>ハンバーグのトマトソースかけ<br>フルーツゼリーミックス                    | 牛乳                   | とり肉<br>とり肉、豚肉          | にんじん<br>トマト               | 玉ねぎ、グリーンピース<br>玉ねぎ<br>りんご、パインアップル、桃             | パン<br>じゃが芋<br>砂糖<br>砂糖       | ホワイトルウ               | 883          |           | 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<br>マーボー豆腐<br>焼きぎょうざ(2)<br>もやしとメンマのいため物                                  | 牛乳                   | 豚肉、みそ、豆腐<br>豚肉         | にんじん、ねぎ                   | にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ<br>キャベツ                      | 米<br>砂糖、でん粉<br>ぎょうざの皮        | ごま油<br>ごま油           | 807          |           |   |
| 14/金   |        |        | ごはん<br>豚肉ときのこのカレー<br>オムレツ<br>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<br>卵<br>ベーコン        | にんじん<br>ブロッコリー            | 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<br>キャベツ、とうもろこし | 米<br>カレールウ<br>ドレッシング         |                      | 791          |           |   |
| 17/月   |        | ◎      | ごはん<br>じゃが芋入り親子煮<br>プチプチ食感! 岡崎八丁みそそば<br>白菜の塩昆布和え                            | 牛乳                   | とり肉、かまぼこ、卵<br>豚肉、みそ    | にんじん、さやいんげん<br>ねぎ<br>にんじん | 玉ねぎ<br>にんにく、しょうが、なす<br>白菜                       | 米<br>じゃが芋、砂糖<br>むらさき麦、砂糖     |                      | 785          |           | 八丁みそそばをごはんにのせて食べましょう。                           |
| 18/火   |        | ■      | ごはん<br>だんご汁<br>れんこんの甘辛いいため<br>納豆チーズ和え<br>手巻きのり                              | 牛乳                   | とり肉、みそ<br>納豆           | にんじん、ねぎ<br>にんじん           | 大根、ごぼう、しめじ<br>れんこん                              | 米<br>里芋、米粉団子<br>砂糖<br>砂糖     |                      | 745          |           | 今月の愛知の人気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   | ◇      |        | むらさき麦ごはん<br>生揚げときんなんのうま煮<br>◎さばの八丁みそ煮<br>キャベツともやしのなめたけ和え<br>*蒲郡みかんゼリー       | 牛乳                   | とり肉、生揚げ<br>さば、みそ       | にんじん                      | 白菜<br>キャベツ、もやし、えのきたけ<br>みかん                     | 米、むらさき麦<br>こんにやく、砂糖          | ぎんなん                 | 872          |           |   |
| 20/木   | ★      |        | ミルクロールパン<br>焼きそば<br>ささみフライ<br>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<br>とり肉          | にんじん                      | しょうが、玉ねぎ、キャベツ<br>とうもろこし、枝豆                      | パン<br>焼きそばめん<br>パン粉、小麦粉      | 菜種油<br>菜種油<br>ドレッシング | 923          |           | 焼きそば、ひじきサラダは愛宕小学校のリクエストメニューです。                  |
| 21/金   |        |        | ごはん<br>五目煮<br>厚焼き卵<br>たくあん和え  | 牛乳                   | 豚肉、大豆、はんぺん<br>卵        | にんじん、さやいんげん               | 玉ねぎ<br>キャベツ、たくあん漬                               | 米<br>じゃが芋、砂糖                 |                      | 783          |           |   |
| 26/水   |        |        | ごはん<br>高野豆腐のうま煮<br>レバーとさつま芋のごまからめ<br>みかん                                    | 牛乳                   | とり肉、高野豆腐、ちくわ<br>とりレバー  | にんじん、さやいんげん               | しいたけ、玉ねぎ、白菜<br>みかん                              | 米<br>砂糖、でん粉<br>でん粉、さつま芋、砂糖   | 菜種油、ごま               | 859          |           |   |
| 27/木   |        |        | くろロールパン<br>アルファベットスープ<br>ミートボールのケチャップ煮(2)<br>野菜サラダ(マヨネーズ)                   | 牛乳                   | ベーコン<br>とり肉            | にんじん、パセリ                  | 玉ねぎ<br>玉ねぎ<br>キャベツ、とうもろこし                       | パン<br>じゃが芋、マカロニ              | マヨネーズ                | 764          |           |   |
| 28/金   | ◎      |        | ごはん<br>大根と豚肉の煮物<br>◎いわしの梅煮<br>三色きんぴら  | 牛乳                   | 豚肉、はんぺん<br>いわし         | にんじん、さやいんげん               | 大根<br>梅<br>ごぼう、枝豆                               | 米<br>こんにやく、砂糖<br>砂糖          | ごま油                  | 749          |           | 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・メニュー ◎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<br>◎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。)<br>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、食物アレルギーリストで確認してください。<br>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           | 805       | 給食回数  |
|  |        |        |   |                      |                        |                           |   |                              |                      | 31.0         | 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



今月のおすすめレシピ  
三色きんぴら  
こちらから



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

岡崎市西部学校給食センター

中学校

| 実施日  | 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)<br>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<br>豆・豆製品 | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 緑黄色野菜             | その他の野菜<br>果物・きのこ                         | 米・パン・めん<br>いも・砂糖                 | 油脂・種実                |                           |  |
| 1 / 月  | 麦ごはん<br>根菜カレー<br>おからサラダ(マヨネーズ)<br>りんご                          | 牛乳             | 牛乳               | にんじん              | しょうが、玉ねぎ、大根、れんこん、ごぼう<br>枝豆、とうもろこし<br>りんご | 米、麦                              | カレールー<br>マヨネーズ       | 786<br>25.3               |  |
| 2 / 火  | ごはん<br>高野豆腐の煮物<br>わかさぎの南蛮漬(4~5)<br>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<br>ねぎ | しいたけ、玉ねぎ<br>しょうが                         | 米<br>こんにゃく、砂糖、でん粉<br>米粉、でん粉、砂糖   | 菜種油<br>ドレッシング        | 778<br>32.5               | 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。                   |
| 3 / 水  | 岡崎肉みそめん(ソフトめん、岡崎肉みそあん)<br>厚焼き卵<br>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<br>砂糖、でん粉                  |                      | 852<br>41.4               |  |
| 4 / 木  | ごはん<br>けんちん汁<br>豚肉のねぎだれかけ<br>切り干し大根のハリハリ漬<br>アーモンド入り味噌汁小魚      | 牛乳             | 牛乳               | にんじん、三つ葉<br>ねぎ    | しいたけ、大根、ごぼう<br>しょうが                      | 米<br>砂糖<br>砂糖                    | ごま油<br>ごま油<br>アーモンド  | 747<br>33.1               | 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<br>チャブチェ<br>肉団子の甘酢あん(3)<br>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<br>玉ねぎ<br>とうもろこし、キャベツ | 米<br>砂糖、春雨                       | ごま油、ごま<br>ドレッシング     | 749<br>27.1               | チャブチェ、荳わかめサラダは井田小学校のリクエストメニューです。               |
| 8 / 月  | ごはん<br>豚汁<br>ハムとチーズのはさみ揚げ<br>みかん                               | 牛乳             | 牛乳               | 有機にんじん、ねぎ         | 大根、白菜、えのきたけ                              | 米                                | ごま油<br>菜種油           | 861<br>30.8               | 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。南中学校のリクエストランチです。 |
| 9 / 火  | ごはん<br>みぞれ汁<br>さばの照り焼き<br>野菜の塩こうじいため                           | 牛乳             | 牛乳               | にんじん、三つ葉          | しいたけ、大根                                  | 米<br>でん粉<br>砂糖、でん粉               |                      | 770<br>28.2               | 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)<br>かぶのクリーム煮<br>スラッピージョー<br>フルーツゼリーミックス               | 牛乳             | 牛乳               | にんじん              | キャベツ、もやし                                 | パン<br>じゃが芋、マカロニ<br>砂糖、パン粉        | ホワイトルー               | 836<br>31.4               | 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<br>豆腐のオイスターソースいため<br>揚げしゅうまい(2)<br>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<br>玉ねぎ                | 米<br>砂糖、でん粉<br>しゅうまいの皮           | ごま油<br>菜種油<br>ごま油、ごま | 811<br>30.5               |  |
| 12 / 金   | 豚丼(ごはん、豚丼の具)<br>ちゃんこ煮<br>*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<br>玉ねぎ、ごぼう、白菜、もやし               | 米<br>砂糖<br>パン粉                   |                      | 804<br>33.3               | 具をごはんのにせて、豚丼にして食べましょう。                         |
| 15 / 月   | ごはん<br>豆じゃが<br>いわしのしょうが煮<br>れんこんの梅おかか和え<br>コーヒー牛乳の素            | 牛乳             | 牛乳               | にんじん、さやいんげん       | しょうが、玉ねぎ<br>しょうが<br>れんこん、梅               | 米<br>じゃが芋、砂糖<br>砂糖               |                      | 847<br>29.5               | れんこんの梅おかか和えは今年のかみかみ献立です。                       |
| 16 / 火   | ミルクロールパン<br>ハヤシチュー<br>オムレツ<br>野菜のドレッシング和え(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                              | パン<br>じゃが芋、砂糖                    | ホワイトルー<br>ドレッシング     | 789<br>31.3               |  |
| 17 / 水   | ごはん<br>大根のそぼろ煮<br>レバーとじゃが芋のアーモンド和え<br>ほうれん草ともやしのおひたし<br>しそふりかけ | 牛乳             | 牛乳               | にんじん、さやいんげん       | 大根、玉ねぎ                                   | 米<br>こんにゃく、砂糖、でん粉<br>でん粉、じゃが芋、砂糖 | 菜種油、アーモンド            | 824<br>30.0               |  |
| 18 / 木   | ごはん<br>かぼちゃのみそ汁<br>れんこんのはさみ揚げ<br>ゆず香和え<br>キャンディチーズ(2)          | 牛乳             | 牛乳               | にんじん、かぼちゃ         | 大根、えのきたけ<br>れんこん                         | 米<br>パン粉、小麦粉<br>砂糖               | 菜種油                  | 775<br>27.6               | 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)<br>野菜スープ<br>フライドチキン<br>*ブチケーキ             | 牛乳             | 牛乳               | にんじん、パセリ          | とうもろこし、玉ねぎ                               | 米                                | 菜種油<br>菜種油<br>油、カカオ  | 819<br>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。                     |
| ★ リクエストランチメニュー ◎ かがみ献立 ◆ 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<br>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。)<br>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。<br>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   |
|  |  |                |                  |                   |  |                                  |                      | 803                       | 15 回   |
|  |  |                |                  |                   |  |                                  |                      | 31.0                      |  |

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、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。今年の苦労を断ち切り、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

今日の  
おすすめレシピ

みぞれ汁

こちらから

# 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

中学校

| 実施日   | 特別献立の目録<br>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<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 3群<br>緑黄色野菜                    | 4群<br>その他の野菜<br>果物・きのこ                    | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖 | 6群<br>油脂・種実          |              |  | たんぱく質 (g)   |
| 9 / 金   | ◆                 | 七草ごはん<br>(ごはん、七草ごはんの具)<br>煮しめ<br>いかフライのレモンじょうゆ煮           | 牛乳                   | 牛乳<br>ちりめんじゃこ          | とりにんじん、さやえんどう                  | 大根、かぶ<br>れんこん、しいたけ、ごぼう<br>レモン             | 米                      | ごま油、ごま               | 800          | 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<br>冬野菜と豚肉の中華煮<br>コーンしゅうまい(3)<br>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<br>どうもろこし、玉ねぎ<br>もやし、きゅうり | 米<br>砂糖、でん粉            | ごま油                  | 751          |  |             |
| 14 / 水  | ◎                 | ソフトめん<br>ビーンズソース<br>グリーンポテト<br>りんご                        | 牛乳                   | 牛乳                     |                                | 玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース                          | ソフトめん                  | ごま油                  | 860          | りんごは、今月のかみかみ献立です。  |             |
| 15 / 木  | ★                 | ごはん<br>肉じゃが<br>肉団子の甘酢あん(3)<br>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                               | キャベツ                   | ごま油                  | 765          |  |             |
| 16 / 金  |                   | ごはん<br>根菜カレー<br>オムレツ<br>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                     | 有機にんじん                         | しょうが、玉ねぎ、大根、れんこん、ごぼう                      | 米                      | カレールー                | 780          | 肉じゃが、キャベツのゆかり和えは羽根小学校のリクエストメニューです。<br>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  | ㊟                 | 豚丼<br>(ごはん、豚丼の具)<br>卵汁<br>*ヨーグルト                          | 牛乳                   | 牛乳                     | にんじん                           | しょうが、玉ねぎ<br>白菜、えのきたけ                      | 米<br>砂糖<br>でん粉         | トレッシング               | 770          |  |             |
| 20 / 火  |                   | ごはん<br>マーボー豆腐<br>レバーとかぼちゃのごまがらめ<br>切り干し大根の中華煮             | 牛乳                   | 牛乳                     | にんじん、ねぎ<br>かぼちゃ<br>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<br>切り干し大根、メンマ          | 米<br>砂糖、でん粉            | ごま油<br>菜種油、ごま<br>ごま油 | 846          | 具をごはんのにせて、豚丼にして食べましょう。   |             |
| 21 / 水  |                   | わかめごはん<br>大根のそぼろ煮<br>厚焼き卵<br>キャベツのカラフル和え                  | 牛乳                   | 牛乳                     | わかめ、牛乳                         | 大根、玉ねぎ                                    | 米                      | ごま                   | 779          |  |             |
| 22 / 木  | ★                 | ミルクロールパン<br>パンブキンスープ<br>チキンナゲット(3)<br>寒天サラダ(野菜いっぱいドレッシング) | 牛乳                   | 牛乳                     | にんじん、かぼちゃ、パセリ                  | 玉ねぎ                                       | パン<br>じゃが芋             | ごま油<br>菜種油<br>ドレッシング | 829          | 常磐南小学校のリクエストランチです。   |             |
| 23 / 金  | ■                 | ごはん<br>高野豆腐のうま煮<br>ハンバーグのいちじくソースかけ<br>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                    | どうもろこし、キャベツ、きゅうり                          | 米                      | ごま油                  | 820          |  |             |
| 26 / 月  |                   | ごはん<br>ちゃんこ煮<br>❖ いわしの梅煮<br>みかん                           | 牛乳                   | 牛乳                     | にんじん、にら                        | 玉ねぎ、ごぼう、白菜、もやし<br>梅<br>みかん                | 米                      | ごま油                  | 757          | 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。                              |             |
| 27 / 火  |                   | ごはん<br>すいとん<br>くじらの竜田揚げ(4個程度)<br>おひたし<br>つぶアーモンド          | 牛乳                   | 牛乳                     | にんじん、ねぎ                        | しいたけ、大根、ごぼう<br>白菜                         | 米                      | ごま油                  | 774          |  |             |
| 28 / 水  |                   | ごはん<br>煮みそ<br>❖ さばの照り焼き<br>塩昆布和え                          | 牛乳                   | 牛乳                     | にんじん、ねぎ                        | しいたけ、玉ねぎ、白菜<br>玉ねぎ、いちじく、レモン<br>キャベツ       | 米                      | ごま油                  | 857          |  |             |
| 29 / 木  | ㊟                 | ごはん<br>クリームシチュー<br>野菜たっぷり! なすのキーマカレー<br>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                                       | 米                      | ごま油                  | 812          | 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。  |             |
| 30 / 金  | ◇                 | ごはん<br>三根五菜みそ汁<br>とりにんじん、梅おかか<br>れんこんの梅おかか<br>*抹茶プリン      | 牛乳                   | 牛乳                     | にんじん、パセリ<br>にんじん、ピーマン、トマト      | しょうが、にんにく、玉ねぎ、なす<br>りんご、パインアップル、桃         | 米                      | ごま油                  | 27.4         |  |             |
| ★ リクエストランチ・メニュー ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 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<br>❖ 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。)<br>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。<br>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ない。 |                   |   |                      |                        |                                |   |                        |                      | 平均           | 798  | 給食回数<br>15回 |
|   |                   |   |                      |                        |                                |   |                        |                      | 30.7         |  |             |

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。

今月の  
おすすしレシピ

すいとん

こちらから

**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

岡崎市西部学校給食センター

中学校

| 実施日  | 特別献立の日<br>除去対象献立 | 献立名  | ㉔ 主に体の組織をつくる食品       |                        | ㉕ 主に体の調子を整える食品                |                                 | ㉖ 主にエネルギーになる食品                                  |                            | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | お知らせ                      |  |   |
|--|------------------|--|----------------------|------------------------|-------------------------------|---------------------------------|---|----------------------------|---------------------------------|---------------------------|--|---|
|  |                  |  | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 3群<br>緑黄色野菜                   | 4群<br>その他の野菜<br>果物・きのこ          | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖                          | 6群<br>油脂・種実                |                                 |                           |  |   |
| 2/月  |                  | ごはん<br>豆腐のオイスターソースいため<br>春巻き<br>ザーサイソテー  | 牛乳                   | 牛乳                     | 豚肉、豆腐<br>豚肉                   | にんじん、ねぎ<br>にんじん                 | しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ<br>もやし、キャベツ<br>もやし、キャベツ、ザーサイ | 米<br>砂糖、でん粉<br>春巻きの皮       | ごま油<br>菜種油<br>ごま油、ごま            | 851<br>29.0               | 節分の行事食です。<br>具をごはんのにのせて<br>ねぎとぶたにくの<br>しおこうじどんにして<br>食べましょう。 |   |
| 3/火  | ◆                | ごはん<br>みぞれ汁<br>いわしの蒲焼き<br>ほうれん草のごま和え<br>節分豆  | 牛乳                   | 牛乳                     | とり肉、豆腐<br>いわし                 | にんじん、三つ葉<br>ほうれん草               | しいたけ、えのきたけ、大根<br>もやし                            | 米<br>でん粉<br>砂糖、でん粉<br>砂糖   | 菜種油<br>ごま                       | 793<br>32.4               |  |   |
| 4/水  |                  | ねぎと豚肉の塩こうじ丼<br>(ごはん、ねぎと豚肉の塩こうじ丼の具)<br>生揚げと白菜のみそ汁<br>*野菜ゼリー   | 牛乳                   | 牛乳                     | 豚肉<br>生揚げ、みそ                  | にんじん、ねぎ<br>にんじん                 | しょうが、にんにく、玉ねぎ<br>えのきたけ、白菜<br>みかん                | 米<br>菜種油                   | 749<br>28.1                     |                           |  |   |
| 5/木  | ㊦                | ごはん<br>かきたま汁<br>レバーとさつま芋のごまがらめ<br>小松菜のおひたし<br>ミルクロールパン   | 牛乳                   | 牛乳                     | とり肉、かまぼこ、卵<br>とりレバー<br>かつお節   | にんじん、ねぎ<br>小松菜                  | 玉ねぎ、しいたけ、白菜                                     | 米<br>でん粉<br>でん粉、さつま芋、砂糖    | 菜種油、ごま                          | 761<br>27.4               |  |   |
| 6/金  |                  | 焼きそば<br>ポークウインナー(2)<br>ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング)<br>キャンディチーズ(3)   | 牛乳                   | 牛乳                     | 豚肉、ちくわ<br>ウインナー               | にんじん                            | しょうが、玉ねぎ、キャベツ                                   | パン<br>焼きそばめん               | 菜種油                             | 935<br>39.1               |  |   |
| 9/月  | ㊦                | ごはん<br>高野豆腐の卵とじ<br>ごぼう入りつくね(3)<br>いよかん<br>かつおふりかけ  | 牛乳                   | 牛乳                     | とり肉、高野豆腐、卵<br>とり肉             | にんじん、さやいんげん                     | 玉ねぎ、しいたけ、白菜<br>ごぼう、玉ねぎ<br>いよかん                  | 米<br>砂糖                    | ごま                              | 791<br>30.6               |  |   |
| 10/火   |                  | ごはん<br>たぬき汁<br>けんちんしのだの肉みそかけ<br>菜の花和え<br>ナン  | 牛乳                   | 牛乳                     | ちくわ<br>豆腐、たら、油揚げ、豚肉、みそ        | にんじん、ねぎ<br>にんじん<br>菜の花          | しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ<br>ごぼう、玉ねぎ<br>いよかん          | こんにやく<br>砂糖、でん粉<br>砂糖      | ごま油                             | 749<br>25.0               |  |   |
| 12/木   | ◇                | チキンカレー<br>サモサ<br>野菜サラダ<br>*マンゴープリン   | 牛乳                   | 牛乳                     | とり肉<br>豚肉                     | にんじん、トマト<br>にんじん、さやいんげん<br>にんじん | 玉ねぎ<br>玉ねぎ<br>とうもろこし、カリフラワー、きゅうり<br>マンゴー        | 米<br>こんにやく<br>砂糖、でん粉<br>砂糖 | カレールー<br>菜種油<br>ドレッシング          | 784<br>27.2               |  | 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<br>ホイコーロー<br>卵の中華あんかけ<br>コーンともやしの和え物   | 牛乳                   | 牛乳                     | 豚肉、みそ<br>卵                    | 有機にんじん、ピーマン<br>ねぎ               | しょうが、にんにく、たけのこ、キャベツ<br>しいたけ<br>とうもろこし、もやし       | 米<br>砂糖、でん粉<br>砂糖、でん粉      | 菜種油<br>ごま油<br>ごま                | 763<br>29.7               |  | 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。              |
| 16/月   |                  | ごはん<br>生揚げのうま煮<br>いわしのしょうが煮<br>切り干し大根のピリ辛いため<br>くろロールパン  | 牛乳                   | 牛乳                     | とり肉、生揚げ<br>いわし                | にんじん                            | 白菜<br>しょうが                                      | 米<br>こんにやく、砂糖              | ごま油                             | 825<br>33.6               |  |   |
| 17/火   | ㊦                | 白菜のクリームシチュー<br>ハンバーグ<br>キャベツとコーンのソテー   | 牛乳                   | 牛乳                     | とり肉<br>とり肉、豚肉、大豆<br>ベーコン      | にんじん、パセリ                        | 玉ねぎ、白菜<br>玉ねぎ<br>とうもろこし、キャベツ                    | 米<br>こんにやく<br>パン           | ホワイトルー<br>菜種油                   | 809<br>33.3               |  |   |
| 18/水   | ★                | ごはん<br>わかめスープ<br>ピビンバ(肉)<br>ピビンバ(野菜)<br>お米のタルト<br>わかめごはん<br>五目煮<br>わかさぎの南蛮漬(3~4)<br>ささみとひじきのさっぱり和え | 牛乳                   | 牛乳                     | ベーコン、豆腐<br>豚肉、卵               | ほうれん草                           | とうもろこし、メンマ、えのきたけ、白菜<br>にんにく、しいたけ<br>もやし         | 米<br>砂糖                    | ごま、ごま油<br>油                     | 813<br>32.0               |  | 広幡小学校のリクエストランチです。具をごはんのにのせてピビンバにして食べましょう。   |
| 19/木   | ■                | ごはん<br>わかめごはん<br>五目煮<br>わかさぎの南蛮漬(3~4)<br>ささみとひじきのさっぱり和え  | 牛乳                   | 牛乳                     | 豚肉、生揚げ                        | にんじん、さやいんげん<br>ねぎ               | 玉ねぎ<br>しょうが<br>とうもろこし、きゅうり                      | 米<br>じゃが芋、砂糖<br>でん粉、砂糖     | 菜種油<br>ごま油                      | 805<br>31.3               | 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。                        |   |
| 20/金   | ◎                | かみかみ丼<br>(ごはん、かみかみ丼の具)<br>とり団子汁<br>*りんごヨーグルト   | 牛乳                   | 牛乳                     | 豚肉<br>とり肉、豆腐                  | にんじん<br>にんじん、ねぎ                 | ごぼう、れんこん、エリンギ、メンマ<br>大根、えのきたけ<br>りんご            | 米<br>砂糖、でん粉                | ごま、ごま油                          | 747<br>30.5               | 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   | ㊦                | むらさき麦ごはん<br>ハヤシシチュー<br>おからサラダ(マヨネーズ)<br>きんかん(2)  | 牛乳                   | 牛乳                     | 豚肉<br>ベーコン、おから                | にんじん                            | 玉ねぎ<br>枝豆、とうもろこし<br>きんかん                        | 米、むらさき麦<br>じゃが芋、砂糖         | ハヤシルウ<br>マヨネーズ                  | 803<br>25.2               |  |   |
| 25/水   |                  | ごはん<br>大根のみそ煮<br>さばのおかか煮<br>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                   | 牛乳                     | 豚肉、みそ、はんぺん<br>さば、かつお節<br>ベーコン | にんじん、さやいんげん                     | 大根<br>キャベツ                                      | 米<br>こんにやく、砂糖<br>砂糖、でん粉    | ドレッシング                          | 907<br>36.8               |  |   |
| 26/木   | ★                | 豚骨ラーメン<br>(中華めん、豚骨ラーメンのスープ)<br>焼きぎょうざ(3)<br>茎わかめサラダ(中華ドレッシング)<br>*チョコクレープ                          | 牛乳                   | 牛乳                     | 豚肉、かまぼこ<br>豚肉                 | ねぎ                              | きくらげ、白菜、もやし<br>キャベツ<br>とうもろこし、キャベツ              | 中華めん<br>ぎょうざの皮             | ドレッシング<br>カカオ、油                 | 829<br>30.2               | 豚骨ラーメン、茎わかめサラダは竜海中学校のリクエストメニューです。                            |   |
| 27/金   |                  | チキンピラフ<br>(ごはん、チキンピラフの具)<br>大豆のトマト煮<br>オムレツ  | 牛乳                   | 牛乳                     | とり肉<br>ウインナー、大豆<br>卵          | にんじん、パセリ<br>にんじん、トマト            | 玉ねぎ、とうもろこし<br>にんにく、玉ねぎ、セロリ                      | 米<br>菜種油<br>菜種油            | 779<br>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。 |  |   |
| ★ リクエストランチ・メニュー ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 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<br>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。)<br>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。<br>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                              | 805<br>30.7               | 給食回数<br>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

## 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。



# 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

中学校

| 実施日   | 特別献立の日<br>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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | お知らせ        |  |                 |
|---|------------------|---|----------------------|------------------------|--|------------------------------|--|-----------------------------------|---------------------------------|-------------|--|-----------------|
|   |                  |   | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 3群<br>緑黄色野菜                              | 4群<br>その他の野菜<br>果物・きのこ       | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖                       | 6群<br>油脂・種実                       |                                 |             |  |                 |
| 2/月   | ★                | ごはん<br>マーボー豆腐<br>しゅうまい(3)<br>もやしとメンマのいため物                     | 牛乳                   | 牛乳                     | 豚肉、 <b>みそ</b> 、豆腐<br>とり肉、豚肉              | にんじん、ねぎ                      | にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ<br>玉ねぎ<br><b>もやし</b> 、メンマ | 米<br>砂糖、でん粉<br>しゅうまいの皮            | ごま油<br>ごま油                      | 781<br>34.2 | 六ツ美西部小学校<br>のリクエストランチ<br>です。                             |                 |
| 3/火   | ◆                | 菜の花ちらしずし<br>(ごはん、菜の花ちらしずしの具)<br>沢煮わん<br>和風肉団子(2)<br>いがまんじゅう   | 牛乳                   | 牛乳                     | さけ<br>豚肉<br>とり肉<br>小豆                    | にんじん、 <b>菜の花</b><br>にんじん、三つ葉 | かんぴょう<br>ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根<br>玉ねぎ             | 米<br>砂糖                           |                                 | 820<br>28.2 | ひなまつりの行事<br>食です。具とごは<br>んを混ぜて、菜の花<br>ちらしずしにして食<br>べましょう。 |                 |
| 4/水   | ◆                | 赤飯<br>お吸い物<br>三河赤どりのチキンカツ(ソース)<br>三つ葉ともやしのツナ和え<br>いちごスティックケーキ | 牛乳                   | 牛乳                     | かまぼこ、豆腐<br>とり肉<br>まぐろ<br>豆乳              | にんじん、 <b>ほうれん草</b>           | えのきたけ  | 米、もち米                             | パン粉、小麦粉<br>砂糖<br>砂糖、米粉          | 菜種油         | 822<br>32.3  | 卒業のお祝い献立<br>です。 |
| 5/木   | ㊦                | ごはん<br>親子煮<br>ハンバーグのごまじょうゆかけ<br>たくあん和え                        | 牛乳                   | 牛乳                     | とり肉、かまぼこ、卵<br>とり肉、豚肉                     | にんじん、ねぎ                      | 玉ねぎ<br>玉ねぎ<br>キャベツ、たくあん漬け                    | 米<br>砂糖<br>砂糖、でん粉                 | ごま                              | 791<br>32.5 |  |                 |
| 9/月   |                  | わかめごはん<br>豆じゃが<br>◆いわしの梅煮<br>野菜の塩こうじいため                       | 牛乳                   | わかめ、牛乳                 | 豚肉、 <b>大豆</b><br>いわし                     | にんじん、さやいんげん                  | しょうが、玉ねぎ<br>梅<br>キャベツ、 <b>もやし</b>            | 米<br>じゃが芋、砂糖                      |                                 | 813<br>31.3 |  |                 |
| 10/火  |                  | 五目うどん<br>(白玉うどん、五目うどんのつゆ)<br>ハムとチーズのはさみ揚げ<br>根菜とひじきのピリ辛いため    | 牛乳                   | 牛乳                     | とり肉、油揚げ、かまぼこ<br>ハム<br>ベーコン               | にんじん、 <b>ねぎ</b>              | 玉ねぎ、しいたけ                                     | 白玉うどん<br>でん粉<br>パン粉、小麦粉           | 菜種油<br>オリーブオイル                  | 818<br>32.7 |  |                 |
| 11/水  | ㊦                | 中華卵スープ<br>レバーとじゃが芋の甘辛いため<br>もやしのナムル<br>*みかんクレープ               | 牛乳                   | 牛乳                     | ベーコン、豆腐、卵<br>とりレバー                       | にんじん、ねぎ                      | 玉ねぎ、きくらげ<br><b>もやし</b> 、きゅうり、にんにく<br>みかん     | 米<br>でん粉<br>でん粉、じゃが芋、砂糖<br>砂糖     | ごま油<br>菜種油<br>ごま油、ごま<br>油       | 846<br>27.2 |  |                 |
| 12/木  |                  | ごはん<br>大豆ととり肉のみそ煮<br>◆きびなごのかりかり揚げ(4~5)<br>塩昆布和え               | 牛乳                   | 牛乳                     | とり肉、 <b>大豆</b> 、 <b>みそ</b><br>きびなご<br>昆布 | にんじん、さやいんげん                  | しょうが、大根、白菜<br>キャベツ、きゅうり                      | 米<br>こんにゃく、砂糖<br>じゃが芋             | 菜種油                             | 774<br>29.3 |  |                 |
| 13/金  |                  | サンドイッチパンズパン<br>ソーセージと野菜のスープ煮<br>ドライカレー<br>清見オレンジ              | 牛乳                   | 牛乳                     | ウインナー<br>豚肉                              | にんじん、パセリ<br>にんじん             | 玉ねぎ、 <b>キャベツ</b><br>玉ねぎ、とうもろこし<br>清見オレンジ     | パン<br>じゃが芋<br>小麦粉、砂糖              | カレールウ                           | 751<br>29.0 | パンにドライカレー<br>をはさんで食べま<br>しょう。                            |                 |
| 16/月  | ㊦                | ごはん<br>豚汁<br>厚焼き卵<br>ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング)                 | 牛乳                   | 牛乳                     | 豚肉、豆腐、 <b>みそ</b><br>卵<br>ベーコン            | にんじん、 <b>ねぎ</b>              | 大根<br>ごぼう、枝豆                                 | 米<br>里芋                           |                                 | 763<br>31.3 | ごぼうと枝豆のサラ<br>ダは今年のかみか<br>み献立です。                          |                 |
| 17/火  |                  | ごはん<br>大根のそぼろ煮<br>◆さばのみぞれ煮<br>切り干し大根のハリハリ漬け                   | 牛乳                   | 牛乳                     | 豚肉、生揚げ<br>さば<br>ベーコン                     | にんじん、さやいんげん<br>にんじん          | 大根、玉ねぎ<br>大根<br>切り干し大根、キャベツ                  | 米<br>こんにゃく、砂糖、でん粉<br>砂糖、でん粉<br>砂糖 | ごま油                             | 842<br>36.8 | 「ゆうすげ村の小さ<br>な旅館」にちなんだ<br>献立です。                          |                 |
| 18/水  | ■                | ごはん<br>つくねと野菜のさっぱり煮<br>揚げ若どりのレモン煮<br>キャベツのゆかり和え<br>昆布と抹茶のふりかけ | 牛乳                   | 牛乳                     | とり肉<br>とり肉                               | にんじん、ねぎ                      | 大根、えのきたけ、しょうが、白菜<br>レモン<br><b>キャベツ</b>       | 米<br>でん粉、砂糖                       | 菜種油                             | 814<br>31.1 | 今月の愛知の人気<br>給食メニューは、揚<br>げ若どりのレモン煮<br>(蒲郡市)です。           |                 |
| 19/木  | ㊦                | ごはん<br>カレーシチュー<br>チキンナゲット(3)<br>ブロッコリーサラダ(マヨネーズ)              | 牛乳                   | 牛乳                     | 豚肉<br>とり肉                                | にんじん、パセリ                     | 玉ねぎ<br>とうもろこし                                | 米<br>じゃが芋                         | カレールウ<br>菜種油<br>マヨネーズ           | 925<br>30.7 |  |                 |
| ★ 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<br>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)<br>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。<br>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<br>せん。 |                  |   |                      |                        |  |                              |  |                                   | 平均                              | 812<br>31.3 | 給食回数<br>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

### 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「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