

# 令和7年 4月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の目録	除去対応献立	献立名	㊟主に体の組織をつくる食品		㊞主に体の調子を整える食品		㊟主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
14/月	◆		赤飯 あおさ入りすまし汁 ささみフライ(ソース) キャベツときゅうりのおかか和え *桜ゼリー	牛乳 小豆 豆腐、かまぼこ とり肉 かつお節	牛乳 あおさ	ほうれん草	玉ねぎ、えのきたけ	米、もち米		757	入学・進級お祝い献立です。	
15/火		ごはん たけのこのみそ汁 さばのおかか煮 ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳 さげの桜ちらし (ごはん、さげの桜ちらしの具)	牛乳 油揚げ、豆腐、みそ さば、かつお節	ねぎ	たけのこ、えのきたけ	米		880			
16/水			さげの桜ちらし (ごはん、さげの桜ちらしの具) たぬき汁 ミンチカツ 花見団子	牛乳 さげ、かまぼこ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ よもぎ	枝豆 しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ 玉ねぎ	米 こんにゃく パン粉、小麦粉 米粉、砂糖	ごま油 菜種油	916 31.3	具とご飯を混ぜて、さげの桜ちらしにして食べましょう。	
17/木			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 豚肉、生揚げ 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 キャベツ	米 砂糖、でん粉 ぎょうざの皮	ごま油	854 33.0		
18/金	■		五目肉うどん (白玉うどん、五目肉うどんのつゆ) とり肉のてりかけ キャベツのゆかり和え	牛乳 豚肉、油揚げ、かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ	白玉うどん でん粉 でん粉、砂糖	菜種油	772 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/月			ごはん チキンカレー ごぼうと枝豆のサラダ(サウザンドドレッシング) フルーツゼリーミックス	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ ごぼう、枝豆 果汁、桃	米 じゃが芋 砂糖	カレールー ドレッシング	812 25.5		
22/火			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 しそふりかけ	牛乳 とり肉、大豆、生揚げ あじ ベーコン	牛乳	にんじん	たけのこ、ふき キャベツ、もやし	米 じゃが芋、砂糖 パン粉、小麦粉	菜種油	811 30.5		
23/水	★		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 油揚げ、豆腐、みそ とり肉、豚肉 ハム、かつお節	牛乳	ねぎ にんじん	大根 玉ねぎ とうもろこし、キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋 砂糖、でん粉 砂糖	菜種油	789 28.5	形埜小学校のリクエストランチです。	
24/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 豚肉、豆腐 たら まぐろ	牛乳	にんじん、ねぎ チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ とうもろこし、玉ねぎ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 菜種油	798 29.9		
25/金		㊟	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 とり肉、いんげん豆 卵 ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ とうもろこし、キャベツ	パン じゃが芋	ホワイトルー 菜種油	766 31.1		
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 豚肉 豆腐、卵 わかめ ヨーグルト わかめ、牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ 白菜	米 砂糖 でん粉		767 32.1	具をご飯にのせて、豚丼にして食べましょう。	
30/水	◎		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	牛乳 豚肉、ちくわ、高野豆腐 とりレバー ハム	牛乳	にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ 切り干し大根、キャベツ	米 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	858 32.4	高野豆腐のそぼろ煮の作り方は下記の二次元コードから確認できます。切り干し大根のハリハリ漬けは今年のかみかみ献立です。	
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 愛知の人気給食メニュー ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 ㊟ 卵除去対応献立 ㊟ 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。										平均	815 30.8	給食回数 12回

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

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。

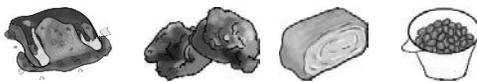


### 副菜



○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

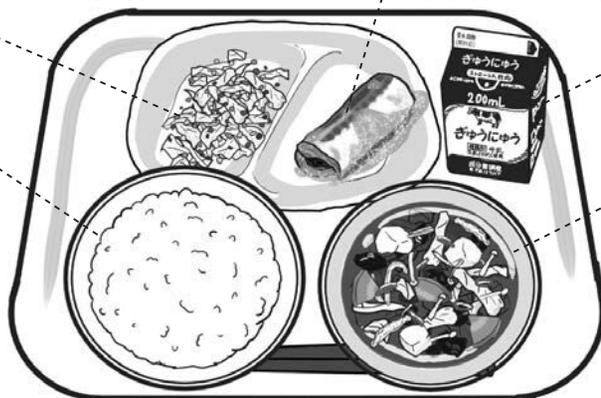


○魚や肉、卵、大豆などを中心としたおかずです。いわしの梅煮やとり肉の竜田揚げ、厚焼き卵などが登場します。

### 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

岡崎市北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) 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/木			ごはん ツナじゃが 豆腐ハンバーグのごまじょうゆかけ じゃこてん茶ふりかけ	牛乳 まぐろ 豆腐、とり肉	牛乳 にんじん	にんじん	玉ねぎ、しょうが、グリーンピース 玉ねぎ	米 こんにやく、じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉 砂糖	ごま	765 28.4	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 (ごはん、山菜ごはんの具) すまし汁 かつおフライ *かしわ餅	牛乳 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 大根	米 こんにやく、砂糖		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	★		ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ(3) 冷凍みかん	牛乳 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	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。	
8/木	◇		ごはん 三根五菜みそ汁 八丁みそヒレカツ(みそだれ) たけのこの土佐いため *抹茶プリン	牛乳 みそ 豚肉、みそ かつお節	牛乳 抹茶	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「もっと家康公“ど”まんなかプロジェクト」の一環として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)	牛乳 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	米 じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ	835 28.3	
12/月			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	牛乳 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、とうもろこし 玉ねぎ、キャベツ	米 じゃが芋、マカロニ パン粉、小麦粉	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。
13/火			わかめごはん 五目煮 厚焼き卵 野菜のごまじょうゆ和え	牛乳 豚肉、大豆、はんぺん 卵	牛乳、わかめ 昆布	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	米 じゃが芋、砂糖		747 28.2	
14/水	■		キムタクごはん (ごはん、キムタクごはんの具) ワンタンスープ *ファイバーヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、大根、つぼみ、白ねぎ メンマ、えのきたけ、キャベツ	米 ワンタンの皮	ごま油	746 28.8	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。
15/木		㊟	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	牛乳 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 もやし、梅	米 でん粉 砂糖		747 33.4	
16/金		㊟	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)	牛乳 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。
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	牛乳 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 ごま		770 30.0	
20/火			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	牛乳 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、なす 玉ねぎ とうもろこし、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	菜種油、カレールウ 菜種油 オリーブオイル	829 29.6	
21/水			ごはん チンゲンサイと豆腐の中華煮 しゅうまい(3) コーンともやしの和え物	牛乳 豚肉、豆腐 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、たけのこ 玉ねぎ もやし、キャベツ、とうもろこし	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま、ごま油	790 32.3	
22/木			ごはん つくねと野菜のさつぱり煮 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	牛乳 とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ	大根、えのきたけ、しょうが、白菜	米 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油 ごま	823 30.5	
23/金		㊟	ごはん 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	牛乳 ベーコン 豚肉	牛乳 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	米 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。
26/月			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	牛乳 油揚げ、みそ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	大根 キャベツ、もやし、きゅうり	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	菜種油 えごま油	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。
27/火		㊟	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	牛乳 とり肉、高野豆腐、卵 いわし	牛乳 昆布	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	
28/水			ごはん けんちん汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳 とり肉、豆腐、油揚げ とりレバー	牛乳	にんじん、ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう	米 でん粉、じゃが芋、砂糖	ごま油 菜種油、ごま	749 25.5	
29/木	★		ごはん 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	牛乳 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、とうもろこし 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。
30/金			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)	牛乳 豚肉、みそ とり肉	牛乳	にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、たけのこ、キャベツ 玉ねぎ きゅうり、もやし	米 砂糖、でん粉	菜種油	775 29.6	

★ 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

㊟ 卵除去対象献立 ㊟ 乳製品除去対象献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。)  
材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。  
岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。

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

## 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、食べ物消化がよくなります。



今月の  
おきめしレシピ

チキンピラフ

こちらから

# 令和7年 6月分給食献立表

岡崎市北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		㊿主に体の調子を整える食品		㊸主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal)	お知らせ
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
2/月			ごはん 豆腐のオイスターソースいため コーンしゅうまい(2) もやしのナムル	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ とうもろこし、玉ねぎ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油	777	
3/火	★	㊸	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	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし	米 パン じゃが芋	ごま油、ごま バター、ホワイトルウ 菜種油	872	根石小学校のリクエストランチです。
4/水			ごはん 八杯汁 さばの照り焼き なすの豚肉あん	牛乳	牛乳	にんじん、三つ葉	大根、白菜	米 こんにやく、でん粉 砂糖、でん粉	ごま油、ごま	824	
5/木			ごはん 豚汁 コロケ キャベツの青菜和え	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	大根	米 じゃが芋、パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油	28.1	
6/金			ごはん 肉団子のインド煮 アスパラソテー メロン	牛乳	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	
9/月			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	牛乳	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	
10/火	★	㊸	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	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ とうもろこし、枝豆	米 じゃが芋 ドレッシング	カレールウ	848	葵中学校のリクエストランチです。
11/水			豚キムチ丼 (麦ごはん、豚キムチ丼の具) ワンタンスープ *りんごヨーグルト	牛乳	牛乳	にら	もやし、白菜キムチ きくらげ、キャベツ りんご	米、麦 でん粉 ワンタンの皮	ごま油	761	具をご飯にのせて、 豚キムチ丼にして 食べましょう。
12/木			ごはん 豚肉と野菜のしょうが煮 けんちんしのだのみそかけ たくあん和え	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん	しょうが、玉ねぎ キャベツ、たくあん漬	米 じゃが芋、こんにやく、砂糖 砂糖、でん粉		832	
13/金		㊸	ごはん 卵汁 ハンバーグのおろしソースかけ いんげんのごまドレッシング和え(ごまドレッシング) 味付け小魚	牛乳	牛乳	にんじん	白菜 玉ねぎ、大根 もやし	米 でん粉 砂糖	ごま、ドレッシング	753	
16/月			ごはん なすのみそ汁 揚げどりの甘辛だれ チンゲンサイとツナのいため煮	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	なす、えのきたけ にんにく	米 じゃが芋 でん粉、砂糖	菜種油、ごま	753	
17/火			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	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、ごま カレールウ ドレッシング	782	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。
18/水		㊸	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	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 梅 キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋、砂糖 砂糖		801	
19/木	◇		えいよう満点 お茶～はん (ごはん、えいよう満点 お茶～はんの具) ベジ担スープ 愛知のしそ入り春巻き *蒲郡みかんゼリー	牛乳	牛乳	にんじん、せん茶 チンゲンサイ	しいたけ、白ねぎ にんにく、しょうが、大根、きくらげ、もやし 玉ねぎ、キャベツ みかん	米 春巻きの皮 砂糖	ごま油、菜種油 ごま油、ごま 菜種油	824	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 豆じゃが ごぼう入りつくね(3) まわかめのいため煮	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん	しょうが、玉ねぎ ごぼう、玉ねぎ	米 じゃが芋、砂糖 砂糖	ごま油	780	
23/月	■		ごはん トマト入りマーボー豆腐 焼ききょうざ(2) もやしとメンマのいため物	牛乳	牛乳	にんじん、トマト、ねぎ	しょうが、にんにく、玉ねぎ キャベツ	米 でん粉 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。
24/火			わかめごはん とり団子と野菜の含め煮 レバーとかぼちゃのごまがらめ *野菜ゼリー	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ 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 砂糖	菜種油、ごま	826	
25/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	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 砂糖	菜種油、ごま油 ごま油、ごま	756	
26/木	◎		五目うどん (白玉うどん、五目うどんのつゆ) きびなごのカリカリ揚げ(3~4) キャベツのカラフル和え キャンディチーズ(2)	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ キャベツ	米 白玉うどん でん粉 じゃが芋	菜種油 ごま	747	きびなごのカリカリ 揚げは、今月のか みかみ献立です。
27/金			ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 厚焼き卵 寒天サラダ(野菜いっぱいドレッシング) しそふりかけ	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん	しいたけ、玉ねぎ とうもろこし、キャベツ、きゅうり	米 こんにやく、砂糖、でん粉 ドレッシング		765	
30/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	牛乳	ねぎ	えのきたけ、キャベツ レモン にんにく、しょうが、切り干し大根	米 パン粉、でん粉、砂糖 砂糖	菜種油 ごま油	787	
<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 ◇ 特別献立 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送</p> <p>㊸ 卵除去対応献立 ㊿ 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を確認してください。</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>											
<p>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。</p>											

平均 790 給食回数 21回

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

今月の  
おすすめレシピ

ソーセージと野菜のスープ煮

こちらから



# 令和7年 7月分給食献立表

岡崎市北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	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ	
				1群 魚・肉・卵 豆・大豆製品	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/火			スライスパン(2) キャロットスープ ハンバーグ キャベツとコーンのソテー いちごジャム	牛乳	ベーコン 豚肉、とり肉	牛乳 牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ とうもろこし、キャベツ いちご	パン じゃが芋	ホワイトルウ	834 31.9	
2/水			ごはん チンゲンサイと豆腐の中華煮 しゅうまい(3) コーンともやしの和え物	牛乳	豚肉、豆腐 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、たけのこ 玉ねぎ もやし、キャベツ、とうもろこし	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮		787 32.3	
3/木			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	牛乳	にんじん、パセリ にんじん、トマト	とうもろこし、玉ねぎ にんにく、玉ねぎ、黄ピーマン、セロリ	米 じゃが芋	菜種油 菜種油	800 32.1	具とご飯を混ぜて、 カレーピラフにして 食べましょう。
4/金			ごはん とうがん入りみそ汁 子持ちししゃもフライ(3)(ソース) 野菜の塩こうじいため	牛乳	油揚げ、豆腐、みそ ししゃも	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	とうがん キャベツ、もやし	米 パン粉、小麦粉	菜種油	800 29.3	野菜の塩こうじいた めの作り方は下記 の二次元コードから 確認できます。
7/月	◆		あなご丼 (ごはん、あなご丼の具) 七夕すまし汁 星形コロッケ *七夕ゼリー	牛乳	あなご、卵 魚そうめん、豆腐	牛乳	三つ葉 にんじん、オクラ	玉ねぎ、しいたけ、えのきたけ 果汁	米 砂糖	ごま 菜種油	839 28.1	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。
8/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	牛乳	にんじん しそ	玉ねぎ、グリーンピース キャベツ もも	米 ごんやく、じゃが芋、砂糖 砂糖	菜種油	822 33.0	矢作東小学校のリク エストランチです。
9/水	◎		ごはん ハヤシチュー 切り干し大根サラダ(マヨネーズ) メロン	牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ 切り干し大根、とうもろこし、枝豆、レモン メロン	米、麦 じゃが芋、砂糖 砂糖	ハヤシルウ ごま油、マヨネーズ	811 25.1	切り干し大根サラダ は今月のかみかみ 献立です。
10/木			ごはん なすの豚汁 レバー入り白ごまつくね(2) ゴーヤチャンプルー しそふりかけ	牛乳	豚肉、油揚げ、みそ とり肉、とりレバー ベーコン、豆腐、卵、かつお節	牛乳	にんじん、ねぎ しそ	玉ねぎ、なす 玉ねぎ ゴーヤ	米 ごま マヨネーズ		748 30.6	
11/金	■		ごはん わかめごはん ピリ辛汁 レバーとさつま芋のごまがらめ キャベツときゅうりのたくあん和え	牛乳	わかめ、牛乳 とり肉、豆腐 とりレバー	牛乳	にんじん、小松菜	玉ねぎ、えのきたけ、白菜キムチ キャベツ、きゅうり、たくあん漬	米 でん粉、さつま芋、砂糖	菜種油、ごま	756 26.3	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 モロヘイヤの中華卵スープ ユーリンチー *黄桃シャーベット	牛乳	ベーコン、豆腐、卵 とり肉	牛乳	にんじん、モロヘイヤ ねぎ	玉ねぎ しょうが もも	米 でん粉 でん粉、砂糖	菜種油	769 35.4	
15/火			ごはん 夏野菜カレー 有機じゃが芋とツナののり塩和え *フローズンパニナヨーグルト	牛乳	とり肉 まぐろ	牛乳	にんじん、かぼちゃ、トマト	玉ねぎ、なす	米 じゃが芋	カレールウ	802 25.8	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。
16/水			豚骨ラーメン (中華めん、豚骨ラーメンのスープ) 春巻き きゅうりのごまじょうゆ和え コーヒー牛乳の素	牛乳	豚肉、かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	きくらげ、キャベツ、もやし もやし、キャベツ きゅうり	中華めん 春巻きの皮	菜種油 ごま、ごま油	773 28.4	

★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 愛知の人気給食メニュー 新献立 太字は岡崎産の食品 \* 業者配送  
 ◎ 卵除去対象献立 ◎ 乳製品除去対象献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。)  
 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。

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

## 夏休みを元気に過ごそう！～気をつけたい食事のポイント～

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

今月のおすすめレシピ

野菜の塩こうじ  
いため

こちらから



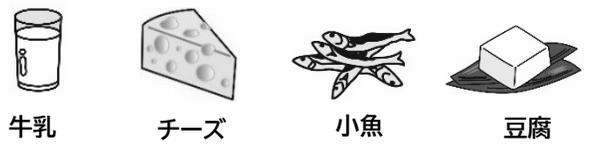
### ● 選び方の基本 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

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

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

<b>牛乳・乳製品</b> 	<b>果物</b> 
--	---

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



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

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

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

# 令和7年 9月分給食献立表

岡崎市北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	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・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	★		豚キムチ丼 (ごはん・豚キムチ丼の具) みそ汁 ガトーショコラ	牛乳	牛乳	にら ねぎ	もやし、白菜キムチ キャベツ	米 でん粉 じゃが芋 砂糖、米粉	ごま油 カカオ、米油	798	30.1	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。
2 /火		ごはん 夏野菜カレー オムレツ *ぶどうゼリー	牛乳	牛乳	にんじん、かぼちゃ、トマト	玉ねぎ、なす ぶどう	米 砂糖	カレールウ	853	27.1		
3 /水		ごはん けんちん汁 ミンチカツ 野菜のえごまドレッシング和え	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう 玉ねぎ	米 パン粉、小麦粉 砂糖	ごま油 菜種油 えごま油	771	29.1	野菜のえごまドレッシング 和えには、太田油脂から 寄付されたえごま油が使用 されています。	
4 /木		くろロールパン 野菜スープ 豚肉と大豆のケチャップ煮 フルーツゼリーミックス	牛乳	牛乳	にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり	パン 砂糖		749	30.1		
5 /金	◎		ごはん 高野豆腐のうま煮 枝豆コロッケ なし 昆布と抹茶のふりかけ	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ、白菜 枝豆 なし	米 砂糖、でん粉 じゃが芋、パン粉、小麦粉	菜種油	835	30.6	なしは、今月のかみか み献立です。
8 /月	■		ごはん 五目そば煮 厚焼き卵 やみつききゅうり 味付け小魚	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ きゅうり、キャベツ、にんにく	米 じゃが芋、こんにゃく、砂糖 砂糖 砂糖	ごま油	763	33.8	
9 /火	◆		栗入り混ぜごはん (ごはん・栗入り混ぜごはんの具) 菊かまぼこ入りお吸い物 さばのおろし煮	牛乳	牛乳	にんじん	しいたけ、しめじ えのきたけ、とうがん 大根	米 砂糖 砂糖、でん粉	栗	807	30.7	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。
10 /水	★		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 サンドイッチハンズパン	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ レモン	米 砂糖、でん粉 パン粉、でん粉、砂糖	ごま油 菜種油	893	34.3	
11 /木	④		コーンスープ 照り焼きチキン 野菜ソテー	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 じゃが芋 砂糖	バター、ホワイトルウ 菜種油	803	33.6	パンに照り焼きチキン をはさんで食べましょ う。
12 /金			ごはん なすととうがんの豚汁 あじのアーモンドフライ ゴーヤチャンプルー	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	とうがん、なす ゴーヤ	米 パン粉、でん粉 砂糖	菜種油、アーモンド マヨネーズ	782	31.3	
16 /火			わかめごはん つくねと野菜のさっぱり煮 レバーとさつま芋のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	わかめ、牛乳	にんじん、ねぎ	大根、えのきたけ、しょうが、白菜 キャベツ	米 でん粉、さつま芋、砂糖	菜種油、ごま	793	26.4	
17 /水			チキンピラフ (ごはん・チキンピラフの具) じゃが芋のトマト煮 枝豆サラダ(野菜いっぱいドレッシング) コーヒー牛乳の素	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、とうもろこし 玉ねぎ 枝豆、キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋 砂糖	菜種油 菜種油 ドレッシング	757	24.4	具とごはんを混ぜて、 チキンピラフにして食 べましょう。
18 /木	③		ごはん じゃが芋入り親子煮 肉団子の甘酢あん(3) 切り干し大根の煮付け	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース 玉ねぎ 切り干し大根	米 じゃが芋、砂糖 砂糖		792	32.9	
19 /金			ミルクロールパン スパゲッティタリアン ささみフライ(ソース) 黄桃シャーベット	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース 桃	パン スパゲッティ パン粉、小麦粉	菜種油	902	39.3	
22 /月	④		ごはん 肉団子のブラウンシュチュ ポークウインナー(2) 野菜サラダ(コールスロドレッシング)	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	米 じゃが芋、砂糖 砂糖	ハヤシルウ ドレッシング	872	28.4	
24 /水			麦ごはん 生揚げの中華いため 焼きぎょうざ(3) もやしときゅうりの甘酢和え	牛乳	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜 キャベツ	米、麦 砂糖、でん粉 ぎょうざの皮 砂糖	ごま油 ごま油	837	30.6	
25 /木			カレー南蛮うどん (白玉うどん・カレー南蛮うどんのつゆ) ちくわの青じそ揚げ ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ しそ	しょうが、玉ねぎ とうもろこし、枝豆	米 白玉うどん でん粉 天ぷら粉	カレールウ 菜種油 ドレッシング	772	31.8	
26 /金	■		ごはん のっぺい汁 ハンバーグの赤しそソース れんごんの甘辛いいため	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ しそ にんじん	玉ねぎ、レモン れんこん	米 こんにゃく、里芋、でん粉 砂糖、でん粉 砂糖		757	27.3	今月の愛知の人気給 食メニューは、ハンバ ーグの赤しそソース (大治町)です。
29 /月			ごはん たぬき汁 いわしの梅煮 なすの豚肉あん わらびもち	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 梅 しょうが、なす	米 こんにゃく 砂糖、でん粉 砂糖、でん粉	ごま油 ごま油	777	27.2	
30 /火	③		ごはん チンゲンサイの中華卵スープ 塩から揚げ キャベツのナムル	牛乳	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ レモン キャベツ、きゅうり、にんにく	米 でん粉 でん粉 砂糖	菜種油、ごま油 ごま油、ごま	800	30.9	
★ 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 ③ 卵除去対象献立 ④ 乳製品除去対象献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用 していません。										平均	806	給食回数 20回
										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。

## 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

岡崎市北部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日 除去対象献立	献立名	㊦ 主に体の組織をつくる食品				㊧ 主に体の調子を整える食品		㊨ 主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
			1群		2群		3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳	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	豚肉、豆腐 いわし	にんじん、ねぎ	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		803	十五夜の行事食です。	
7/火		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(ロールスロドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん、トマト	りんご 玉ねぎ、グリーンピース	パン じゃが芋、砂糖	ごま	776	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。		
8/水		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	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、さくらげ、白菜	米 ワンタンの皮 でん粉	菜種油 ドレッシング		791	
9/木	㊦	ごはん 高野豆腐の卵とじ 和風肉団子(2) れんごんの梅おかか和え	牛乳	牛乳	とり肉、高野豆腐、卵 とり肉	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜 玉ねぎ	米 砂糖		776		
10/金		ごはん なすのみそ汁 レバーとかぼちゃのごまがらめ にんじんしりしり	牛乳	牛乳	油揚げ、みそ とりレバー まぐろ	にんじん、ねぎ かぼちゃ にんじん	玉ねぎ、なす、えのきたけ	米 じゃが芋 でん粉、砂糖	菜種油、ごま	761	目の愛護デーにちなんで献立です。	
14/火	★	麦ごはん カレーシチュー チキンナゲット(3) 元気サラダ	牛乳	牛乳	豚肉 とり肉	にんじん	玉ねぎ	米、麦 じゃが芋	カレールウ 菜種油 菜種油	897		美合小学校のリクエストランチです。
15/水		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	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 こんにやく、じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉	アーモンド ごま油 ごま	901		
16/木	㊦	ごはん 卵汁 🐣子持ちししゃもフライ(3)(ソース) 野菜の塩こうじいため	牛乳	牛乳	豆腐、卵 ベーコン	にんじん、ねぎ	白菜	米 でん粉 パン粉、小麦粉	菜種油	788		
17/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 みかん ブルーベリージャム	牛乳	牛乳	ウィンナー 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	パン じゃが芋 砂糖、でん粉		859		
20/月	㊦	ごはん 大根のそぼろ煮 厚焼き卵 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 卵 ベーコン	にんじん、さやいんげん	大根、玉ねぎ ごぼう、枝豆 梨	米 こんにやく、砂糖、でん粉 砂糖	ドレッシング	870	ごぼうと枝豆のサラダは、今月のかみかみ献立です。	
21/火		ごはん 豚肉と野菜のしょうが煮 🐟わかさぎの南蛮漬(4~5) 切り干し大根のハリハリ漬け	牛乳	牛乳	豚肉、はんぺん ベーコン	にんじん、さやいんげん ねぎ にんじん	しょうが、玉ねぎ しょうが 切り干し大根、キャベツ	米 じゃが芋、こんにやく、砂糖 米粉、でん粉、砂糖	菜種油 ごま油	751		
22/水	㊦	サンドイッチロールパン さつま芋のクリームシチュー スラッピージョー 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	パン さつま芋 砂糖、パン粉	ホワイトルウ 菜種油	797	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。	
23/木		ごはん 野菜のみそいため 里芋コロケ きゅうりの青じそ和え	牛乳	牛乳	豚肉、生揚げ、みそ とり肉	にんじん	玉ねぎ、キャベツ	米 こんにやく、砂糖、でん粉	菜種油、ごま油 菜種油	793		
24/金		ごはん 豆腐のオイスターソースいため コーンしゅうまい(3) もやしのナムル	牛乳	牛乳	豚肉、豆腐 たら	にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、さくらげ とうもろこし、玉ねぎ もやし、きゅうり、にんにく	米 砂糖、でん粉	ごま油 しゅうまいの皮 砂糖 ごま油、ごま	808		
27/月	■	ごはん おじゃかもち汁 🐟さばの塩焼き 根菜とひじきのピリ辛いため	牛乳	牛乳	とり肉、油揚げ さば ベーコン	にんじん、ねぎ にんじん	大根 ごぼう、れんこん、とうもろこし、にんにく	米 じゃが芋	オリーブオイル	788	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。	
28/火		わかめごはん 沢煮わん さけのミンチカツ りんご	牛乳	牛乳	豚肉 さけ、たらすり身	にんじん、ねぎ	ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根 玉ねぎ りんご	米 パン粉、小麦粉、でん粉	菜種油	757		
29/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	豆腐 豚肉、卵	にんじん、ねぎ 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	米 砂糖	ごま、ごま油	789	城北中学校のリクエストランチです。具をごはんにのせて、ピビンバにして食べましょう。	
30/木		塩ラーメン (中華麺、塩ラーメンのスープ) 揚げぎょうざ(3) 青菜いため キャンディチーズ(3)	牛乳	牛乳	豚肉、かまぼこ 豚肉、大豆 ベーコン	にんじん、ねぎ にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、メンマ、もやし キャベツ にんにく	米 中華めん	ごま油 菜種油 ごま油	773		
31/金		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	にんじん、さやいんげん にんじん	しょうが、切り干し大根 白菜 りんご	米 砂糖	ごま油、ごま	825	具をごはんにのせて、そぼろ丼にして食べましょう。	
★ リクエストランチ ㊦ かみかみ献立 ㊦ 行事食 ㊦ 愛知の人気給食メニュー ㊦ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 🐟 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。 ㊦ 卵除去対応献立 ㊦ 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツを使用していません。										平均		805
										30.2	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

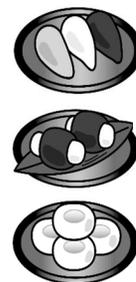
2025年の十五夜は10月6日

<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

岡崎市北部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	㊟主に体の組織をつくる食品			㊞主に体の調子を整える食品		㊤主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
4/火			ごはん なめこのみそ汁 レバーとさつま芋のごまがらめ りんご	牛乳	牛乳	豆腐、油揚げ、みそ とりレバー	にんじん、ねぎ 大根、なめこ りんご	米	米	764 24.0		
5/水	■		ごはん だんご汁 納豆チーズ和え れんこんの甘辛いいため 手巻きのり	牛乳	牛乳	とり肉、みそ 納豆	にんじん、ねぎ 大根、ごぼう、しめじ れんこん	米	米	748 28.2	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。のりにごはんを納豆を巻いて食べましょう。	
6/木	㊟		かきたまもろこしうどん (白玉うどん、かきたまもろこしうどんのつゆ) きんぴらはんぺん おひたし *ヨーグルト	牛乳	牛乳	とり肉、油揚げ、卵 魚すり身 かつおぶし	ねぎ にんじん ほうれんそう	白玉うどん でん粉		749 33.1		
7/金			ごはん 高野豆腐のうま煮 プチプチ食感!岡崎八丁みそそば みかん	牛乳	牛乳	とり肉、高野豆腐、ちくわ 豚肉、みそ	にんじん、さやいんげん ねぎ	米	米	780 34.5	八丁みそそばをごはんのにせて食べましょう。	
10/月	㊤		わかめごはん 大根と豚肉の煮物 ㊟あじフライ(ソース) 三色きんぴら	牛乳	牛乳	豚肉、はんぺん あじ	にんじん、さやいんげん 大根	米	米	772 28.6	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。	
11/火			ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい(3) もやしとメンマのいため物	牛乳	牛乳	豚肉、みそ、豆腐 たら、えび	にんじん、ねぎ にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ 玉ねぎ	米	米	802 32.3		
12/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	牛乳	牛乳	豚肉、大豆、はんぺん 卵	にんじん、さやいんげん 昆布	米	米	791 29.3		
13/木	★		ミルクロールパン 焼きそば 焼ききょうざ(2) ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	牛乳	豚肉、ちくわ 豚肉	にんじん しょうが、玉ねぎ、キャベツ キャベツ	米	米	921 38.7	愛宕小学校のリクエストランチです。	
14/金			ごはん じゃが芋の煮付け かつおのミンチカツ ごま酢和え	牛乳	牛乳	豚肉 かつお	にんじん 玉ねぎ	米	米	839 27.8		
17/月			ごはん のっぺい汁 ㊟さばの八丁みそ煮 みかん	牛乳	牛乳	生揚げ さば、みそ	にんじん、ねぎ 大根、白菜	米	米	762 29.4		
18/火			ごはん 豚肉ときのこのカレー オムレツ ブロッコリーサラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	牛乳	豚肉 卵	にんじん にんにく、しょうが、玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ、りんご	米	米	789 29.6		
19/水	◇		むらさき麦ごはん 生揚げとぎんなんのうま煮 和風コロッケ キャベツともやしのなめたけ和え *蒲郡みかんゼリー	牛乳	牛乳	とり肉、生揚げ 昆布	にんじん にんじん	米、むらさき麦	米	886 29.3		
20/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	牛乳	牛乳	とり肉、かまぼこ、卵 いわし	にんじん、さやいんげん 昆布	米	米	793 33.1		
21/金			くろロールパン アルファベットスープ ささみフライ 野菜サラダ(マヨネーズ)	牛乳	牛乳	ベーコン とり肉	にんじん、パセリ にんじん	米	米	807 32.4		
26/水	★	㊟	サンドイッチパンズパン クリームシチュー ハンバーグのトマトソースかけ フルーツゼリーミックス	牛乳	牛乳	とり肉 とり肉、豚肉	にんじん にんじん	米	米	883 32.9	岡崎小学校のリクエストランチです。パンにハンバーグをはさんで食べましょう。	
27/木			ごはん 切り干し大根のみそ汁 とり肉の竜田揚げ キャベツのゆかり和え	牛乳	牛乳	生揚げ、みそ とり肉	にんじん、ねぎ しそ	米	米	777 29.1		
28/金			ごはん 生揚げの中華いため 大学芋 もやしときゅうりの甘酢和え	牛乳	牛乳	豚肉、生揚げ	にんじん、チンゲンサイ しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜	米	米	849 27.5		
★ リクエストランチ ㊤ かみかみ献立 ◇ 秋を味わう学校給食の日 ■ 愛知の人気給食メニュー 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 ㊟ 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。 ㊟ 卵除去対応献立 ㊟ 乳製品除去対応献立(材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツを使用していません。										平均	給食回数 17回	

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



しっかりかんで食べよう!



11月8日  
いい歯の日



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

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

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

# 令和7年 12月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	㊸ 主に体の組織をつくる食品		㊹ 主に体の調子を整える食品		㊺ 主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
1/月			麦ごはん 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、麦	カレールー マヨネーズ	786 25.3	
2/火	★	㊸	ごはん チャブチエ 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	米 砂糖、春雨 パン粉、小麦粉	ごま油、ごま 菜種油 ドレッシング	783 29.9	今日のごはんには、岡崎市で生産された有機米を使っています。井田小学校のリクエストランチです。
3/水			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	米 こんにゃく、砂糖、でん粉		779 30.4	
4/木			岡崎肉みそめん (ソフトめん、岡崎肉みそあん) 厚焼き卵 冬野菜とひじきのサラダ	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	たけのこ、玉ねぎ、しいたけ	ソフトめん 砂糖、でん粉		869 42.7	
5/金			ごはん みぞれ汁 レバーとじゃが芋のアーモンド和え 塩昆布和え しそふりかけ	牛乳	牛乳	にんじん、三つ葉	しいたけ、大根 キャベツ、きゅうり	米 でん粉 でん粉、じゃが芋、砂糖	菜種油、アーモンド ごま	750 25.3	みぞれ汁の作り方は下記の二次元コードから確認できます。
8/月	◎		ごはん 豆じゃが わかさぎの南蛮漬(4~5) 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、ねぎ	しょうが、玉ねぎ しょうが れんこん、梅	米 じゃが芋、砂糖 米粉、でん粉、砂糖	菜種油	759 27.5	れんこんの梅おかか和えは今年のかみかみ献立です。
9/火	㊸		ミルクロールパン ハヤシチュウ 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	
10/水			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	にんじん、にら	しょうが、玉ねぎ 玉ねぎ、ごぼう、白菜、もやし	米 砂糖 パン粉		804 33.3	具をごはんのにせて、豚丼にして食べましょう。
11/木			ごはん 高野豆腐の煮物 さばの照り焼き 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	しいたけ、玉ねぎ	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 砂糖、でん粉		900 37.1	
12/金	★		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	米 パン粉、小麦粉	菜種油	856 30.2	南中学校のリクエストランチです。
15/月	■		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 アーモンド入り味噌汁小魚	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	白菜、えのきたけ しょうが 切り干し大根、キャベツ	米 里芋 砂糖 砂糖	ごま油 アーモンド	747 32.3	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。
16/火			ごはん 豆腐のオイスターソースいため しゅうまい(3) コーンともやしの和え物 キャンディチーズ(2) スライスパン(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 とうもろこし、もやし、キャベツ	米 砂糖、でん粉 砂糖、でん粉	ごま油 ごま油、ごま	832 34.8	
17/水	㊸		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	ホワイトルウ	836 31.4	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
18/木	◆		ごはん けんちん汁 かぼちゃコロッケ ゆず香和え	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ かぼちゃ 小松菜、有機にんじん	しいたけ、大根、ごぼう 白菜、ゆず	米 パン粉、小麦粉	ごま油 菜種油	751 24.5	冬至の行事食です。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/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	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										平均	給食回数 15回
㊸ 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。 ㊹ 卵除去対応献立 ㊺ 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。											

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

## 年末年始の行事食



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

### <冬至>

今年の冬至は12月22日です。

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



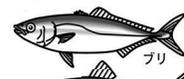
ゆず  
かぼちゃと小豆のいとこ煮

### <大晦日(12月31日)>

一年の締めくくりとなる日です。今年の苦労を断ち切り、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



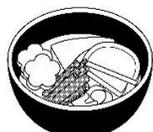
年取り魚  
サケ

### <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

岡崎市北部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	㊟ 主に体の組織をつくる食品		㊞ 主に体の調子を整える食品		㊤ 主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal)	お知らせ	
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			たんぱく質 (g)
9/金	◆		七草ごはん (ごはん、七草ごはんの具) 煮しめ ☛ さばの照り焼き	牛乳 とり肉 さば	牛乳 ちりめんじゃこ	せり、なす、ごぼう、はこばら、ほたけ、すずな、すずり <b>有機にんじん</b> 、さやえんどう	大根、かぶ れんこん、しいたけ、ごぼう	米 こんにやく、じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉	ごま油、ごま	883 36.5	人目の届かない行事食です。具とご飯を混ぜて、七草ごはんとして食べましょう。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。	
13/火	★		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	牛乳	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース レモン キャベツ	米 こんにやく、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ンチです。	
14/水	㊟		豚丼 (ごはん、豚丼の具) 卵汁 *ヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐、卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	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。	
15/木			ごはん 冬野菜と豚肉の中華煮 肉団子の甘酢あん(3) もやし中華和え	牛乳 豚肉、生揚げ とり肉	牛乳	にんじん、小松菜	こんにやく、しょうが、 <b>大根</b> 、白菜 <b>もやし</b> 、きゅうり	米 砂糖、でん粉	ごま油	747 29.6		
16/金	㊤		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	牛乳	にんじん、トマト パセリ	玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース じゃが芋 りんご	ソフトめん ハヤシルウ		860 32.8	りんごは、今月のかみかみ献立です。	
19/月			ごはん マーボー豆腐 コーンしゅうまい(3) 切り干し大根の中華煮	牛乳 豚肉、 <b>みそ</b> 、豆腐 たら	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	こんにやく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ とうもろこし、玉ねぎ 切り干し大根、メンマ	米 砂糖、でん粉	ごま油	803 29.4		
20/火	★	㊟	ミルクロールパン パンキンスープ チキンナゲット(3) 寒天サラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳 ベーコン とり肉	牛乳 牛乳、スキムミルク	にんじん、かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ	米 パン	じゃが芋 ホワイトルウ 菜種油 ドレッシング	829 32.0	常磐南小学校のリクエストランチです。	
21/水			わかめごはん 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	牛乳 わかめ、牛乳	にんじん、さやいんげん かぼちゃ	<b>大根</b> 、玉ねぎ	米 こんにやく、砂糖、でん粉 でん粉、砂糖	菜種油、ごま	821 28.7		
22/木	■		ごはん 高野豆腐のうま煮 ハンバーグのいちじくソースかけ 冬野菜とひじきのサラダ	牛乳 とり肉、高野豆腐、ちくわ とり肉 まぐろ	牛乳 牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん、小松菜	しいたけ、玉ねぎ、白菜 玉ねぎ、いちじく、レモン キャベツ	米 砂糖、でん粉 砂糖 ごま、菜種油		820 36.5	今月の愛知の人気給食メニューは、ハンバーグのいちじくソースかけ(安城市)です。	
23/金			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 ベーコン	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、大根、れんこん、ごぼう <b>キャベツ</b>	米 パン	カレールウ ドレッシング	780 28.2		
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	牛乳 牛乳	にんじん、パセリ にんじん、ピーマン、トマト	玉ねぎ しょうが、にんにく、玉ねぎ、 <b>なす</b> りんご、パインアップル、桃	米 じゃが芋	ホワイトルウ	812 27.4		
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、 <b>みそ</b> 、 <b>大豆</b> くじら肉	牛乳	にんじん、 <b>ねぎ</b>	大根、白菜 キャベツ、きゅうり	米 こんにやく、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 かつお節	牛乳	にんじん、ねぎ <b>ほうれん草</b>	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 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 とり肉、豆腐 めひかり	牛乳	にんじん、にら 野菜ふりかけ	玉ねぎ、ごぼう、白菜、 <b>もやし</b> <b>キャベツ</b>	米 パン粉 でん粉	菜種油 ごま	797 28.1		
30/金	◇		麦ごはん 三根五菜みそ汁 八丁みそチキンカツ(みそだれ) れんこんの梅おかか和え *抹茶プリン	牛乳 油揚げ、 <b>みそ</b> とり肉、 <b>みそ</b> かつお節 牛乳	牛乳 煮干し 抹茶	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 ◇ 特別献立 ■ 愛知の人気給食メニュー 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 ☛ 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。 ㊟ 卵除去対応献立 ㊤ 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していない。										平均	805 30.7	給食回数 15回

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

1月24日～30日は

## 全国学校給食週間



学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、家が貧しく弁当を持ってこられない子供たちへ昼食を出したのが始まりだといわれています。第二次世界大戦の影響で一時的に中断されましたが、戦後、海外からの支援物資によって給食が再開されました。このことを記念して「学校給食感謝の日」が設けられ、1月24日から30日が「全国学校給食週間」となりました。食べ物への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

今月の  
おすすめレシピ

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

岡崎市北部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	㊦ 主に体の組織をつくる食品			㊧ 主に体の調子を整える食品			㊨ 主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実				
2/月			チキンピラフ (ごはん、チキンピラフの具) 大豆のトマト煮 オムレツ	牛乳	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	米	菜種油 菜種油	779 31.2	ごはんに具をまぜてチキンピラフにして食べましょう。	
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	牛乳	牛乳	にんじん、三つ葉	しいたけ、えのきたけ、大根	米	米	菜種油、ごま	780 33.0		節分の行事食です。
4/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	牛乳	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ、白菜 玉ねぎ	パン	パン	ホワイトルウ 菜種油	814 33.7	かみかみ井は今年のかみかみ献立です。具をごはんにのせて、かみかみ井にして食べましょう。	
5/水		㊦	かみかみ井 (ごはん、かみかみ井の具) とり団子汁 *りんごヨーグルト	牛乳	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	米	ごま、ごま油	747 30.5		
6/金			ごはん 大根のみそ煮 レバー入り白ごまつくね(3) 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	にんじん、さやいんげん	大根 玉ねぎ キャベツ	米	米	ごま ドレッシング	797 31.2	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。	
9/月			ごはん ホイコーロー 焼きぎょうざ(3) コーンともやしの和え物	牛乳	牛乳	にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、たけのこ、キャベツ キャベツ	米	米	菜種油	833 31.8		
10/火		㊦	ごはん かきたま汁 コロッケ 菜の花和え かつおふりかけ	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ、白菜	米	米	菜種油	789 27.1	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。	
12/木			ごはん 生揚げのうま煮 ささみフライ 切り干し大根のピリ辛いため	牛乳	牛乳	にんじん	白菜	米	米	菜種油 ごま油	850 36.8		
13/金		◇	ナン チキンカレー サモサ 野菜サラダ *マンゴープリン	牛乳	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	米	米	カレールー 菜種油 ドレッシング	788 25.3		
16/月			ごはん 豆腐のオイスターソースいため 卵の中華あんかけ ザーサイソテー	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、まねぎ、たけのこ、きくらげ	米	米	ごま油 ごま油 ごま油、ごま	790 30.6	具をごはんにのせてねぎと豚肉の塩こうじ井にして食べましょう。	
17/火			ねぎと豚肉の塩こうじ井 (ごはん、ねぎと豚肉の塩こうじ井の具) 生揚げと白菜のみそ汁 *野菜ゼリー	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、にんにく、玉ねぎ えのきたけ、白菜 みかん	米	米	菜種油	749 28.1		
18/水		■	ごはん たぬき汁 *さばのおかか煮 ささみとひじきのさっぱり和え	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、大根、ごぼう、しいたけ	米	米	ごま油	830 29.3	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。	
19/木		㊦	わかめごはん 高野豆腐の卵とじ レバーとさつま芋のごまがらめ いよかん	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜	米	米	菜種油、ごま	844 30.6		
20/金		★	豚骨ラーメン (中華めん、豚骨ラーメンのスープ) 春巻き 茎わかめサラダ(中華ドレッシング) *チョコクレープ	牛乳	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	中華めん	中華めん	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。	
24/火		㊦	むらさき麦ごはん ハヤシシチュー おからサラダ(マヨネーズ) きんかん(2) ミルクロールパン	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆、とうもろこし きんかん	米	米	ハヤシルウ マヨネーズ	803 25.3		
25/水			焼きそば ポークウインナー(2) ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング) キャンディチーズ(2)	牛乳	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、キャベツ	パン	パン	菜種油	919 38.1	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ビンバにして食べましょう。	
26/木		★	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	ほうれん草	どもろこし、メンマ、えのきたけ、白菜 にんにく、しいたけ もやし	米	米	ごま、ごま油 油	814 31.5		
27/金			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	牛乳	牛乳	有機にんじん、さやいんげん ねぎ ほうれん草	玉ねぎ しょうが もやし	米	米	菜種油 ごま	773 30.0	有機とは、有機農業推進法で定義される有機農業によるものです。	
★ リクエストランチ ㊦ かみかみ献立 ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 愛知の人気給食メニュー ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。 ㊦ 卵除去対応献立 ㊦ 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用しています。											平均		807 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。

## カルシウム Caたっぷり 牛乳のモ～う!

給食には、どうして牛乳が出るの?

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

\*骨量…骨に含まれるカルシウムなどのミネラルの量

## 中学生がとりたいカルシウムの量

日本人の食事摂取基準(2025年版)より

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

\*中央製乳調べ(1本200mL)

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

今月のおすすめレシピ  
わかさぎの南蛮漬け  
こちらから

# 令和8年 3月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日 除去対象献立	献立名	㊦主に体の組織をつくる食品		㊧主に体の調子を整える食品		㊨主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
2/月		五目うどん (白玉うどん、五目うどんのつゆ) ◆ かわいフライ(ソース) 根菜とひじきのピリ辛いため	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 オリーブオイル	748 33.1		
3/火	◆	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 ハンバーグのごまじょうゆかけ いがまんじゅう	牛乳	牛乳	にんじん、菜の花 にんじん、三つ葉	かんぴょう ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根 玉ねぎ	米 砂糖		836 30.0	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	◆	赤飯 お吸い物 三河赤どりのチキンカツ(ソース) たくあん和え いちごスティックケーキ	牛乳	牛乳	にんじん、ほうれん草	えのきたけ キャベツ、たくあん漬け いちご	米 もち米	菜種油 ごま	820 30.2	卒業のお祝い献立です。	
5/木	★	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	にんじん、ねぎ	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	ごま油 ごま油	781 34.2	六ツ美西部小学校のリクエストランチです。	
9/月		わかめごはん 大豆と豚肉のみそ煮 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	にんじん、さやいんげん	しょうが、大根、白菜	米 こんにゃく、砂糖 でん粉、じゃが芋、砂糖	菜種油、ごま	860 31.1		
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	にんじん、さやいんげん	大根、玉ねぎ 大根 切り干し大根、キャベツ	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 砂糖、でん粉 砂糖	菜種油、ごま ごま油	842 36.8	「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。	
11/水	㊦	ごはん 親子煮 和風肉団子(2) 野菜の塩こうじいため	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、もやし	米 砂糖		774 30.9		
12/木		サンドイッチパンズパン ソーセージと野菜のスープ煮 スラッピージョー ゆでブロッコリー(マヨネーズ)	牛乳	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ、キャベツ 玉ねぎ	パン じゃが芋 砂糖、パン粉	マヨネーズ	783 29.5	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。	
13/金	㊦	ごはん 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	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、きくらげ キャベツ もやし、きゅうり、にんにく みかん	米 でん粉 ぎょうざの皮 砂糖 米粉、砂糖	ごま油 菜種油 ごま油、ごま油	863 27.6		
16/月	㊦	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	にんじん、ねぎ	大根	米 里芋 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油 ごま油、ごま	859 30.8	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。	
17/火		ごはん 豆じゃが 厚焼き卵 三つ葉ともやしのツナ和え 昆布と抹茶のふりかけ	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ	米 じゃが芋、砂糖		815 30.2		
18/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	にんじん	玉ねぎ ごぼう、枝豆 清見オレンジ	米 じゃが芋	カレールウ ドレッシング	804 25.3		
19/木	■	ごはん つくねと野菜のさっぱり煮 揚げ若どりのレモン煮 キャベツのゆかり和え	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	大根、えのきたけ、しょうが、白菜 レモン キャベツ	米 でん粉、砂糖	菜種油	798 30.2	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。	
<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。㊦ 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。)</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す。</p>									平均	814 30.8	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