

# 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

中学校

実施日	特別献立の日	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)	たんぱく質 (g)	お知らせ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実				
14	◆	赤飯 あおさ入りすまし汁 とり肉のてりかけ キャベツときゅうりのおかか和え *桜ゼリー	牛乳 大豆 豆腐、かまぼこ	牛乳 あおさ	ほうれん草	玉ねぎ、えのきたけ	米、もち米		784		入学・進級お祝い献立です。今月の愛知の人気給食メニューはとり肉のてりかけ(瀬戸市)です。	
15	★	ごはん みそ汁 照り焼きハンバーグ 元気サラダ コーヒー牛乳の素	牛乳	牛乳	ねぎ	大根 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖、でん粉		811	形整小学校のリクエストランチです。		
16	水	ごはん 春野菜と大豆の含め煮 あじフライ 野菜の塩こうじいため	牛乳	牛乳	にんじん	たけのこ、ふき	じゃが芋、砂糖 パン粉、小麦粉	菜種油			810	
17	木	ごはん 豆腐のオイスターソースいため コーンしゅうまい(3) チンゲンサイとツナの中華煮	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	砂糖、でん粉	ごま油		798		
18	金	五目肉うどん (白玉うどん、五目肉うどんのつゆ) ささみフライ(ソース) キャベツのゆかり和え	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ	白玉うどん でん粉	パン粉、小麦粉	菜種油		750	
21	月	さけの桜ちらし (ごはん、さけの桜ちらしの具) たぬき汁 ミンチカツ 花見団子	牛乳	牛乳		枝豆	米			916	具とご飯を混ぜて、さけの桜ちらしにして食べましょう。	
22	火	ミルクロールパン 白いんげん豆のクリーム煮 オムレツ キャベツとコーンのソテー	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ 玉ねぎ	こんにゃく パン粉、小麦粉	ごま油 菜種油		31.3		
23	水	ごはん 生揚げの中華いため 焼きぎょうざ(3) 春キャベツともやしのいため物	牛乳	牛乳	よもぎ		米粉、砂糖			766		
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	牛乳	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	ホワイトルウ		31.1		
25	金	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 レバーとさつま芋のごまがらめ 切り干し大根のハリハリ漬け しそふりかけ	牛乳	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	カレールウ		835		
28	月	豚丼 (ごはん、豚丼の具) 卵汁 *ヨーグルト わかめごはん	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ 白菜	砂糖 でん粉			25.8		
30	水	たけのこのみそ汁 さばのおかか煮 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	たけのこ、えのきたけ	米			854		
25	金	高野豆腐のそぼろ煮 レバーとさつま芋のごまがらめ 切り干し大根のハリハリ漬け しそふりかけ	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	しいたけ、玉ねぎ	こんにゃく、砂糖、でん粉 でん粉、さつま芋、砂糖	菜種油、ごま ごま油		855	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献立です。	
28	月	豚丼 (ごはん、豚丼の具) 卵汁 *ヨーグルト わかめごはん	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ 白菜	砂糖 でん粉			767		具をご飯にのせて、豚丼にして食べましょう。
30	水	たけのこのみそ汁 さばのおかか煮 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	たけのこ、えのきたけ	米			32.3		
★ 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	809	給食回数 12回	
									30.8			

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

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

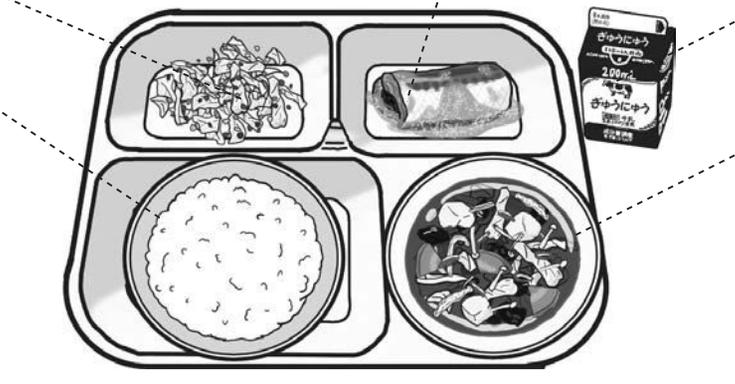
○野菜を中心としたおかずです。旬の野菜やひじきなどの海そうを使い、サラダや和え物、いため物として登場します。

### 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

岡崎市南部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の目	献立名	㊟主に体の組織をつくる食品		㊞主に体の調子を整える食品		㊟主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
1/木		ごはん 五目煮 豆腐ハンバーグのごまじょうゆかけ じゃこてん茶ふりかけ	豚肉、大豆、はんぺん 豆腐、とり肉	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ	にんじん、さやいんげん にんじん、 <b>てん茶</b>	玉ねぎ 玉ねぎ しいたけ	米 じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉 砂糖	ごま	759 30.6	
2/金	◆	山菜ごはん (ごはん、山菜ごはんの具) すまし汁 かつおフライ かしわ餅	油揚げ かまぼこ、豆腐 かつお 小豆	牛乳	にんじん にんじん、ほうれん草	しいたけ、おひたし、アスパラ、きゅうり にんにく、玉ねぎ	米 こんにやく、砂糖 パン粉、小麦粉 砂糖、米粉	菜種油	863 33.9	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、キムタクごはんの具) ワンドンスープ *ファイバーヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん、ねぎ	白菜キムチ、大根つぼ漬け、ねぎ メンマ、えのきたけ、キャベツ	米 ワンドンの皮	ごま油	748 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。
8/木	◇	麦ごはん 三根五菜みそ汁 八丁みそヒレカツ(みそだれ) たけのこの土佐いため *抹茶プリン	みそ 豚肉、みそ かつお節	牛乳	にんじん、ねぎ、三つ葉	玉ねぎ、ごぼう、もやし、キャベツ たけのこ	米、麦 じゃが芋 パン粉、小麦粉、砂糖 こんにやく、砂糖 砂糖	菜種油 菜種油	785 27.8	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)	豚肉 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース どうもろこし、キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ ドレッシング	835 28.3	
12/月	★	ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ(3) 冷凍みかん	豚肉、みそ、豆腐 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが、玉ねぎ キャベツ みかん	米 砂糖、でん粉 ぎょうざの皮	ごま油 菜種油	855 30.4	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 厚焼き卵 野菜のごまじょうゆ和え	まぐろ 卵	牛乳、わかめ	にんじん	玉ねぎ、しょうが、グリーンピース	米 こんにやく、じゃが芋、砂糖	ごま、ごま油	752 25.9	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	とり肉 まぐろ、大豆	牛乳	にんじん、トマト、さやいんげん にんじん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ねぎ 玉ねぎ どうもろこし、キャベツ、きゅうり、レモン	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉 はちみつ、砂糖 パン	菜種油、カレールウ 菜種油 オリーブオイル	829 29.6	
15/木	◎	ミルクロールパン 焼きそば ポークウインナー(2) ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング)	豚肉、ちくわ ウインナー	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、キャベツ	米 焼きそばめん	菜種油	910 36.9	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。
16/金		ごはん かきたま汁 さばのみそ煮 いんげんの梅おかか和え	とり肉、かまぼこ、卵 さば、みそ かつお節	牛乳	にんじん、ねぎ さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜 <b>もやし、梅</b>	米 でん粉 砂糖		747 33.4	
19/月		ごはん 新たまねぎの豚汁 レバー入り白ごまつくね(3) 切り干し大根の煮付け	豚肉、豆腐、みそ とり肉、とりレバー 油揚げ	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 玉ねぎ 切り干し大根	米 じゃが芋 砂糖	ごま	770 30.0	
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	豚肉 ベーコン、おから	牛乳	にんじん、トマト	玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース 枝豆、どうもろこし ぶどう	米 ソフトめん	ハヤシルウ マヨネーズ	918 35.5	男川小学校のリクエストランチです。
21/水		ごはん つくねと野菜のさっぱり煮 子持ちししゃもフライ(3)(ソース) キャベツのごまひじき和え	とり肉 ししゃも ひじき	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	大根、えのきたけ、しょうが、白菜 キャベツ	米 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油 ごま	823 30.5	
22/木		ごはん ホイコーロー 肉団子の甘酢あん(3) 春雨サラダ(中華ドレッシング)	豚肉、みそ とり肉	牛乳	にんじん、ピーマン にんじん	しょうが、にんにく、たけのこ、キャベツ 玉ねぎ きゅうり、 <b>もやし</b>	米 砂糖、でん粉 春雨	菜種油 ドレッシング	775 29.6	
23/金		チキンピラフ (ごはん、チキンピラフの具) アルファベットスープ えびカツレツ	とり肉 ベーコン えび	牛乳	にんじん、パセリ にんじん	玉ねぎ、どうもろこし 玉ねぎ、キャベツ	米 じゃが芋、マカロニ パン粉、小麦粉	オリーブオイル 菜種油	779 26.1	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。
26/月		ごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	とり肉、豆腐、油揚げ とりレバー	牛乳	にんじん、ねぎ しそ	しいたけ、大根、ごぼう キャベツ	米 でん粉、じゃが芋、砂糖	ごま油 菜種油、ごま	748 25.5	
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	ベーコン 豚肉	牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ、グリーンピース メロン	パン じゃが芋 砂糖、パン粉	バター、ホワイトルウ	764 28.7	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 高野豆腐の卵とじ いわしのしょうが煮 塩昆布和え	とり肉、高野豆腐、卵 いわし	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜 しょうが キャベツ、きゅうり	米 砂糖		788 32.7	
29/木		ごはん 白みそ汁 とり肉の竜田揚げ 野菜のえごまドレッシング和え	油揚げ、みそ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	大根	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	菜種油 <b>えごま油</b>	751 25.9	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 チンゲンサイと豆腐の中華煮 しゅうまい(3) 茎わかめの中華いため	豚肉、豆腐 豚肉	牛乳	にんじん、チンゲンサイ にんじん	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、たけのこ 玉ねぎ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま、ごま油	785 32.9	
<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            ㊟ 卵除去対応献立 ㊞ 乳製品除去対応献立(材料の都合により、献立を変更する場合があります。)            材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。            岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。</p>									799 30.2	給食回数 20回

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

## 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、お碗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、食べ物消化がよくなります。



今月の  
おきくめしシビ

チキンピラフ  
こちらから

# 令和7年 6月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	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) たんぱく質 (g)	お知らせ
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
2/月	★	ごはん カレーシチュー オムレツ ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳 豚肉 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ	米 じゃが芋	カレールー ドレッシング	848 29.4	葵中学校のリクエストランチです。
3/火		ごはん 生揚げのうま煮 あじの南蛮漬(2) きゅうりの梅和え	牛乳 とり肉、生揚げ あじ	牛乳 昆布	にんじん、さやいんげん ねぎ	白菜 しょうが きゅうり、梅	米 こんにやく、砂糖 でん粉、砂糖	菜種油	762 34.7	
4/水		ごはん 豆腐のオイスターソースいため コーンしゅうまい(2) 茎わかめのいため煮	牛乳 豚肉、豆腐 たら	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ とうもろこし、玉ねぎ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま油	766 28.9	
5/木		ごはん 豚汁 コロッケ キャベツの青菜和え	牛乳 豚肉、油揚げ、豆腐、 <b>みそ</b> 豚肉、牛肉	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	大根 <b>キャベツ</b>	米 じゃが芋、パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油	800 28.1	
6/金		ごはん 卵汁 ハンバーグのおろしソースかけ いんげんと豚肉のいため物 味付け小魚	牛乳 豆腐、卵 とり肉、豚肉、大豆 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	白菜 玉ねぎ、大根 もやし	米 でん粉 砂糖	ごま油	750 32.3	
9/月		ごはん 生揚げとキャベツのみそ汁 いかフライのレモンじょうゆ煮 切り干し大根のピリ辛いため	牛乳 生揚げ、 <b>みそ</b> いか 豚肉	牛乳	<b>ねぎ</b>	えのきたけ、キャベツ レモン	米 パン粉、でん粉、砂糖	菜種油 ごま油	787 30.0	
10/火		ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 厚焼き卵 寒天サラダ(野菜いっぱいドレッシング) しそふりかけ	牛乳 とり肉、ちくわ、高野豆腐 卵	牛乳	にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ とうもろこし、 <b>キャベツ</b> 、きゅうり	米 こんにやく、砂糖、でん粉	ドレッシング	765 33.0	
11/水	■	麦ごはん トマト入りマーボー豆腐 焼きぎょうざ(2) もやしとメンマのいため物	牛乳 豚肉、豆腐、 <b>みそ</b> 豚肉	牛乳	にんじん、トマト、 <b>ねぎ</b>	しょうが、にんにく、玉ねぎ キャベツ	米、麦 でん粉 ぎょうざの皮		783 32.2	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。
12/木	★	レーズンロールパン コーンスープ チキンナゲット(3) フルーツゼリーミックス	牛乳 ベーコン とり肉	牛乳	にんじん、パセリ	ぶどう 玉ねぎ、とうもろこし レモン、パインアップル、桃	パン じゃが芋 バター、ホワイトルウ	菜種油	872 30.0	根石小学校のリクエストランチです。
13/金		ごはん 豆じゃが ごぼう入りつくね(3) もやしときゅうりのごまじょうゆ和え	牛乳 豚肉、 <b>大豆</b> とり肉	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ ごぼう、玉ねぎ きゅうり、 <b>もやし</b>	米 じゃが芋、砂糖	ごま、ごま油	787 27.8	
16/月		ごはん 八杯汁 さばの照り焼き なすの豚肉あん	牛乳 ちくわ、豆腐 さば 豚肉	牛乳	にんじん、三つ葉	大根、白菜 しょうが、 <b>なす</b>	米 こんにやく、でん粉	ごま油、ごま	758 29.1	
17/火	◎	五目うどん (白玉うどん、五目うどんのつゆ) きびなごのかりかり揚げ(3~4) キャベツのカラフル和え キャンディチーズ(3)	牛乳 とり肉、油揚げ、かまぼこ きびなご 野菜ふりかけ	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	玉ねぎ、しいたけ キャベツ	<b>白玉うどん</b> でん粉 じゃが芋	菜種油 ごま	763 33.5	きびなごのかりかり揚げは、今月のかみかみ献立です。
18/水		ごはん 野菜のみそいため もろこしはんぺん 三色きんぴら	牛乳 豚肉、生揚げ、 <b>みそ</b> 魚すり身	牛乳	にんじん	玉ねぎ、キャベツ とうもろこし ごぼう	米 こんにやく、砂糖、でん粉	菜種油、ごま油	756 28.7	
19/木	◇	えいよう満点 お茶~はん (ごはん、えいよう満点 お茶~はんの具) ペジントスープ 愛知のしそ入り春巻き *蒲郡みかんゼリー	牛乳 豚肉、卵 ベーコン、豆腐、 <b>みそ</b> とり肉	牛乳	にんじん、 <b>せん茶</b> チンゲンサイ	しいたけ、白ねぎ にんにく、しょうが、大根、きくらげ、 <b>もやし</b> 玉ねぎ、キャベツ みかん	米 こんにやく、砂糖、でん粉	菜種油、ごま油 ごま油、ごま 菜種油	826 27.6	愛知を食べる学校給食の日です。具とごはんを混ぜて、えいよう満点 お茶~はんにして食べましょう。
20/金		ごはん 肉団子のインド煮 アスパラソテー メロン	牛乳 とり肉、豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん、さやいんげん グリーンアスパラガス	玉ねぎ キャベツ、とうもろこし メロン	米 じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ 菜種油	747 23.6	
23/月		ごはん とり団子と野菜の含め煮 レバーとかぼちゃのごまがらめ *野菜ゼリー	牛乳 とり肉 とりレバー	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b> かぼちゃ にんじん	しめじ、白菜 みかん	米 じゃが芋 でん粉、砂糖	菜種油、ごま	822 26.1	
24/火		わかめごはん じゃが芋入り親子煮 いわしの梅煮 キャベツときゅうりのおかか和え	牛乳 とり肉、かまぼこ、卵 いわし かつお節	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 梅 キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋、砂糖	ごま油、ごま	805 34.5	
25/水		ごはん なすのみそ汁 揚げどりの甘辛だれ 小松菜の煮びたし	牛乳 <b>みそ</b> とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん、 <b>ねぎ</b>	<b>なす</b> 、えのきたけ にんにく	米 じゃが芋 でん粉、砂糖	菜種油、ごま	747 27.1	
26/木		サンドイッチロールパン ソーセージと野菜のスープ煮 ドライカレー ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳 ウインナー 豚肉	牛乳	にんじん、パセリ にんじん	玉ねぎ、キャベツ 玉ねぎ、とうもろこし ごぼう、枝豆	米 パン じゃが芋 小麦粉、砂糖	菜種油 ドレッシング	809 31.5	ソーセージと野菜のスープ煮の作り方は下記の二次元コードから確認できます。パンにドライカレーをはさんで食べましょう。
27/金		ごはん 豚肉と野菜のしょうが煮 けんちんしのだのみそかけ チンゲンサイとツナのいため煮	牛乳 豚肉、はんぺん 豆腐、たら、油揚げ、 <b>みそ</b> まぐろ	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ ひじき	米 じゃが芋、こんにやく、砂糖 砂糖、でん粉		834 30.5	
30/月		豚キムチ丼 (ごはん、豚キムチ丼の具) ワンタンスープ *りんごヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン	牛乳	にら にんじん、 <b>ねぎ</b>	<b>もやし</b> 、白菜キムチ きくらげ、キャベツ りんご	米 でん粉	ごま油	763 29.0	具をご飯にのせて、豚キムチ丼にして食べましょう。

★ 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ません。

平均 788 給食回数 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

岡崎市南部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵 豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
1/火		豚骨ラーメン (中華めん、豚骨ラーメンのスープ) 春巻き 青菜のオイスターソースいため コーヒー牛乳の素	牛乳	豚肉、かまぼこ 豚肉 ウインナー	ねぎ にんじん にんじん、チンゲンサイ	きくらげ、キャベツ、もやし、とうもろこし もやし、キャベツ にんにく	中華めん 春巻きの皮 砂糖	菜種油 ごま油	800 28.7		
2/水		ごはん なすととうがんの豚汁 きんぴらはんぺん ゴーヤチャンプルー しそふりかけ	牛乳	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ 魚すり身 ベーコン、豆腐、卵、かつお節	にんじん、ねぎ にんじん しそ	玉ねぎ、なす、とうがん ごぼう ゴーヤ	米 マヨネーズ	748 32.4			
3/木		ごはん チンゲンサイと豆腐の中華煮 しゅうまい(3) ザーサイソテー	牛乳	豚肉、豆腐 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 玉ねぎ もやし、キャベツ、ザーサイ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油、ごま	773 31.1		
4/金		カレーピラフ (ごはん、カレーピラフの具) 大豆のトマト煮 オムレツ	牛乳	ウインナー とり肉、大豆 卵	にんじん、パセリ にんじん、トマト	とうもろこし、玉ねぎ にんにく、玉ねぎ、黄ピーマン、セロリ	米 じゃが芋 菜種油 菜種油	791 30.8	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 (ごはん、あなご丼の具) 七夕すまし汁 星形ハンバーグ *七夕ゼリー	牛乳	あなご、卵 魚そうめん、豆腐 豚肉、とり肉	三つ葉 にんじん、オクラ	玉ねぎ、しいたけ、えのきたけ 玉ねぎ 果汁	米 砂糖 ごま	811 33.0	七夕の行事食で す。具をごはんにと せてあなご丼にして 食べましょう。		
8/火		ごはん 五目煮 いわしのしょうが煮 野菜の塩こうじいため	牛乳	豚肉、大豆、はんぺん いわし ベーコン	にんじん、さやいんげん にんじん	しょうが キャベツ、もやし、えのきたけ	米 じゃが芋、砂糖	804 29.9	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。		
9/水		麦ごはん 夏野菜カレー 有機じゃが芋とツナのサラダ *フローズンバナナヨーグルト	牛乳	とり肉 まぐろ	にんじん、かぼちゃ、トマト パセリ	玉ねぎ、なす とうもろこし	米、麦 じゃが芋 カレールウ	796 26.7			
10/木		スライスパン(2) キャロットスープ ポークウインナー(2) キャベツとコーンのソテー いちごジャム	牛乳	ベーコン ウインナー	にんじん、パセリ	玉ねぎ とうもろこし、キャベツ いちご	パン じゃが芋 バター、ホワイトルウ 菜種油	812 29.0			
11/金	■	わかめごはん ピリ辛汁 和風肉団子(2) きゅうりのごまじょうゆ和え 黄桃シャーベット	牛乳	とり肉、豆腐 とり肉	にんじん、小松菜	玉ねぎ、えのきたけ、白菜キムチ 玉ねぎ きゅうり もも	米 ごま、ごま油	763 28.4	今月の愛知の人気 給食メニューはピリ 辛汁(大府市)で す。		
14/月	◎	ごはん モロヘイヤのかきたま汁 レバー入り白ごまつくね(3) 切り干し大根サラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	とり肉、かまぼこ、卵 とり肉、とりレバー ベーコン	にんじん、モロヘイヤ	玉ねぎ、しいたけ、白菜 玉ねぎ 切り干し大根、とうもろこし、枝豆、レモン	米 でん粉 ごま 砂糖 ごま油、ドレッシング	784 29.8	切り干し大根サラダ は今年のかみかみ 献立です。		
15/火	★	ごはん 肉じゃが さばのみそ煮 キャベツのゆかり和え ミニももゼリー	牛乳	豚肉 さば、みそ	にんじん しそ	玉ねぎ、グリーンピース キャベツ もも	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖 砂糖 砂糖	804 31.1	矢作東小学校のリク エストランチです。		
16/水		ごはん ハヤシシチュー おからサラダ(マヨネーズ) メロン	牛乳	豚肉 ベーコン、おから	にんじん	玉ねぎ 枝豆、とうもろこし メロン	米 じゃが芋、砂糖 ハヤシルウ マヨネーズ	806 24.8			
★ 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	791 29.6	給食回数 12回

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

## 夏休みを元気に過ごそう！～気をつけたい食事のポイント～

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



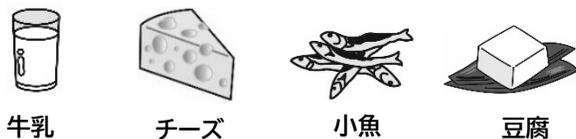
### ● 選び方の基本 主食・主菜・副菜 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。

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

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

<b>牛乳・乳製品</b> 	<b>果物</b> 
-------------------	---------------

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



★1つの料理でも、主食・主菜・副菜が組み合わ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。

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

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

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

卵サンド (主食)  
 パン (主食)  
 卵 (主菜)

→ 副菜を追加!

# 令和7年 9月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	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) たんぱく質 (g)	お知らせ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
1/月		ごはん 夏野菜カレー のり塩ツナポテト *黄桃シャーベット	牛乳	牛乳			米		762		
2/火		サンドイッチパンズパン キャロットスープ 卵ツナサンドの具(マヨネーズ) フルーツゼリーミックス	牛乳	牛乳			パン		843	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 高野豆腐のうま煮 レバー入り白ごまつくね(3) なし 昆布と抹茶のふりかけ	牛乳	牛乳			米		812	なしは、今月のかみかみ献立です。	
4/木		ごはん なすととうがんの豚汁 いわしの梅煮 ゴーヤチャンプルー	牛乳	牛乳			米		777		
5/金		ごはん 生揚げの中華いため 焼きぎょうざ(3) ザーサイソテー	牛乳	牛乳			米		828		
8/月		ビーンズチャップ丼 (ごはん・ビーンズチャップ丼の具) アルファベットスープ *ぶどうゼリー	牛乳	牛乳			米		810		
9/火	◆	栗入り混ぜごはん (ごはん・栗入り混ぜごはんの具) 菊かまぼこ入りお吸い物 さばのみそ煮 わらびもち	牛乳	牛乳			米		805	重傷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		くろロールパン ベーコンのチャウダー オムレツ ウインナーと野菜のソテー	牛乳	牛乳			米		829		
11/木		ごはん じゃが芋入り親子煮 肉団子の甘酢あん(3) 野菜のえごまドレッシング和え	牛乳	牛乳			米		794	野菜のえごまドレッシング和えには、太田油脂から寄附されたえごま油が使用されています。	
12/金	◇	ごはん 五目そぼろ煮 かつおのおかか煮 やみつぎきゅうり	牛乳	牛乳			米		764	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 のっぺい汁 ハンバーグの赤しそソース れんこんのきんぴら	牛乳	わかめ、牛乳			米		784	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 ソーセージと野菜のスープ煮 野菜たっぷりドライカレー 切り干し大根サラダ(フレンチドレッシング)	牛乳	牛乳			米		808		
18/木		ごはん とり団子汁 厚焼き卵 なすの豚肉あん 味付け小魚	牛乳	牛乳			米		768		
19/金		チキンピラフ (ごはん・チキンピラフの具) じゃが芋のトマト煮 枝豆サラダ(野菜いっぱいドレッシング) ヨーヒー牛乳の素	牛乳	牛乳			米		753	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 肉団子のブラウンシチュー おからサラダ(マヨネーズ) ミニ洋梨ゼリー	牛乳	牛乳			米		851		
24/水	★	豚キムチ丼 (麦ごはん・豚キムチ丼の具) みそ汁 ガトーショコラ	牛乳	牛乳			米		794	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 ポークウインナー(2) 野菜ソテー	牛乳	牛乳			米		806		
26/金		ごはん チンゲン菜の中華卵スープ 塩から揚げ もやしとキャベツのナムル	牛乳	牛乳			米		821		
29/月	★	ごはん マーボー豆腐 いかフライのレモンじょうゆ煮 *フローズンバナナヨーグルト	牛乳	牛乳			米		893	みあい特別支援学校のリクエストランチです。	
30/火		カレー南蛮うどん (白玉うどん・カレー南蛮うどんのつゆ) きんぴらはんぺん ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	牛乳			米		771		
★ 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	804	給食回数
									30.7	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。

## ひけつ 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。



# 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

中学校

実施日	特別献立の日	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) たんぱく質 (g)	お知らせ
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
6/月	◆	ごはん 月見汁 いわたしのしょうが煮 キャベツときゅうりのたくあん和え 月見団子	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ いわし	しいたけ、ごぼう、大根 しょうが キャベツ、きゅうり、たくあん漬け	米 里芋、でん粉 米粉、砂糖	ごま	807 27.4	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(3) 元気サラダ	牛乳	牛乳 ススキミルク	にんじん 玉ねぎ	玉ねぎ どうもろこし、キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋 じゃが芋 菜種油 菜種油	菜種油 菜種油	899 31.6	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 ピビンバ(肉) ピビンバ(野菜) お米のタルト	牛乳	牛乳 わかめ	豆腐 豚肉、卵 ほうれん草	どうもろこし、メンマ、えのきたけ、白菜 にんにく、しいたけ もやし	米 砂糖 小麦粉、米粉、砂糖	ごま、ごま油 油	793 29.9	城北中学校のリクエストランチです。 具をごはんのにせて、ピビンバにして食べましょう。
9/木		ごはん なすのみそ汁 レバーとかぼちゃのごまがらめ にんじんしりしり	牛乳	牛乳	油揚げ、みそ とりレバー まぐろ	にんじん、ねぎ かぼちゃ にんじん	米 じゃが芋 でん粉、砂糖 砂糖	菜種油、ごま	762 25.9	
10/金		スライスパン(2) ソーセージと野菜のスープ煮 照り焼きハンバーグ りんご ブルーベリージャム	牛乳	牛乳	ウインナー とり肉、豚肉、大豆	にんじん、パセリ 玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ 玉ねぎ りんご ブルーベリー	米 じゃが芋 砂糖、でん粉 砂糖		861 30.9	目の愛護デーにちなんで献立です。
14/火		麦ごはん ワンタンスープ ヤンニョムチキン 寒天サラダ(中華ドレッシング)	牛乳	牛乳	豚肉 とり肉 寒天	にんじん、ねぎ 玉ねぎ、きくらげ、白菜 どうもろこし、キャベツ、きゅうり	米、麦 ワンタンの皮 でん粉 菜種油 ドレッシング		789 29.7	
15/水	■	ごはん おじゃがもち汁 和風肉団子(2) 根菜とひじきのピリ辛いため	牛乳	牛乳	とり肉、油揚げ とり肉 ベーコン	にんじん、ねぎ ひじき にんじん	米 じゃが芋 玉ねぎ ごぼう、れんこん、とうもろこし、にんにく	オリーブオイル	747 25.0	今月の愛知の人気給食メニューは、おじゃがもち汁(日進市)です。おじゃがもち汁は、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 野菜のドレッシング和え(コールスロドレッシング)	牛乳	牛乳	豚肉、大豆 卵	にんじん、トマト 玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋、砂糖 パン じゃが芋、砂糖	ドレッシング	776 32.9	ポークビーンズの作り方は、下記の二次元コードから確認できます。
17/金	◎	ごはん 大根のそぼろ煮 わかさぎの南蛮漬(4~5) ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング) *和梨ゼリー	牛乳	牛乳	豚肉、生揚げ わかさぎ ベーコン	にんじん、さやいんげん ねぎ ねぎ	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 米粉、でん粉、砂糖 砂糖	菜種油 ドレッシング	821 30.1	ごぼうと枝豆のサラダは、今月のかみかみ献立です。
20/月		そぼろ丼 (ごはん、そぼろ丼の具) 生揚げのうま煮 *りんごヨーグルト	牛乳	牛乳	豚肉 とり肉、生揚げ 昆布 ヨーグルト	にんじん、さやいんげん にんじん にんじん	米 砂糖 こんにゃく、砂糖		825 35.1	具をごはんのにせて、そぼろ丼にして食べましょう。
21/火		ごはん 豆腐のオイスターソースいため コーンしゅうまい(3) もやしとメンマのいため物	牛乳	牛乳	豚肉、豆腐 たら いわし	にんじん、ねぎ ちりめんじゃこ もやし、メンマ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま油、ごま	805 30.4	
22/水		ごはん 卵汁 にぎすのフライ(ソース) 野菜の塩こうじいため	牛乳	牛乳	豆腐、卵 にぎす ベーコン	にんじん、ねぎ にんじん	米 でん粉 パン粉、小麦粉	菜種油 菜種油	747 28.0	
23/木		サンドイッチロールパン さつま芋のクリームシチュー スラッピージョー キャベツソテー	牛乳	牛乳	とり肉、ベーコン 牛肉、豚肉	にんじん、パセリ 玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ キャベツ	米 パン さつま芋 砂糖、パン粉	菜種油	797 32.7	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 野菜のみそいため 里芋コロッケ きゅうりの青じそ和え	牛乳	牛乳	豚肉、生揚げ、みそ とり肉 しそ	にんじん 玉ねぎ、キャベツ きゅうり	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 米粉、小麦粉	菜種油、ごま油 菜種油	793 27.2	
27/月		ごはん 高野豆腐の卵とじ さばの塩焼き れんこんの梅おかか和え	牛乳	牛乳	とり肉、高野豆腐、卵 さば かつお節	にんじん、さやいんげん れんこん、梅	米 砂糖 玉ねぎ、しいたけ、白菜		793 37.0	
28/火		わかめごはん 豚肉と野菜のしょうが煮 厚焼き卵 切り干し大根のハリハリ漬け	牛乳	牛乳、わかめ	豚肉、はんぺん 卵 ベーコン	にんじん、さやいんげん しょうが、玉ねぎ にんじん	米 じゃが芋、こんにゃく、砂糖 砂糖 砂糖	ごま油	804 29.7	
29/水		塩ラーメン (中華麺、塩ラーメンのスープ) 揚げぎょうざ(3) 青菜いため キャンディチーズ(3)	牛乳	牛乳	豚肉、かまぼこ 豚肉、大豆 ベーコン	にんじん、ねぎ にんじん、チンゲンサイ にんにく	米 中華めん ぎょうざの皮	ごま油 菜種油 ごま油	773 27.8	
30/木		ごはん じゃが芋の含め煮 けんちんしのだのみそナッツソースかけ キャベツともやしのいため物 かつおふりかけ	牛乳	牛乳	とり肉、はんぺん 豆腐、たら、油揚げ、みそ ひじき ちりめんじゃこ	にんじん、さやいんげん にんじん 玉ねぎ もやし、キャベツ	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉 砂糖	アーモンド ごま油 ごま	901 31.6	
31/金		ごはん 沢煮わん さけのミンチカツ みかん	牛乳	牛乳	豚肉 さけ、たら	にんじん、三つ葉 ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根 玉ねぎ みかん	米 パン粉、小麦粉、でん粉	菜種油	758 25.3	

★ 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。

平均 803 kcal / 29.9g 給食回数 19回

## 十五夜の行事食について知ろう

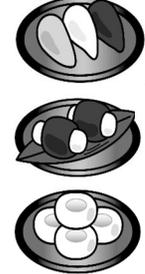
2025年の十五夜は10月6日

<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

岡崎市南部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	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) たんぱく質 (g)	お知らせ	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
4/火		ごはん 生揚げの中華いため 大学芋 もやしときゅうりの甘酢和え	豚肉、生揚げ	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	米 砂糖、でん粉	ごま油 菜種油、ごま ごま油	849 27.5		
5/水		ごはん 五目煮 厚焼き卵 たくあん和え のりかつおふりかけ	豚肉、大豆、はんぺん 卵	牛乳 昆布	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ キャベツ、たくあん漬	米 じゃが芋、砂糖		791 29.3		
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 野菜サラダ(マヨネーズ)	ベーコン とり肉	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ キャベツ、とうもろこし	パン じゃが芋、マカロニ パン粉、小麦粉	菜種油 マヨネーズ	798 32.4		
7/金		ごはん 高野豆腐のうま煮 プチプチ食感！岡崎八丁みそそぼろ りんご	とり肉、高野豆腐、ちくわ 豚肉、みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん ねぎ	しいたけ、玉ねぎ、白菜 にんにく、しょうが、なす りんご	米 砂糖、でん粉 むらさき麦、砂糖		767 33.9	八丁みそそぼろを ごはんのにせて食 べましょう。	
10/月		わかめごはん のっぺい汁 さばの八丁みそ煮 みかん	生揚げ さば、みそ	わかめ、牛乳	にんじん、ねぎ	大根、白菜 みかん	米 こんにゃく、里芋、でん粉		766 29.6		
11/火		ごはん 切り干し大根のみそ汁 とり肉の竜田揚げ キャベツのゆかり和え	生揚げ、みそ とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ しそ	切り干し大根、白菜 キャベツ	米 でん粉	菜種油	777 29.1		
12/水		ごはん 豚肉ときのこのカレー オムレツ ブロッコリーサラダ(野菜いっぱいドレッシング)	豚肉 卵 ハム	牛乳	にんじん 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 キャベツ、とうもろこし	米 カレールウ ドレッシング		789 29.6		
13/木	◎	ごはん 大根と豚肉の煮物 あじフライ(ソース) 三色きんぴら	豚肉、はんぺん あじ	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん	大根 ごぼう、枝豆	米 こんにゃく、砂糖 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油 ごま油	768 28.4	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 焼きそば 焼きぎょうざ(2) ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)	豚肉、ちくわ 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、キャベツ キャベツ とうもろこし、枝豆	米 焼きそばめん ぎょうざの皮 ドレッシング	菜種油	921 38.7	愛宕小学校のリクエ ストラランチです。	
17/月		ごはん なめこのみそ汁 レバーとさつま芋のごまがらめ みかん	豆腐、油揚げ、みそ とりレバー	牛乳	にんじん、ねぎ	大根、なめこ みかん	米 でん粉、さつま芋、砂糖 菜種油、ごま		782 25.2		
18/火		かきたまもろこしうどん (白玉うどん、かきたまもろこしうどんのつゆ) きんぴらはんぺん 茎わかめのいため煮 *ヨーグルト	とり肉、油揚げ、卵 魚すり身	牛乳	ねぎ にんじん にんじん	玉ねぎ、しいたけ、とうもろこし ごぼう キャベツ	米 白玉うどん でん粉 砂糖	ごま油、ごま	750 32.7		
19/水	◇	むらさき麦ごはん 生揚げとぎんなんのうま煮 和風ロケット キャベツともやしのなめたけ和え *蒲郡みかんゼリー	とり肉、生揚げ	牛乳 昆布	にんじん にんじん	白菜 れんこん キャベツ、もやし、えのきたけ みかん	米、むらさき麦 こんにゃく、砂糖 じゃが芋、パン粉、小麦粉 砂糖	ぎんなん 菜種油	886 29.3		
20/木		ごはん じゃが芋の煮付け かつおのミンチカツ ごま酢和え	豚肉 かつお 油揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース 玉ねぎ もやし、白菜、きゅうり、しょうが	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油 ごま	839 27.8		
21/金	■	納豆チーズ和え れんこんの甘辛いいため 手巻きのり	とり肉、みそ 納豆	牛乳 チーズ	にんじん、ねぎ にんじん	大根、ごぼう、しめじ れんこん	米 里芋、米粉団子 砂糖 砂糖		748 28.2	今月の愛知の人気 給食メニューは納豆 チーズあえ(豊田市) です。のりにごはん と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(3) もやしとメンマのいため物	豚肉、みそ、豆腐 たら、えび	牛乳	にんじん、ねぎ ちりめんじゃこ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ 玉ねぎ もやし、メンマ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮 ごま、ごま油	ごま油 ラード ごま、ごま油	802 32.3		
27/木		ごはん じゃが芋入り親子煮 いわしの梅煮 白菜の塩昆布和え	とり肉、かまぼこ、卵 いわし	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん	玉ねぎ 梅 白菜	米 じゃが芋、砂糖		793 33.1		
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	とり肉 とり肉、豚肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ、グリーンピース 玉ねぎ りんご、パインアップル、桃	パン じゃが芋 砂糖 砂糖	ホワイトルウ	883 32.9	岡崎小学校のリクエ ストラランチです。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	806 30.6	給食回数 17回

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



しっかりかんで食べよう！



11月8日  
いい歯の日



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

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

今月は、昨年度の学校給食メニューコンクールで最優秀賞に選ばれた、葵中学校2年(学年は受賞当時)内藤夢結さんが考えた「プチプチ食感！岡崎八丁みそそぼろ」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

中学校

実施日	献立名	㊸ 主に体の組織をつくる食品		㊹ 主に体の調子を整える食品		㊺ 主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
1 / 月	麦ごはん みぞれ汁 レバーとじゃが芋のアーモンド和え 野菜の塩こうじいため しそふりかけ	牛乳	牛乳	にんじん、三つ葉	しいたけ、大根	米、麦 でん粉 でん粉、じゃが芋、砂糖	菜種油、アーモンド	749 26.4	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 豆じゃが 👉 さばの照り焼き れんこんの梅おかか和え	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ	米 じゃが芋、砂糖		816 29.6	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和えは今月のかみかみ献立です。
3 / 水	ごはん みそ汁 ■ 豚肉のねぎだれかけ 切り干し大根のハリハリ漬け アーモンド入り味噌汁	牛乳	牛乳	にんじん ねぎ	白菜、えのきたけ しょうが	米 里芋 砂糖 砂糖	ごま油 アーモンド	752 32.9	今月の愛知の人気給食メニューは豚肉のねぎだれかけ(江南市)です。
4 / 木	ごはん 高野豆腐の煮物 👉 わかさぎの南蛮漬け(4~5) 花野菜サラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん ねぎ	しいたけ、玉ねぎ しょうが	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 米粉、でん粉、砂糖	菜種油 ドレッシング	778 32.5	
5 / 金	ミルクロールパン ハヤシチュー オムレツ 野菜のドレッシング和え(フレンチドレッシング) コーヒー牛乳の素	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり	パン じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ ドレッシング	820 31.3	
8 / 月	★ ごはん 豚汁 ハムとチーズのはさみ揚げ みかん	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	大根、白菜、えのきたけ みかん	米 パン粉、小麦粉	菜種油	827 29.7	南中学校のリクエストランチです。
9 / 火	豚丼 (ごはん、豚丼の具) ちゃんこ煮 *ファイバーヨーグルト	牛乳	牛乳		しょうが、玉ねぎ 玉ねぎ、ごぼう、白菜、もやし	米 砂糖 パン粉		804 33.3	具をごはんのにのせて、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 茎わかめサラダ(中華ドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、しいたけ、ごぼう とうもろこし、キャベツ	米 砂糖、春雨 パン粉、小麦粉	ごま油、ごま 菜種油 ドレッシング	783 29.9	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) かぶのクリーム煮 スラッピージョー フルーツゼリーミックス	牛乳	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ、かぶ 玉ねぎ 桃、パインアップル	パン じゃが芋、マカロニ 砂糖、パン粉 砂糖	ホワイトルウ	843 30.1	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 大根のそぼろ煮 👉 いわしのしょうが煮 ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	大根、玉ねぎ しょうが もやし	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 砂糖	ごま	779 30.4	
15 / 月	ごはん 豆腐のオイスターソースいため しゅうまい(3) もやしとメンマのいためもの キャンディチーズ(2)	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ 玉ねぎ もやし、メンマ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま油、ごま	828 35.6	
16 / 火	ごはん 根菜カレー おからサラダ(マヨネーズ) 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 枝豆、とうもろこし りんご	米	カレールウ マヨネーズ	778 25.2	
17 / 水	岡崎肉みそめん (ソフトめん、岡崎肉みそあん) 厚焼き卵 冬野菜とひじきのサラダ	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	たけのこ、玉ねぎ、しいたけ キャベツ	ソフトめん 砂糖、でん粉		851 40.9	
18 / 木	◆ ごはん けんちん汁 かぼちゃコロケ ゆず香和え	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ かぼちゃ	しいたけ、大根、ごぼう 小松菜、有機にんじん	米 パン粉、小麦粉 砂糖	ごま油 菜種油 砂糖	751 24.5	有機とは、有機農業推進法で定義される有機農業によるものです。 冬至の行事食です。
19 / 金	カレーピラフ (ごはん、カレーピラフの具) 野菜スープ フライドチキン *プチケーキ	牛乳	牛乳	にんじん、パセリ にんじん、小松菜	とうもろこし、玉ねぎ	米 じゃが芋 でん粉 砂糖、米粉	菜種油 菜種油 油、カカオ	819 33.0	具とごはんを混ぜて、カレーピラフにして食べましょう。
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 愛知の人気給食メニュー ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送								799	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。								平均 31.0	15 回

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

## 年末年始の行事食



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

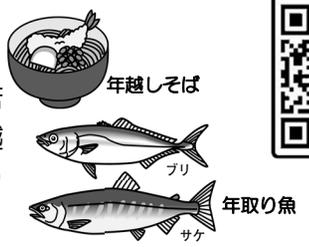
### <冬至> 今年の冬至は12月22日です。

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



### <大晦日(12月31日)>

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



今日の  
おすすめレシピ

みぞれ汁

こちらから

### <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。



### <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。

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

七草がゆ

# 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

中学校

実施日	特別献立の日	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)	たんぱく質 (g)	お知らせ
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
9/金	◆	七草ごはん (ごはん、七草ごはんの具) 煮しめ ◆さばの照り焼き	牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ	物、なす、ごぼう、はくさい、ほうけい菜、すずな、すずしろ にんじん、さやえんどう	大根、かぶ れんこん、しいたけ、ごぼう	米 いも、砂糖	ごま油、ごま	759	35.4	人日の節句の行事食です。具とご飯を混ぜて、七草ごはんにして食べましょう。
13/火		豚丼 (ごはん、豚丼の具) 卵汁 *ヨーグルト	牛乳	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ 白菜、えのきたけ	米 砂糖 でん粉		770	32.4	具をごはんのにせて、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 チキンゲット(3) 寒天サラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	牛乳 ベーコン とり肉	にんじん、かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ	パン じゃが芋	ホワイトルウ 菜種油 ドレッシング	829	32.0	常磐南小学校のリクエストラランチです。
15/木		ごはん マーボー豆腐 肉団子の甘酢あん(3) 冬野菜とひじきのサラダ	牛乳	豚肉、みそ、豆腐 とり肉	にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ	米 砂糖、でん粉	ごま油	805	32.8	
16/金		ごはん 大根のそぼろ煮 レバーとかぼちゃのごまがらめ みかん	牛乳	豚肉、生揚げ とりレバー	にんじん、さやいんげん かぼちゃ	大根、玉ねぎ みかん	米 ごんにやく、砂糖、でん粉 でん粉、砂糖	菜種油、ごま	817	28.5	
19/月	■	ごはん 高野豆腐のうま煮 ハンバーグのいちじくソースかけ 切り干し大根の煮付け	牛乳	とり肉、高野豆腐、ちくわ とり肉	にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ、白菜 玉ねぎ、いちじく、レモン 切り干し大根	米 砂糖、でん粉 砂糖 砂糖		828	35.2	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	牛乳	豚肉、大豆	にんじん、トマト パセリ	玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース りんご	ソフトめん じゃが芋	ハヤシルウ	860	32.8	りんごは、今月のみかみ献立です。
21/水		わかめごはん ちゃんこ煮 ◆めひかりのから揚げ(3~4) キャベツのカラフル和え	牛乳	わかめ、牛乳 とり肉、豆腐	にんじん、にら めひかり	玉ねぎ、ごぼう、白菜、もやし キャベツ	米 パン粉 でん粉	菜種油 ごま	800	28.8	
22/木		ごはん 根菜カレー オムレツ ブロッコリーとキャベツのシーザーサラダ(シーザードレッシング)	牛乳	とり肉 卵	にんじん ブロッコリー	しょうが、玉ねぎ、大根、れんこん、ごぼう キャベツ	米 砂糖	カレールウ ドレッシング	780	28.2	
23/金	★	ごはん 肉じゃが いかフライのレモンじょうゆ煮 キャベツのゆかり和え	牛乳	豚肉 いか	にんじん しそ	玉ねぎ、グリーンピース レモン キャベツ	米 ごんにやく、じゃが芋、砂糖 パン粉、でん粉、砂糖	菜種油	823	29.6	羽根小学校のリクエストラランチです。
26/月		ごはん クリームシチュー 野菜たっぷり!なすのキーマカレー フルーツゼリーミックス	牛乳	とり肉 豚肉、牛肉	にんじん、パセリ にんじん、ピーマン、トマト	玉ねぎ しょうが、にんにく、玉ねぎ、なす りんご、パイナップル、桃	米 じゃが芋 砂糖	ホワイトルウ	812	27.4	
27/火		ごはん 煮みそ くじらの竜田揚げ(4個程度) 塩昆布和え	牛乳	豚肉、みそ、大豆 くじら肉	にんじん、ねぎ	大根、白菜	米 ごんにやく、里芋、砂糖 でん粉	菜種油 ごま	751	33.7	
28/水		ごはん すいとん ◆いわしの梅煮 おひたし	牛乳	とり肉、油揚げ いわし	にんじん、ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう 梅 白菜	米 すいとん		753	28.8	すいとんの作り方は下記の二次元コードから確認できます。
29/木		ごはん 冬野菜と豚肉の中華煮 コーンしゅうまい(3) もやしとメンマのいため物	牛乳	豚肉、生揚げ たら	有機にんじん、小松菜	にんにく、しょうが、大根、白菜 とうもろこし、玉ねぎ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油	751	28.4	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	◇	三根五菜みそ汁 八丁みそチキンカツ(みそだれ) れんこんの梅おかつ和え *抹茶プリン	牛乳	油揚げ、みそ とり肉、みそ かつお節	ちりめんじゃこ 煮干し 小松菜、大根葉、ねぎ、三つ葉	大根、白菜、ごぼう れんこん、梅	米、麦 里芋 パン粉、小麦粉、砂糖	菜種油	824	26.9	岡崎市の「もつと家康公“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。
★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	797	給食回数 15回
◆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。										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。



**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

岡崎市南部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	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) たんぱく質 (g)	お知らせ	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
2/月		ごはん 豆腐のオイスターソースいため 焼きぎょうざ(3) ザーサイソテー	豚肉、豆腐 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ キャベツ もやし、キャベツ、ザーサイ	米 砂糖、でん粉 ぎょうざの皮	ごま油	848 30.3		
3/火	◆	ごはん みぞれ汁 いわしの蒲焼き 小松菜のおひたし 節分豆	とり肉、豆腐 いわし かつお節 大豆	牛乳	にんじん、三つ葉 小松菜	しいたけ、えのきたけ、大根 白菜	米 でん粉 砂糖、でん粉	菜種油、ごま	780 33.0	節分の行事食です。	
4/水		ごはん 生揚げのうま煮 れんこんのはさみ揚げ 切り干し大根のピリ辛いため	とり肉、生揚げ とり肉 ベーコン	牛乳 昆布	にんじん	白菜 れんこん にんにく、しょうが、切り干し大根	米 こんにやく、砂糖 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油 ごま油	837 31.9		
5/木	◇	ナン チキンカレー サモサ 野菜サラダ *マンゴープリン	とり肉	牛乳	にんじん にんじん、さやいんげん にんじん	玉ねぎ 玉ねぎ カリフラワー、きゅうり、とうもろこし マンゴー	ナン じゃが芋 じゃが芋、サモサの皮 ドレッシング 砂糖	カレールー 菜種油	788 25.3	アジア・パラ競技大会、愛知県開催記念給食です。ナンをチキンカレーにつけて食べましょう。	
6/金		ごはん ホイコーロー 卵の中華あんかけ コーンともやしの和え物	豚肉、みそ 卵	牛乳	有機にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、たけのこ、キャベツ とうもろこし、もやし	米 砂糖、でん粉 砂糖、でん粉	菜種油 ごま油 ごま	761 29.5	有機とは、有機農業推進法で定義される有機農業によるものです。	
9/月		ごはん たぬき汁 レバーとさつま芋のごまがらめ ささみとひじきのさっぱり和え キャンディチーズ(3)	豆腐 とりレバー とり肉	牛乳 チーズ 牛乳	にんじん、ねぎ ひじき チーズ	しょうが、大根、ごぼう、しいたけ きゅうり、とうもろこし	米 こんにやく でん粉、さつま芋、砂糖 砂糖	ごま油 菜種油、ごま ごま油	816 26.9	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。	
10/火		ごはん 焼きそば ポークウインナー(2) ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング)	豚肉、ちくわ ウインナー	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、キャベツ	パン 焼きそばめん	菜種油	886 36.2		
12/木		ごはん 高野豆腐の卵とじ さばのおかか煮 いよかん	とり肉、高野豆腐、卵 さば、かつおぶし	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜 いよかん	米 砂糖		812 34.7		
13/金		ごはん 大根のみそ煮 ささみフライ 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)	豚肉、みそ、はんぺん とり肉 ベーコン	牛乳 昆布	にんじん、さやいんげん	大根 キャベツ	米 こんにやく、砂糖 パン粉、小麦粉	菜種油 ドレッシング	822 34.7		
16/月		チキンピラフ (ごはん、チキンピラフの具) 大豆のトマト煮 オムレツ	とり肉 ウインナー、大豆 卵	牛乳	にんじん、パセリ にんじん、トマト	玉ねぎ、とうもろこし にんにく、玉ねぎ、セロリ	米 じゃが芋	菜種油 菜種油	798 32.1	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	◎	かみかみ丼 (ごはん、かみかみ丼の具) とり団子汁 *りんごヨーグルト	豚肉 とり肉、豆腐	牛乳	にんじん にんじん、ねぎ	ごぼう、れんこん、エリンギ、メンマ 大根、えのきたけ りんご	米 砂糖、でん粉	ごま、ごま油	752 31.2	かみかみ丼は今月のかみかみ献立です。ごはんに具をのせて、かみかみ丼にして食べましょう。	
18/水		くろロールパン 白菜のクリームシチュー ハンバーグ キャベツとコーンのソテー	とり肉 とり肉、豚肉、大豆 ベーコン	牛乳 牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ、白菜 玉ねぎ とうもろこし、キャベツ	パン ホワイトルー	菜種油	809 33.3		
19/木		わかめごはん 五目煮 わかさぎの南蛮漬け(3~4) ほうれん草のごま和え	豚肉、生揚げ わかさぎ	牛乳 わかめ	にんじん、さやいんげん ねぎ ほうれん草	玉ねぎ しょうが もやし	米 じゃが芋、砂糖 でん粉、砂糖 砂糖	菜種油 ごま	777 30.2		
20/金	★	ごはん わかめスープ ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) お米のタルト	ベーコン、豆腐 豚肉、卵	牛乳 わかめ	ほうれん草	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、白菜 にんにく、しいたけ もやし	米 砂糖 小麦粉、米粉、砂糖	ごま、ごま油 油	813 32.0	広幡小学校のリクエストランチです。具をごはんののせてビビンバにして食べましょう。	
24/火		ねぎと豚肉の塩こうじ丼 (むらさき麦ごはん、ねぎと豚肉の塩こうじ丼の具) 生揚げと白菜のみそ汁 *野菜ゼリー	豚肉 生揚げ、みそ	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	しょうが、にんにく、玉ねぎ えのきたけ、白菜 みかん	米、むらさき麦 砂糖 中華めん	菜種油	747 28.5	具をごはんののせてねぎと豚肉の塩こうじ丼にして食べましょう。	
25/水	★	豚骨ラーメン (中華めん、豚骨ラーメンのスープ) 春巻き 荳わかめサラダ(中華ドレッシング) *チョコクレープ	豚肉、かまぼこ 豚肉	牛乳	ねぎ にんじん にんじん	きくらげ、白菜、もやし もやし、キャベツ とうもろこし、キャベツ	春巻きの皮 米粉、砂糖	菜種油 ドレッシング カカオ、油	832 28.9	竜海中学校のリクエストランチです。	
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)	豚肉 ハム、おから	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ 枝豆、とうもろこし きんかん	米 じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ マヨネーズ	818 26.2		
27/金		ごはん かきたま汁 コロケ 菜の花和え かつおふりかけ	とり肉、かまぼこ、卵 豚肉、牛肉	牛乳	にんじん、ねぎ 菜の花	玉ねぎ、しいたけ、白菜 キャベツ、とうもろこし	米 でん粉 じゃが芋、パン粉、小麦粉 砂糖 砂糖	菜種油 ごま	789 27.1		
<p>★ 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</p> <p>◎ 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。</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ない。</p>									平均	805 30.7	給食回数 18回

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

カルシウム

## 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



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

岡崎市南部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	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) たんぱく質 (g)	お知らせ	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
2/月		ごはん 中華卵スープ 揚げぎょうざ(3) もやしのナムル *みかんクレープ	牛乳	牛乳			米	ごま油	859		
		菜の花ちらしずし (ごはん、菜の花ちらしずしの具) 沢煮わん 和風肉団子(2) いがまんじゅう	牛乳	牛乳			米 砂糖	菜種油 ごま油、ごま油	27.8		
3/火	◆	お吸い物 三河赤どりのチキンカツ(ソース) 三つ葉ともやしのツナ和え いちごスティックケーキ	牛乳	牛乳			米 砂糖	菜種油	820	ひなまつりの行事食です。具とごはんを混ぜて、菜の花ちらしずしにして食べましょう。	
4/水	◆	ごはん カレーシチュー ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング) 清見オレンジ	牛乳	牛乳			米 もち米	砂糖、米粉、もち米	28.2		
5/木		わかめごはん 豚汁 ハムとチーズのはさみ揚げ 三色きんぴら	牛乳	牛乳			米 もち米	カレールー ドレッシング	804	卒業のお祝い献立です。	
9/月	◎	サンドイッチパンズパン ソーセージと野菜のスープ煮 ドライカレー ゆでブロッコリー(マヨネーズ)	牛乳	牛乳			米 もち米	パン粉、小麦粉 菜種油	25.3		
10/火		ごはん 大根のそぼろ煮 ◆さばのみぞれ煮 切り干し大根のハリハリ漬け	牛乳	牛乳			米	カレールー マヨネーズ	863	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。	
11/水		ごはん つくねと野菜のさっぱり煮 揚げ若どりのレモン煮 キャベツのゆかり和え	牛乳	牛乳			米 ごま油	パン粉、小麦粉 砂糖	31.0		
12/木	■	ごはん 親子煮 ハンバーグのごまじょうゆかけ 野菜の塩こうじいため	牛乳	牛乳			米 ごま油	パン じゃが芋 砂糖、小麦粉	794	パンにドライカレーをはさんで食べましょう。	
13/金		ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(3) もやしとメンマのいため物	牛乳	牛乳			米 ごま油	カレールー マヨネーズ	30.3		
16/月	★	ごはん 大豆ととり肉のみそ煮 レバーとじゃが芋のごまがらめ *ファイバーヨーグルト	牛乳	牛乳			米 ごま油	ごま油	795	「ゆうすげ村の小さな旅館」にちなんで献立です。さばのみぞれ煮の作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
17/火		ごはん 五目うどん (白玉うどん、五目うどんのつゆ) ◆かれいフライ(ソース) 根菜とひじきのピリ辛いため	牛乳	牛乳			米 ごま油	ごま油	33.7		
18/水		ごはん 豆じゃが 厚焼き卵 たくあん和え 昆布と抹茶のふりかけ	牛乳	牛乳			米 ごま油	ごま油	796	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。	
19/木		ごはん 親子煮 ハンバーグのごまじょうゆかけ 野菜の塩こうじいため	牛乳	牛乳			米 ごま油	ごま油	30.2		
16/月	★	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(3) もやしとメンマのいため物	牛乳	牛乳			米 ごま油	ごま油	790	六ツ美西部小学校のリクエストランチです。	
17/火		ごはん 大豆ととり肉のみそ煮 レバーとじゃが芋のごまがらめ *ファイバーヨーグルト	牛乳	牛乳			米 ごま油	ごま油	32.7		
18/水		ごはん 五目うどん (白玉うどん、五目うどんのつゆ) ◆かれいフライ(ソース) 根菜とひじきのピリ辛いため	牛乳	牛乳			米 ごま油	ごま油	781	六ツ美西部小学校のリクエストランチです。	
19/木		ごはん 豆じゃが 厚焼き卵 たくあん和え 昆布と抹茶のふりかけ	牛乳	牛乳			米 ごま油	ごま油	34.2		
16/月	★	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(3) もやしとメンマのいため物	牛乳	牛乳			米 ごま油	ごま油	856		
17/火		ごはん 大豆ととり肉のみそ煮 レバーとじゃが芋のごまがらめ *ファイバーヨーグルト	牛乳	牛乳			米 ごま油	ごま油	30.9		
18/水		ごはん 五目うどん (白玉うどん、五目うどんのつゆ) ◆かれいフライ(ソース) 根菜とひじきのピリ辛いため	牛乳	牛乳			米 ごま油	ごま油	757		
19/木		ごはん 豆じゃが 厚焼き卵 たくあん和え 昆布と抹茶のふりかけ	牛乳	牛乳			米 ごま油	ごま油	33.1		
19/木		ごはん 豆じゃが 厚焼き卵 たくあん和え 昆布と抹茶のふりかけ	牛乳	牛乳			米 ごま油	ごま油	814		
		ごはん 親子煮 ハンバーグのごまじょうゆかけ 野菜の塩こうじいため	牛乳	牛乳			米 ごま油	ごま油	28.9		
<p>★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 愛知の人気給食メニュー ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送</p> <p>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。</p>									平均	812	給食回数 13 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。

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