

令和8年

7月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	 おもちにエネルギーになる食品	 おもちに体をつくる食品	 おもち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
1 / 水	◇		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		627	アジア・パラ競技大会、愛知県開催記念給食です。ご飯に具をのせてルーローハンにして食べましょう。
			ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ベーコン	にんじん、メンマ、キャベツ、ねぎえのきだけ		
			ルーローハンのぐ	ごまあぶら、さとう、でんぶ	ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎしいだけ		
			きゅうりのごまじょうゆあえ	ごま、ごまあぶら		きゅうり	22.4	
2 / 木	■		* パインクレープ	こめこ、さとう、あぶら	とうにゅう	パインアップル		605 24.3 今月の全国ご当地給食は沖縄のゴーヤチャンプルーです。
			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
			とうがんにいりみしる		あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、とうがん、ねぎ		
			いわしのしょうがに		いわし	しょうが		
3 / 金	乳		おきなわのゴーヤチャンプルー	マヨネーズ	ベーコン、とうふ、たまごかつおぶし	ゴーヤ		680 26.5 ミルクロールパン
			ミルクロールパン	パン	ぎゅうにゅう			
			キャロットスープ	じゃがいも、ホワイトルウ	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ		
			いかフライのレモンじょうゆに	なたねあぶら、パンこ、さとうでんぶ	いか	レモン		
6 / 月			えだまめサラダ(コールスロートレッシング)	ドレッシング		とうもろこし、えだまめ、キャベツ		630 26.5 七タの行事食です。ご飯に具をのせて星空そぼろ丼にして食べましょう。
			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
			とうふのオイスターソースいため	さとう、でんぶ、ごまあぶら	ぶたにく、とうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎだけのこ、きくらげ		
			たまごのちゅうかあんかけ	さとう、でんぶ、ごまあぶら	たまご	しいだけ		
7 / 火	◆		もやしとメンマのいためもの	ごま、ごまあぶら	ちりめんじゃこ	もやし、メンマ		620 24.5 七タの行事食です。ご飯に具をのせて星空そぼろ丼にして食べましょう。
			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
			たなばたすまじる		さかなそうめん、とうふ	にんじん、たまねぎ、しいだけえのきだけ、オクラ		
			ほしがたハンバーグのソースかけ	ごま	とりにく	たまねぎ		
8 / 水			ほしぞらそぼろどんのぐ	さとう、ごまあぶら	ぶたにく、ひじき、かまぼこ	しょうが、にんじん、たまねぎえだまめ		645 29.7 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われています。
			* たなばたゼリー	さとう		りんご		
			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
			とりだんごじる		とりにく、とうふ	にんじん、えのきだけ、ごぼう、ねぎとうがん		
9 / 木			さばのおろしに	さとう、でんぶ	さば	だいこん		655 29.6 切り干し大根サラダは今年のかみかみメニューです。ナタデココはのどにつまらせないようによくかんで食べましょう。
			キャベツのあおじそあえ			キャベツ、しそ		
			わかめごはん	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう			
			こうやどうふのそぼろに	こんにゃく、さとう、でんぶ	ぶたにく、ちくわこうやどうふ	にんじん、しいだけ、たまねぎグリーンピース		
10 / 金	◎		ささみフライ	なたねあぶら、パンここむぎこ	とりにく			680 20.0 ナタデココゼリーミックス
			やさいのえごまドレッシングあえ	えごまあぶら、さとう		もやし、にんじん、キャベツとうもろこし		
			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
			ハヤシシチュー	じゃがいも、さとうハヤシルウ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん		
13 / 月			きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ)	さとう、ごまあぶらマヨネーズ	ハム	きりぼしだいこん、にんじん、レモンとうもろこし、えだまめ		631 22.5 豚骨ラーメン、寒天サラダは東海中学校のリクエストメニューです。
			ナタデココゼリーミックス	さとう		ぶどう、もも、ナタデココ		
			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
			だいずのトマトに	なたねあぶら、じゃがいも	だいず、ウインナー	にんにく、たまねぎ、にんじんセロリ、トマト、きびーマン		
14 / 火	★		オムレツ		たまご			657 26.0 ちゅうかめん
			やさいサラダ(シーザードレッシング)	ドレッシング		キャベツ、きゅうり、とうもろこし		
			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
			とんこつラーメンのスープ		ぶたにく、かまぼこ	もやし、にんじん、きくらげ、ねぎメンマ		
14 / 火	★		やきぎょうざ(2)	ぎょうざのかわ	ぶたにく	にら、キャベツ		657 26.0 ちゅうかめん
			かんてんサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	ドレッシング	かんてん	にんじん、とうもろこし、キャベツきゅうり		
			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
			コーヒーズぎゅうにゅうのもと	さとう				

★ リクエストランチ・メニュー ◎ かみかみメニュー ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 全国ご当地給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配達

● 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。卵 卵除去対応献立 乳 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・きんかんを使用していません。

実 施 日	特 別 献 立 の 日	除 去 対 象 献 立	献 立 名				エネルギー (kcal)	お 知 ら せ	
				(強) おもにエネルギーになる食品	(赤) おもに体をつくる食品	(緑) おもに体の調子を整える食品	たんぱく質 (g)		
15 / 水	卵		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		586	ご飯に具をのせて豚キムチ丼にして食べましょう。 モロヘイヤの中華卵スープの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			モロヘイヤのちゅうかたまごスープ でんぷん		ベーコン、とうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ			
			ぶたキムチどんぐり ごまあぶら、でんぷん		ぶたにく	もやし、にら、はくさいキムチ	24.8		
			メロン				メロン		
16 / 木			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		661		
			なつやさいカレー カレールウ		ぶたにく	なす、たまねぎ、にんじん かぼちゃ、トマト			
			のりしおツナポテト じゃがいも		まぐろ、あおさ		21.4		
			* フローズンパニャヨーグルト ヨーグルト		ヨーグルト				
★ リクエストランチ・メニュー ● かみかみメニュー ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 全国ご当地給食 ■ 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 卵除去対応献立 乳 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・きんかんを使用していません。							平均	640	給食回数 12 回
							24.9		

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。

あつ ま しょくじ 暑さに負けない食事をしよう！

夏も本番になりました。暑さで食欲が低下しやすい時期です。そんなときはみずみずしくてさっぱりおいしい、栄養たっぷりの夏野菜がおすすめです。夏野菜を取り入れた食事をとって、この夏を元気に乗り越えられる体を作りましょう！



あつ ま しょくじ えいよう 暑さに負けない食事のキは栄養のバランス！！



たんすいかぶつ しつ
炭水化物・脂質



しつ むぎしつ
たんぱく質・無機質



むぎしつ
ビタミン・無機質

好き嫌いなく栄養のバランスを整えて食べることで体に必要な栄養素をとることができます。左の図の3つのグループの食品がそろった食事を心がけましょう！

なつ やさい なつ よぼう こうかてき えいようそ 夏野菜は夏バテ予防に効果的な栄養素がたっぷり！

ビタミンC

紫外線などで体の細胞が傷つくのを防ぎます。肌の弾力性を保つ物質（コラーゲン）をつくることで肌の健康を守ります。

ビタミンCが多い夏野菜



ビタミンB群

体の中でのエネルギー作りを助けます。野菜にも含まれますが、豚肉やまぐろ、卵などにも多く含まれます。

ビタミンB群が多い夏野菜



カリウム

体内の水分バランスを調節し、ほてった体を冷ます働きがあります。夏野菜にはカリウムを豊富に含んでいるものが多いです。

カリウムが多い夏野菜

