

# 令和7年 4月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	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	⑥ おもに体の調子を整える食品		
14/月	ごはん あおさいりすましじる とりにくのてりかけ キャベツときゅうりのおかかあえ	ごめ なたねあぶら、でんぶん、さとう さとう	ぎゅうにゅう とうふ、かまぼこ、あおさ とりにく 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	587 23.3	今月の愛知の人気給食メニューはとり肉のてりかけ(瀬戸市)です。
15/火	ごはん みそじる てりやきハンバーグ げんきサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ごめ じゃがいも さとう、でんぶん 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、ぶたにく ハム、こんぶ、かつおぶし	だいこん、ねぎ たまねぎ とうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり	681 26.1	形整小学校のリクエストランチです。
16/水	ごはん はるやさいとだいずのふくめに あじフライ やさいのしおこうじいため	ごめ じゃがいも、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、だいず、なまあげ あじ ベーコン	にんじん、たけのこ、ふぎ にんじん、キャベツ、もやし	665 26.5	
17/木	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、でんぶん、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	
18/金	せきはん おすいもの ささみフライ(ソース) キャベツのゆかりあえ *さくらゼリー	ごめ、もちごめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ 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	639 26.0	入学・進級お祝い献立です。
21/月	さげのさくらちらし (ごはん、さげのさくらちらしのぐ) たぬきじる ミンチカツ はなみだんご	ごめ ごまあぶら、こんにやく なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごめこ、さとう	ぎゅうにゅう さげ、かまぼこ とうふ ぶたにく	えだまめ しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、いたけ、ねぎ たまねぎ よもぎ	720 24.4	具とご飯を混ぜて、さげの桜ちらしにして食べましょう。
22/火	ミルクロールパン しろいんげんまめのクリームに オムレツ 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	ぎゅうにゅう とりにく、いんげんまめ、ぎゅうにゅう たまご ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ とうもろこし、キャベツ	628 26.2	
23/水	ごはん なまあげのちゅうかいため やきぎょうさ(2) はるキャベツともやしのいためもの	ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら ぎょうさのかわ 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	
24/木	ごはん チキンカレー ひじきサラダ(マヨネーズ) フルーツゼリーミックス	ごめ じゃがいも、カレールウ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ひじき とうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ とうもろこし、えだまめ かじゅう、もも	667 20.9	
25/金	ごはん こうやどうふのそぼろに レバーとさつまいものごまからめ きりぼしだいこんのハリハリづけ しそふりかけ	ごめ こんにやく、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 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 とりレバー 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	686 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。
28/月	ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) たまごじる *ヨーグルト	ごめ さとう でんぶん	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	610 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 たけのこのみそじる さばのおかかに 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)	ごめ わかめごはん ドレッシング	わかめ、ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、みそ さば、かつおぶし ベーコン	たけのこ、えのきたけ、ねぎ ごぼう、えだまめ、キャベツ	609 25.8	
★ 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 (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。

## 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

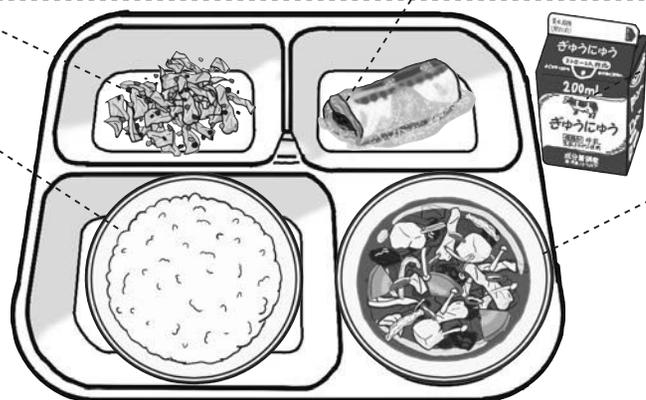
野菜を中心としたおかずです。旬の野菜やひじきなどの海そうを使い、サラダや和え物、いため物として登場します。

### 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(めん類)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

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	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 ごもくに とうふハンバーグのごまじょうゆかけ じゃこてんちゃふりかけ	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 さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、 <b>だいず</b> 、はんぺん とうふ、とりにく ちりめんじゃこ	600	25.2			
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 かつおフライ かしわもち	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう、こめこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ、とうふ かつお あずき	667	26.3	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	■	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	585	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。		
8/木	◇	むぎごはん さんこんごさいみそしる はちようみそヒレカツ(みそだれ) たけのこのとさいため *まっちゃんプリン	ぎゅうにゅう こめ、むぎ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう こんにやく、なたねあぶら、さとう さとう	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく、 <b>みそ</b> かつおぶし ぎゅうにゅう	638	23.4	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 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 ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	657	22.1			
12/月	★	ごはん マーボー豆腐 あげきょうざ(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、 <b>みそ</b> 、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。		
13/火		わかめごはん ツナじゃが あつやきたまご やさいのごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、じゃがいも、さとう ごま、ごまあぶら	わかめ、ぎゅうにゅう まぐろ たまご	600	21.5	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。		
14/水		ごはん スープカレー まぐろのミンチカツ ハニーレモンサラダ	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、じゃがいも、カレールウ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ はちみつ、さとう、オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ、 <b>だいず</b>	639	23.9			
15/木	◎	ミルクロールパン 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 ごま、ドレッシング	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。		
16/金		ごはん かきたまじる 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 でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご さば、みそ かつおぶし	595	28.4			
19/月		ごはん しんたまねぎのぶたじる レバーいりしるごまつくね(2) きりぼしだいこんのにつけ	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、 <b>みそ</b> とりにく、とりレバー あぶらあげ	597	24.2			
20/火	★	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 ベーコン、おから	710	27.1	男川小学校のリクエストランチです。		
21/水		ごはん つくねとやさいのさっぱりに こもちししゃもフライ(2)(ソース) キャベツのごまひじきあえ	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも ひじき	634	24.3			
22/木		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、 <b>みそ</b> とりにく	608	24.0			
23/金		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。		
26/月		ごはん けんちんじる レバーとじゃがいものごまがらめ キャベツのあおじそあえ	ぎゅうにゅう こめ ごまあぶら なたねあぶら、でんぶん、じゃがいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、あぶらあげ とりレバー	593	21.0			
27/火		スライスパン(2) 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 パン 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。		
28/水		ごはん こうや豆腐のたまごとし いわしのしょうがに しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう こめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こうや豆腐、たまご いわし こんぶ	627	27.6			
29/木		ごはん しろみそしる とりにくのたつたあげ 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 なたねあぶら、でんぶん えごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ、わかめ とりにく	597	21.6	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。		
30/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) くわわかめのちゅうかいため	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 くわわかめ、ちりめんじゃこ	612	26.7			
<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</p> <p>④ 卵除去対応献立 ⑤ 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。)</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	626	給食回数
							24.4	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」



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

こちらから

# 令和7年 6月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	献立名	献立名		エネルギー (kcal)		お知らせ	
			① おもにエネルギーになる食品	② おもに体をつくる食品	たんぱく質 (g)	糖質 (g)		
2/月	★	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、カレールー	ぎゅうにゅう ぶたにく、たまご	たまねぎ、にんじん、パセリ	663	葵中学校のリクエストランチです。	
3/火		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、でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ、なまあげ あじ	とうもろこし、えだまめ 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	23.1		
4/水		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) くわがめのかき揚げ	ごはん 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、とうふ たら くわがめ、ちりめんじゃこ	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 にんじん	621	24.6	
5/木		ごはん ぶたじる コロッケ キャベツのあおなえ	ごはん なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ ぶたにく、ぎゅうにゅう	にんじん、だいこん、ねぎ キャベツ、だいこん	645		
6/金		ごはん たまごじる ハンバーグのおろしソースかけ いんげんとぶたにくのいためもの	ごはん でんぶん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ、たまご、わかめ とりにく、ぶたにく、だいず ぶたにく	にんじん、はくさい たまねぎ、だいこん さやいんげん、もやし	585	24.6	
9/月		ごはん なまあげとキャベツのみそしる いかフライのレモンじょうゆに きりぼしだいこんのピリからいため	ごはん なたねあぶら、パンこ、でんぶん、さとう ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ いか ぶたにく	えのきたけ、キャベツ、ねぎ レモン にんにく、しょうが、にんじん、きりぼしだいこん	631		
10/火		ごはん こうやどろふのそぼろに あつやきたまご 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、でんぶん ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ、こうやどろふ たまご かんてん	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん たまご にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり しそ	599	27.1	
11/水	■	むぎごはん トマトリマーボーどろふ やきぎょうざ(2) もやしとメンマのいためもの	むぎ でんぶん ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ ぶたにく 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 キャベツ もやし、メンマ	642		
12/木	★	レーズンロールパン コーンスープ チキンゲット(2) フルーツゼリーミックス	パン バター、じゃがいも、ホワイトルー なたねあぶら さとう、はちみつ	ぎゅうにゅう べーコン、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、パインアップル、もも	27.9	根石小学校のリクエストランチです。	
13/金		ごはん まめじゃが ごぼういりつくね(2) もやしときゅうりのごまじょうゆあえ	ごはん じゃがいも、さとう ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず とりにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん ごぼう、たまねぎ にんじん、きゅうり、もやし	616		
16/月		ごはん はちまいじる さばのてりやき なすのぶたにくあん	ごはん こんにゃく、でんぶん さば ごまあぶら、さとう、でんぶん、ごま	ぎゅうにゅう ちくわ、とうふ さば ぶたにく	にんじん、だいこん、はくさい、みつば しょうが、なす、にら	604	24.4	
17/火	◎	ごもくうどん (しらたまうどん、ごもくうどんのつゆ) きびなごのかりかりあげ(2~3) キャベツのカラフルあえ	ごもくうどん でんぶん なたねあぶら、じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、かまぼこ きびなご	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ キャベツ、やさしいふりかけ	585		
18/水		ごはん やさいのみそいため もろこしはんぺん さんしよくきんぴら	ごはん なたねあぶら、こんにゃく、さとう、でんぶん、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、なまあげ、みそ さかなすりみ	たまねぎ、にんじん、キャベツ とうもろこし にんじん、ごぼう、ピーマン	601	24.1	
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) ペジたんスープ あいちのしそいりはるまき *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 なたねあぶら、はるまきのかわ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、たまご べーコン、とうふ、みそ とりにく	にんじん、しいたけ、しろねぎ、せんちゃ 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 にんじん、しそ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ みかん	651		
20/金		ごはん にくだんごのインドに アスパラソテー メロン	ごはん じゃがいも、さとう、ハヤシル なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく べーコン	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 メロン	598	19.7	
23/月		ごはん とりだんごとやさいのふくめに レバーとかぼちゃのごまがらめ *やさいゼリー	ごはん じゃがいも なたねあぶら、でんぶん、さとう、ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく とりにく とりにく	にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ かぼちゃ にんじん、みかん	667		
24/火		わかめごはん じゃがいもいりおやこに いわしのうめに キャベツときゅうりのおかかあえ	ごはん じゃがいも、さとう さとう	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご いわし かつおぶし	にんじん、たまねぎ、さやいんげん うめ キャベツ、きゅうり	641	28.8	
25/水		ごはん なすのみそしる あげどりのあまからだれ こまつなのにびたし	ごはん じゃがいも でんぶん、なたねあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう みそ、わかめ とりにく あぶらあげ	にんじん、なす、えのきたけ、ねぎ にんにく こまつな	585		
26/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 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)	パン じゃがいも こむぎこ、さとう、カレールー ドレッシング	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 ごぼう、えだまめ	634	25.2	
27/金		ごはん ぶたにくとやさいのしょうがに けんちんしのだのみそかけ チンゲンサイとツナのいために	ごはん じゃがいも、こんにゃく、さとう さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん とうふ、たら、あぶらあげ、ひじき、みそ まぐろ	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん にんじん チンゲンサイ	671		
30/月		ぶたキムチどん (ごはん、ぶたキムチどんのぐ) ワンタンスープ *りんごヨーグルト	ごはん ごまあぶら、でんぶん ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく べーコン ヨーグルト	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 りんご	605	23.8	
★リクエストランチ ◎かみかみ献立 ■愛知の人気給食メニュー ◇特別献立 新献立 太字は岡崎産の食品 *業者配送 (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 レルゲン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

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  
「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  
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  
シェビ  
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

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	献立名	献立名		エネルギー (kcal)	お知らせ
			① おもにエネルギーになる食品	② おもに体をつくる食品	たんぱく質 (g)	
1 / 火		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 あおなのオイスターソースいため	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	666	
		ごはん	なたねあぶら、はるまきのかわ	ぎゅうにゅう	25.2	
2 / 水		なすととうがんのぶたじる きんぴらはんぺん ゴーヤチャンプルー しそふりかけ	ごめ	ぎゅうにゅう	588	
		ごはん	マヨネーズ	ぎゅうにゅう	26.7	
3 / 木		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) ザーサイソテー	ごめ	ぎゅうにゅう	600	
		カレーピラフ (ごはん、カレーピラフのぐ) だいずのトマトに オムレツ	さとう、でんぶん しゅうまいのかわ ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう	25.1	
4 / 金		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	ごめ	ぎゅうにゅう	606	具とご飯を混ぜて、カレーピラフにして食べましょう。
		ごはん	なたねあぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう	25.1	
7 / 月		ごはんに いわしのしょうがに やさいのしおこうじいため	ごめ	ぎゅうにゅう	626	七夕の行事食です。具をごはんにのせてあなご丼にして食べましょう。
		むぎごはん なつやすいかレー ゆうきじゃがいもツナのサラダ *フローズンバナナヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう	25.8	
8 / 火		ごはん	ごめ	ぎゅうにゅう	639	野菜の塩こうじ炒めの作り方は下記の二次元コードから確認できます。
		スライスパン キャロットスープ ポークウイナー キャベツとコーンのソテー いちごジャム	じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう	25.2	
9 / 水		わかめごはん	ごめ	ぎゅうにゅう	652	
		わかめごはん	ごめ	ぎゅうにゅう	22.5	
10 / 木		わかめごはん	ごめ	ぎゅうにゅう	655	スライスパンは1~4年生1枚 5~6年生2枚です。
		わかめごはん	ごめ	ぎゅうにゅう	23.9	
11 / 金		わかめごはん	ごめ	ぎゅうにゅう	623	今月の愛知の人気給食メニューはピリ辛汁(大府市)です。
		わかめごはん	ごめ	ぎゅうにゅう	23.8	
14 / 月		モロヘイヤのかきたまじる レバーいりしろごまつね(2) きりぼしだいこんサラダ(わふうクリームドレッシング)	ごめ	ぎゅうにゅう	606	切り干し大根サラダは今月のかみかみ献立です。
		ごはん	ごめ	ぎゅうにゅう	24.1	
15 / 火		ごはん	ごめ	ぎゅうにゅう	666	矢作東小学校のリクエストランチです。
		ごはん	ごめ	ぎゅうにゅう	27.9	
16 / 水		ごはん	ごめ	ぎゅうにゅう	645	
		ごはん	ごめ	ぎゅうにゅう	19.5	
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 愛知の人気給食メニュー 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送					平均	給食回数
(材料の都合により、献立を変更する場合があります。)					24.6	12回
材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。						

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

## 夏休みを元気に過ごそう！～気をつけたい食事のポイント～

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がないので、おうちの人に昼食を用意してもらうだけでなく、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

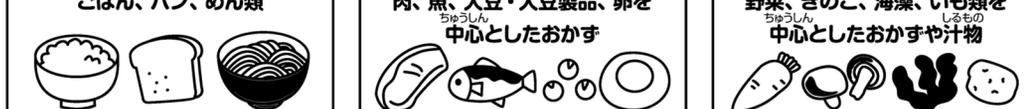


### ● 選び方の基本

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)



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。

牛乳・乳製品

果物



### ● 組み合わせ方

主食

主菜

副菜

スープ



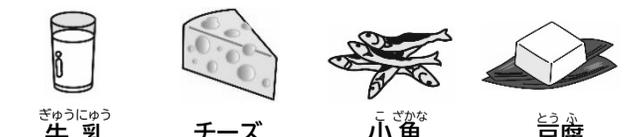
★夏休みは、牛乳を飲むことが減り、「カルシウム」が不足しやすくなるので、毎日コップ1杯の牛乳や、小魚、大豆製品などを意識して取り入れ、カルシウム不足を補いましょう。

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)

卵サンド

パン(主食)

たまご(主菜)

サラダ



# 令和7年 9月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	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		ごはん なつやさいカレー のりおツナポテト *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、あおさ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 <b>なす</b> 、トマト ぶどう	649 20.8		
2/火		サンドイッチパンズパン キャロットスープ たまごツナサンドのぐ(マヨネーズ) フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう パン バター、じゃがいも、ホワイトル マヨネーズ さとう、はちみつ	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう たまご、まぐろ	たまねぎ、にんじん たまねぎ、パセリ レモン、パインアップル、もも	667 22.1	パンに卵ツナサンドの具をはさんで食べましょう。	
3/水	◎	ごはん こうやどうふのうまに レバーいりしろごまつね(2) なし こんぶとまっちゃんのふりかけ	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、ちくわ とりにく、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 たまねぎ なし まっちゃん	635 26.9	なしは、今月のかみかみ献立です。	
4/木		ごはん なすととうがんのぶたじる いわしのうめ ゴーヤチャンプルー	ぎゅうにゅう こめ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、 <b>みそ</b> いわし ベーコン、とうふ、たまご、かつおぶし	にんじん、とうがん、 <b>なす</b> 、ねぎ うめ ゴーヤ	633 28.7		
5/金		ごはん なまあげのちゅうかいため やきぎょうざ(2) ザーサイソテー	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら、ごま	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 <b>キャベツ</b> <b>もやし</b> 、 <b>キャベツ</b> 、 <b>ザーサイ</b>	639 25.2		
8/月		ピーズチャップどん (ごはん・ピーズチャップどんのぐ) アルファベットスープ *おうとうシャーベット	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにゅう、 <b>だいず</b> ベーコン	たまねぎ、ピーマン たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 <b>キャベツ</b> もも	613 21.8		
9/火	◆	くりいりませごはん (ごはん・くりいりませごはんのぐ) きくかまほこいりおすいもの さばのみそ わらびもち	ぎゅうにゅう こめ くり、さとう さとう さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ、とうふ さば、みそ きなこ	にんじん、れんこん、しいたけ、しめじ にんじん、だいこん、えのきたけ、ほうれんそう	639 27.7	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。わらびもちは、のどにつまらせないようによくかんで食べましょう。	
10/水		くるロールパン ベーコンのチャウダー オムレツ ウィンナーとやさいのソテー	ぎゅうにゅう パン バター、じゃがいも、ホワイトル なたねあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう たまご ウィンナー	たまねぎ、にんじん、パセリ にんじん、 <b>キャベツ</b> 、とうもろこし	673 25.9		
11/木		ごはん じゃがいもいりおやこに にくだんごのあまずあん(2) 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	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご とりにく	にんじん、たまねぎ、さやいんげん たまねぎ にんじん、 <b>キャベツ</b> 、 <b>もやし</b> 、きゅうり	620 24.4	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。	
12/金	◇	ごはん ごもくそぼろに かつおのおかか やみつぎきゅうり	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、こんにやく、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ かつお、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、さやいんげん きゅうり、 <b>キャベツ</b> 、にんにく	607 28.4	今月の愛知の人気給食メニューは、やみつぎきゅうり(碧南市)です。	
16/火	◇	わかめごはん のっぺいじ ハンバーグのあかしソース れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、さといも、でんぷん さとう、でんぷん さとう、ごま、ごまあぶら	わかめ、ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ぶたにく	にんじん、ねぎ たまねぎ、レモン、しそ れんこん	628 25.1	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。	
17/水		ごはん ソーセージとやさいのスープに やさいたつぷりドライカレー きりぼしだいこんサラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも カレー さとう、ごまあぶら、ドレッシング	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく、ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、 <b>キャベツ</b> 、パセリ しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、 <b>なす</b> 、ピーマン、トマト きりぼしだいこん、えだまめ、レモン	641 22.2		
18/木		ごはん とりだんごじる あつやきたまご なすのぶたにくあん あじつけこざかな	ぎゅうにゅう こめ ごまあぶら、さとう、でんぷん、ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ たまご ぶたにく いわし	にんじん、えのきたけ、とうがん、ねぎ しょうが、 <b>なす</b> 、にら	612 30.9		
19/金		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(やさしいばいドレッシング) ヨ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 <b>キャベツ</b> 、きゅうり、えだまめ	593 19.4	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。	
22/月		ごはん にくだんごのブラウンシチュー おからサラダ(マヨネーズ) ミニようなしゼリー	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう、ハヤシル マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく ハム、おから	たまねぎ、にんじん、さやいんげん えだまめ、とうもろこし ようなし	681 20.3		
24/水	★	ぶたキムチどん (むぎごはん・ぶたキムチどんのぐ) みそじる ガトーショコラ	ぎゅうにゅう こめ、むぎ ごまあぶら、でんぷん じゃがいも さとう、こめこ、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、 <b>みそ</b> とうにゅう	もやし、にら、はくさいキムチ <b>キャベツ</b> 、ねぎ	639 25.5	矢作北小学校のリクエストランチです。豚キムチ丼の作り方は下記の二次元コードから確認できます。具をごはんにのせて、豚キムチ丼にして食べましょう。	
25/木		ミルクロールパン スパゲッティイタリアン ポークウィンナー やさしいソテー	ぎゅうにゅう パン スパゲッティ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	たまねぎ、にんじん、エリンギ、グリーンピース にんじん、 <b>キャベツ</b>	596 27.0		
26/金		ごはん チンゲンさいのちゅうかたまごスープ しおからあげ もやしとキャベツのナムル	ぎゅうにゅう こめ でんぷん なたねあぶら、ごまあぶら、でんぷん 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 とりにく	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ レモン <b>もやし</b> 、 <b>キャベツ</b> 、にんにく	656 26.4		
29/月	★	ごはん マーボーどうふ いかフライのレモンじょうゆに *フロズンバナナヨーグルト	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら 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、 <b>みそ</b> 、とうふ いか 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 レモン	746 29.4	みあい特別支援学校のリクエストランチです。	
30/火		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 しらたまうどん カレー、でんぷん 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	647 26.5		
★リクエストランチ ◎かみかみ献立 ◆行事食 ◇特別献立 ■新献立 太字は岡崎産の食品 *業者配送 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツを使用していません。						平均	641 25.2	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。

ちょうじゅ ひけつ がつ にち けいろ う ひ  
**長寿の秘訣「まごわやさしい」9月15日は敬老の日**

けいろ う ひ ながねんしゃかい こうけん ちょうじゅ かた うやま ひ けんこう ながい しょくじ なか した  
 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

今日の  
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

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	献立名	献立名		エネルギー		お知らせ
			(黄) おもにエネルギーになる食品	(赤) おもに体をつくる食品	(茶) おもに体の調子を整える食品	(kcal)	
6/月	◆	ごはん つきみじる いわしのしょうがに キャベツときゅうりのたくあんあえ つきみだんご	ぎゅうにゅう ごめ さといも、でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ いわし	にんじん、しいたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ しょうが キャベツ、きゅうり、たくあんづけ	656 23.1	十五夜の行事食です。
7/火	★	ごはん カレーシチュー チキンナゲット(2) げんきサラダ	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、カレールウ なたねあぶら さとう、なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム、こんぶ、かつおぶし	たまねぎ、にんじん とうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり	685 23.7	美合小学校のリクエストランチです。
8/水	★	ごはん わかめスープ ピビンパ(にく) ピビンパ(やさい) おこめのタルト	ぎゅうにゅう ごめ さとう さとう ごま、ごまあぶら こむぎこ、ごめこ、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 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	656 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、ピビンパにして食べましょう。
9/木		ごはん なすのみそじる レバーとかぼちゃのごまがらめ にんじんしりしり	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも なたねあぶら、でんぷん、さとう、ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ とりレバー まぐろ にんじん	にんじん、たまねぎ、なす、えのきたけ、ねぎ かぼちゃ にんじん	607 21.5	
10/金		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	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも さとう、でんぷん さとう	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	734 27.3	目の愛護デーにちなんで献立です。スライスパンは、1~4年生は1枚、5・6年生は2枚です。
14/火		むぎごはん ワントンスープ ヤンニョムチキン かんてんサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう ごめ、むぎ ワントンのかわ なたねあぶら、でんぷん ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かんてん	たまねぎ、にんじん、きくらげ、はくさい、ねぎ にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	626 24.5	
15/水	■	ごはん おじゃかもちじる わふうにくだんご(2) こんさいとひじきのピリからいため	ぎゅうにゅう 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 たまねぎ ごぼう、れんこん、にんじん、とうもろこし、にんにく	607 21.5	今月の愛知の人気給食メニューは、おじゃかもち汁(日進市)です。おじゃかもちは、のどにつまらせないようによくかんで食べましょう。
16/木		りんごパン ポークビーンズ オムレツ やさいのドレッシングあえ(コールスロドレッシング)	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう パン とりにく、だいず たまご	りんご たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース にんじん、キャベツ、きゅうり	637 27.1	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。
17/金	◎	ごはん だいこんのそぼろに わかさぎのなんばんづけ(3~4) 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) *わなしゼリー	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、ごめこ、でんぷん、さとう ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ わかさぎ ベーコン	にんじん、だいこん、たまねぎ、さやいんげん ねぎ、しょうが ごぼう、えだまめ なし	662 25.4	ごぼうと枝豆のサラダは、今月のかみかみ献立です。
20/月		そぼろどん (ごはん、そぼろどんのぐ) なまあげのうまに *りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう 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。
21/火		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) もやしとメンマのいためもの	ぎゅうにゅう ごめ 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 たら ちりめんじゃこ	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、メンマ	624 24.9	
22/水		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	ぎゅうにゅう 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	587 23.0	
23/木		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 キャベツソテー	ぎゅうにゅう ごめ さつまいも、ホワイトルウ さとう、パンこ なたねあぶら	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 キャベツ	643 26.8	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
24/金		ごはん やさいのみそいため さといもクロquette きゅうりのあおじそあえ	ぎゅうにゅう 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 なたねあぶら、さといも、パンこ、こむぎこ	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 きゅうり、しそ	632 23.0	
27/月		ごはん こうやどうふのたまごとし さばのしおやき れんこんのうめおかかあえ	ぎゅうにゅう ごめ さとう さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご さば 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	632 30.9	
28/火		わかめごはん ぶたにくとやさいのしょうがに あつやきたまご きりぼしだいこんのハリハリづけ	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、こんにやく、さとう さとう ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん たまご ベーコン	しょうが、にんじん、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	627 23.9	
29/水		しおラーメン (ちゅうかめん、しおラーメンのスープ) あげぎょうざ(2) あおないため	ぎゅうにゅう ごめ ちゅうかめん ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ ぶたにく、だいず ベーコン	にんじん、キャベツ、メンマ、もやし、ねぎ キャベツ にんにく、にんじん、チンゲンサイ	604 21.4	
30/木		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 かつおふりかけ	ぎゅうにゅう 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 さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、はんぺん とうふ、たら、あぶらあげ、ひじき、みそ ちりめんじゃこ かつお、いわし	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	730 27.1	
31/金		ごはん さわにわん さけのミンチカツ みかん	ぎゅうにゅう ごめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ、たら	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 みかん	602 20.9	

★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。  
 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。  
 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツを使用していません。

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

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。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。

### 各地の月見団子

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。

今月のおすすめレシピ  
ポークビーンズ  
こちらから

# 令和7年 11月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

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
4/火	ごはん なまあげのちゅうかいため だいがくいも もやしときゅうりのあまずあえ	ごはん	ごぼう、でんぶん、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	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	683 23.4	
5/水	ごはん ごもくに あつやきたまご たくあんあえ	ごはん	じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	599 24.1	
6/木	くろロールパン アルファベットスープ ささみフライ やさいサラダ(マヨネーズ)	パン	じゃがいも、マカロニ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ マヨネーズ	キャベツ、たくあんづけ	630 25.1	
7/金	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 りんご	ごはん	ごぼう、でんぶん むらさきむぎ、さとう	にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんげん にんにく、しょうが、なす、ねぎ りんご	607 27.9	八丁みそそぼろを ごはんのにせて食 べましょう。
10/月	わかめごはん のっぺいじる さばのはちょうみそに みかん	ごはん	こんにゃく、さといも、でんぶん	わかめ、ぎゅうにゅう なまあげ さば、みそ みかん	611 25.0	
11/火	ごはん きりぼしたいこんのみそしる とりにくのたつたあげ キャベツのゆかりあえ	ごはん	なたねあぶら、でんぶん	にんじん、きりぼしたいこん、はくさい、ねぎ	621 24.5	
12/水	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(やさいいっぱいドレッシング)	ごはん	カレールー ドレッシング	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、エリンギ、りんご ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし	634 25.2	
13/木	ごはん だいこんとぶたにくのもの あじフライ(ソース) さんしょくきんぴら	ごはん	こんにゃく、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう、ごまあぶら	にんじん、だいこん、さやいんげん あじ にんじん、ごぼう、えだまめ	611 23.8	三色きんぴらは今月の かみかみ献立です。 作り方は下記の二次元 コードから確認できま す。
14/金	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)	パン	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	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ キャベツ とうもろこし、えだまめ	713 31.2	愛宕小学校のリクエ ストランチです。
17/月	ごはん なめこのみそしる レバーとさつまいものごまがらめ みかん	ごはん	なたねあぶら、でんぶん、さつまいも、さとう、ごま	にんじん、だいこん、なめこ、ねぎ みかん	626 21.3	
18/火	かきたまもろこしうどん (しらたまうどん、かきたまもろこしうどんのつゆ) きんぴらはんぺん くきわかめのいために *ヨーグルト	しらたまうどん でんぶん	さとう、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、しいたけ、とうもろこし、ねぎ にんじん、ごぼう にんじん、キャベツ	645 28.2	
19/水	むらさきむぎごはん なまあげとぎんなんのうまに わふうコロケ キャベツともやしのなめたけあえ	ごはん	こんにゃく、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	にんじん、はくさい れんこん、にんじん キャベツ、もやし、えのきたけ	671 24.5	
20/木	ごはん じゃがいもにつけ かつおのミンチカツ ごますあえ	ごはん	こんにゃく、じゃがいも、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、グリーンピース たまねぎ もやし、はくさい、きゅうり、しょうが	649 22.6	
21/金	ごはん だんごじる なっとうチーズあえ れんこんのあまからいため てまきのり	ごはん	さといも、こめこだんご さとう さとう	にんじん、だいこん、ごぼう、しめじ、ねぎ にんじん、れんこん のり	597 23.7	今月の愛知の人気 給食メニューは納豆 チーズあえ(豊田市) です。のりにごはん と納豆を巻いて食べま しょう。
26/水	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	ごはん	さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ、ラー油 ごま、ごまあぶら	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	626 26.3	
27/木	ごはん じゃがいもいりおやこに いわしのうめに はくさいのしおこんぶあえ	ごはん	じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、さやいんげん いわし こんぶ にんじん、はくさい	631 27.6	
28/金	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	パン	じゃがいも、ホワイトルー さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース たまねぎ、トマト りんご、パインアップル、もも	740 28.5	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。
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◇ 秋を味わう学校給食の日 ■ 愛知の人気給食メニュー ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 ◀ 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツを使用していません。					平均	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。

よくかむことで  
期待できる効果

食べ過ぎを防ぎ、  
肥満を予防する

消化を助け栄養素  
の吸収がよくなる

味がよくわかり、  
味覚が発達する

脳が活性化し、集  
中力が高まる

今月のおすすめレシピ  
三色きんぴら

今日は、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

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	献立名	献立名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
		① おもにエネルギーになる食品	② おもに体をつくる食品	③ おもに体の調子を整える食品		
1 / 月	むぎごはん みぞれじる レバーとじゃがいものアーモンドあえ やさいのしおこうじいため しそふりかけ	ぎゅうにゅう こめ、むぎ でんぷん 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 とりにく、とうふ とりレバー ベーコン	にんじん、しいたけ、だいこん、みつば にんじん、キャベツ、もやし しそ	594 22.1	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。
2 / 火	◎ ごはん まめじゃが 👉 さばのてりやき 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	ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>だいず</b> さば かつおぶし	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん れんこん、うめ	675 26.2	今日のごはんには、岡崎市で生産された有機米を使っています。 れんこんの梅おかかやえは今月のみかみ献立です。
3 / 水	■ ごはん みそしる 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 さといも 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 あぶらあげ、とうふ、 <b>みそ</b> 、わかめ ぶたにく ベーコン いわし	にんじん、はくさい、えのきたけ <b>ねぎ</b> 、しょうが きりぼしだいこん、にんじん、キャベツ	598 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。
4 / 木	ごはん こうやどうふのもの 👉 わかさぎのなんぼんづけ(3~4) はなやさいサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、さとう、でんぷん なたねあぶら、こめ、でんぷん、さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ、こうやどうふ わかさぎ ベーコン	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん ねぎ、しょうが ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、 <b>キャベツ</b>	618 27.2	
5 / 金	ミルクロールパン ハヤシチュー オムレツ 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 ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	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	642 24.8	
8 / 月	★ ごはん ぶたじる ハムとチーズのはさみあげ みかん	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、 <b>みそ</b> ハム、チーズ	にんじん、だいこん、はくさい、えのきたけ、 <b>ねぎ</b> みかん	667 25.2	南中学校のリクエストランチです。
9 / 火	ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) ちゃんこに *ファイバーヨーグルト	ぎゅうにゅう こめ さとう パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、とうふ ヨーグルト	しょうが、たまねぎ にんじん、たまねぎ、ごぼう、はくさい、 <b>もやし</b> 、にら	641 27.2	具をごはんのにのせて、豚丼にして食べましょう。
10 / 水	★ ごはん チャブチェ いかフライ くきわかめサラダ(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、はるさめ、ごま なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、たまご いか くきわかめ	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	617 24.9	井田小学校のリクエストランチです。
11 / 木	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 ベーコン、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、パインアップル	692 25.3	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
12 / 金	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ごまあえ	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、さとう、でんぷん さとう、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ いわし	にんじん、 <b>だいこん</b> 、たまねぎ、さやいんげん しょうが <b>もやし</b> 、ほうれんそう	617 25.4	
15 / 月	ごはん とうふのオイスターソースいため 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、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく、とりにく ちりめんじゃこ	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 <b>もやし</b> 、メンマ	618 27.1	
16 / 火	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 カレールウ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン、おから	しょうが、たまねぎ、にんじん、 <b>だいこん</b> 、れんこん、ごぼう えだまめ、とうもろこし りんご	637 21.4	
17 / 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 ごま、さとう、なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>みそ</b> 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	664 31.7	
18 / 木	◆ ごはん けんちんじる かぼちゃコロッケ ゆずかあえ	ぎゅうにゅう こめ ごまあぶら なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、あぶらあげ	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ かぼちゃ <b>はくさい</b> 、こまつな、 <b>ゆずき</b> にんじん、ゆず	603 20.6	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。 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 フライドチキン *ブチケーキ	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら じゃがいも なたねあぶら、でんぷん さとう、あぶら、カカオ、こめ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン とりにく とうにゅう	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	640 26.7	具とごはんを混ぜて、カレーピラフにして食べましょう。
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 愛知の人気給食メニュー ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送					平均	給食回数
👉 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。 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。					25.5	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。

### とうじ <冬至>

ことし とうじ がつ にち  
今年の冬至は12月22日です。

いちねん もっと ひる みじか おる なが  
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。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

### おおみそか <大晦日(12月31日)>

いちねん し ぬく ひと ことし くるう  
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  
年取り魚

### しょうがつ <正月(1月1日からの1ヶ月)>

いちねん はじり とき としがみさま  
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、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)>

ごせっく ひとつ ほん  
五節句のひとつで、春の七草を入れた七草がゆを食べ、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

今月のおすすめレシピ  
みぞれ汁  
こちらから

# 令和8年 1月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	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)	お知らせ
			たんぱく質 (g)							
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	こめ	ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ	だいこん、かぶ、せり、なす、ごぼう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ	592	28.6	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		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	こめ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	しょうが、たまねぎ	610	26.1	具をごはんのにせて、豚丼にして食べましょう。
14/水	★	ミルクロールパン パンクンスープ チキンナゲット(2) かんでんサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	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	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ	645	25.0	常磐南小学校のリクエストランチです。
15/木		ごはん マーボー豆腐 にくだんこのあまずあん(2) ふゆやさいとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ、とうふ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ	635	26.8	
16/金		ごはん だいこんのそぼろに レバーとかぼちゃのごまがらめ みかん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	ぶたにく、なまあげ	にんじん、だいこん、たまねぎ、さやいんげん	660	24.3	
19/月	■	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 きりぼしだいこんのにつけ	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	とりにく、こうや豆腐、ちくわ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんげん	687	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。
20/火	◎	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	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	648	24.8	りんごは、今月のかみかみ献立です。
21/水		わかめごはん ちゃんこに ● めひかりのからあげ(3~4) キャベツのカラフルあえ	ぎゅうにゅう	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう	とりにく、とうふ、パンこ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、はくさい、もやし、にら	640	24.4	
22/木		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	こめ	ぎゅうにゅう	とりにく	しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん	625	23.7	
23/金	★	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	こめ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、グリーンピース	654	24.7	羽根小学校のリクエストランチです。
26/月		ごはん クリームシチュー やさいたっぷり! 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	こめ	ぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ	643	22.5	
27/火		ごはん にみそ くじらのたつたあげ(3こていど) しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ、だいず	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ	596	27.7	
28/水		ごはん すいとん ● いわしのうめに おひたし	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ	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。
29/木		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) もやしとメンマのいためもの	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	ぶたにく、なまあげ	にんにく、しょうが、ゆうきにんじん、だいこん、はくさい、こまつな	586	23.4	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。
30/金	◇	むぎごはん さんこんごさいみそしる はっし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	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう	とりにく、みそ	だいこん、こまつな、はくさい、ごぼう、だいこんぼ、ねぎ、みつば	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 ■ 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	給食回数
● 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。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。									25.3	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 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。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  
鰯の電田揚げ  
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  
菓物  
チーズ

**昭和52年**  
米飯給食が始まり献立の内容が豊かになる

カレーライス  
牛乳  
野菜の塩もみ  
菓物

**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 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

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	献立名	① おもにエネルギーになる食品	② おもに体をつくる食品	③ 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	
2/月		ごはん とうふのオイスターソースいため やきぎょうざ(2) ザーサイソテー	ごはん さとう、でんぷん、ごまあぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ キャベツ もやし、キャベツ、ザーサイ	652 24.5		
3/火	◆	ごはん みぞれじる いわしのかばやき こまつなのおひたし せつぶんまめ	ごはん 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 とりにく、とうふ いわし かつおぶし だいず	にんじん、しいたけ、えのきたけ、だいこん、みつば こまつな、はくさい	619 28.0	節分の行事食です。	
4/水		ごはん なまあげのうまに れんこんのはさみあげ きりぼしだいこんのピリからいため	ごはん こんにやく、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ、なまあげ とりにく	にんじん、はくさい れんこん にんにく、しょうが、にんじん、きりぼしだいこん	650 26.2		
5/木	◇	ナン チキンカレー サモサ やさしいサラダ *マンゴープリン	ナン じゃがいも、カレールウ なたねあぶら、じゃがいも、サモサのかわ ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、さやいんげん にんじん、カリフラワー、きゅうり、とうもろこし マンゴー	617 19.6	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。	
6/金		ごはん ホイコーロー たまごのちゅうかあんかけ コーンともやしのあえもの	ごはん なたねあぶら、さとう、でんぷん さとう、でんぷん、ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ たまご	しょうが、にんにく、ゆうきにんじん、たけのこ、キャベツ、ピーマン とうもろこし、もやし	605 24.8	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。	
9/月	■	ごはん たまごじる レバーとさつまいものごまがらめ ささみとひじきのさっぱりあえ	ごはん ごまあぶら、こんにやく なたねあぶら、でんぷん、さつまいも、さとう、ごま さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりレバー ひじき、とりにく	しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、ねぎ きゅうり、とうもろこし	600 19.7	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あえ(清須市)です。	
10/火		ミルクロールパン 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)	パン なたねあぶら、やきそばめん ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ウインナー	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ ごぼう、にんじん、とうもろこし	661 27.7		
12/木		ごはん こうやとうふのたまごじ さばのおかか いよかん	ごはん さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こうやとうふ、たまご さば、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 いよかん	643 28.4		
13/金		ごはん だいこんのみそに ささみフライ ブロッコリーのドレッシングあえ(やさしいつばいドレッシング)	ごはん こんにやく、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、みそ、はんぺん とりにく	だいこん、にんじん、さやいんげん ブロッコリー、キャベツ	630 27.2		
16/月		チキンピラフ (ごはん、チキンピラフのぐ) だいずのトマトに オムレツ	ごはん なたねあぶら なたねあぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー、だいず たまご	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、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。	
17/火	◎	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 さとう、ごま、でんぷん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、とうふ ヨーグルト	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。	
18/水		くるロールパン はくさいのクリームシチュー ハンバーグ キャベツとコーンのソテー	パン ホワイトルウ	ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく、だいず ベーコン	たまねぎ、にんじん、はくさい、パセリ たまねぎ とうもろこし、キャベツ	657 27.4		
19/木		わかめごはん ごもくに わかさぎのなんばんづけ(2~3) ほうれんそうのごまあえ	ごはん じゃがいも、さとう なたねあぶら、でんぷん、さとう さとう、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ わかさぎ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん ねぎ、しょうが もやし、ほうれんそう	622 25.3		
20/金	★	ごはん わかめスープ ピピンバ(にく) ピピンバ(やさしい) おこめのタルト	ごはん 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 ベーコン、とうふ、わかめ ぶたにく、たまご たまご、ぎゅうにゅう	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	669 26.8	広幡小学校のリクエストランチです。具をごはんにのせてピピンバにして食べましょう。	
24/火		ねぎとぶたにくのしおこじどん (むらさきむぎごはん、ねぎとぶたにくのしおこじどんのぐ) なまあげとほくさいのみそじる *やさしいゼリー	ごはん むらさきむぎ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ、みそ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ねぎ えのきたけ、はくさい にんじん、みかん	585 22.2	具をごはんにのせてねぎとぶたにくのしおこじどんにして食べましょう。	
25/水	★	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 くきわかめサラダ(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、はるまきのかわ ドレッシング こめこ、さとう、カカオ、あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ ぶたにく くきわかめ とうにゅう	きくらげ、はくさい、もやし、ねぎ にんじん、もやし、キャベツ にんじん、とうもろこし、キャベツ	722 24.3	竜海中学校のリクエストランチです。	
26/木		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 じゃがいも、さとう、ハヤシルウ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム、おから	たまねぎ、にんじん えだまめ、とうもろこし きんかん	645 19.6		
27/金		ごはん かきたまじる コロケ なのはなあえ かつおふりかけ	ごはん でんぷん なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ さとう さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご ぶたにく、ぎゅうにゅう かつお、いわし	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、ねぎ なのはな、キャベツ、とうもろこし	637 23.1		
★ 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						平均	634	給食回数
魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。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。						24.7	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。

## しょうがくせい 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、ししゃもやわかさぎ等の骨ごと食べられる小魚を食べて、カルシウムをとるようにしましょう。

今月のおすすめレシピ

わかさぎの南蛮漬

# 令和8年 3月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	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 ちゅうかたまごスープ あげぎょうざ(2) もやしのナムル	ごめ でんぷん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、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 もやし、きゅうり、にんにく	585 22.1	
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	ごめ さとう	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、なのはな 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 だいちととりにくのみそに レバーとじゃがいものごまがらめ *ファイバーヨーグルト	ごめ こんにやく、さとう なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、だいち、みそ とりにく ヨーグルト	しょうが、にんじん、だいこん、はくさい、さやいんげん	700 26.4	
5/木		ごはん カレーシチュー 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) きよみオレンジ	ごめ じゃがいも、カレールー ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ、にんじん ごぼう、えだまめ きよみオレンジ	632 19.9	
6/金		ごはん まめじゃが あつやきたまご たくあんあえ こんぶとまっちゃんふりかけ	ごめ じゃがいも、さとう ごま ごめ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいち たまご こんぶ	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん キャベツ、たくあんづけ まっちゃん	622 24.3	
9/月	◎	わかめごはん ぶたじる ハムとチーズのはさみあげ さんしよくきんぴら	ごめ さいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ ハム、チーズ	にんじん、だいこん、ねぎ にんじん、ごぼう、えだまめ	662 25.1	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。
10/火		サンドイッチパンズパン ソーセージとやさいのスープに ドライカレー ゆでブロッコリー(マヨネーズ)	ごめ じゃがいも カレールー、こむぎこ、さとう マヨネーズ	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 にんじん、たまねぎ、とうもろこし ブロッコリー	645 25.4	パンにドライカレーをはさんで食べましょう。
11/水		ごはん だいごんのそぼろに ◆さばのみぞれに きりぼしだいごんのハリハリづけ	ごめ こんにやく、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、なまあげ さば ベーコン	にんじん、だいごん、たまねぎ、さやいんげん だいごん きりぼしだいごん、キャベツ、にんじん	621 27.2	「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。
12/木	■	ごはん つくねとやさいのさっぱり あげわかどりのレモンに キャベツのゆかりあえ	ごめ なたねあぶら、でんぷん、さとう	ぎゅうにゅう とりにく とりにく	にんじん、だいごん、えのきたけ、しょうが、はくさい、ねぎ レモン キャベツ、しそ	639 25.3	今月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。
13/金		ごはん おやこに ハンバーグのごまじょうゆかけ やさいのおこうじいため	ごめ さとう さとう、でんぷん、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご とりにく、ぶたにく たまご	にんじん、たまねぎ、ねぎ たまねぎ にんじん、キャベツ、もやし	639 28.2	
16/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	ごめ 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、とうふ 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クエストランチです。
17/火	◆	せきはん おすいもの みかわあかどりのチキンカツ(ソース) みつばともやしのツナあえ いちごスティックケーキ	ごめ、もちごめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう さとう、ごめこ	あずき、ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ とりにく まぐろ とうにゅう	にんじん、えのきたけ、ほうれんそう みつば、もやし いちご	672 27.6	卒業のお祝い献立です。
18/水		ごもくうどん (しらたまうどん、ごもくうどんのつゆ) ◆かわいいフライ(ソース) こんさいとひじきのピリからいため	ごめ しらたまうどん でんぷん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ 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 とりにく かわいい ひじき、ベーコン	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ ごぼう、にんじん、れんこん、とうもろこし、にんにく	633 28.2	
★ 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。 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ないです。						平均	給食回数 13回

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

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食べ物は何でしょう。

- ① だいち 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