

令和4年 8・9月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	④主に体の組織をつくる食品		⑤主に体の調子を整える食品		⑥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				
8月	31/水	ごはん	牛乳	豚肉、みそ、豆腐	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、たけのこ	米	砂糖、でん粉	ごま油	922 31.9	岡崎小学校のリクエストランチです。
		マーボー豆腐		豚肉			キャベツ、玉ねぎ	ショロロンポーの皮				
		ショーロンポー(2)			ひじき		とうもろこし、枝豆			ドレッシング		
		ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)										
1/木	2/金	ごはん	牛乳	豚肉、生揚げ、みそ	牛乳	にんじん、ねぎ	大根	米			829 37.7	
		豚汁		とり肉			大根					
		チキンおろしステーキ				にんじん、ピーマン	ごぼう		砂糖	ごま油、ごま		
		三色きんぴら										
5/月	6/火	ごはん	牛乳	豚肉、まぐろ	牛乳	にんじん、かぼちゃ、トマト	玉ねぎ、なす	米		カレールー	780 24.8	
		夏野菜カレー				パセリ	とうもろこし			じゃが芋		
		ツナポテト										
		巨峰(3)					巨峰					
7/水	8/木	ごはん	牛乳	とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう	米			854 28.1	れんこんサラダは今月のかみかみ献立です。
		だんご汁		豆腐、たら、油揚げ、みそ								
		けんちん汁(和風みそナッツソースかけ)					れんこん、枝豆			アーモンド		
		れんこんサラダ(マヨネーズ)								マヨネーズ		
9/月	12/月	ごはん	牛乳	豚肉、ちくわ	牛乳	にんじん、さやいんげん		米			783 29.8	
		五目煮		卵		ねぎ	しょうが、玉ねぎ、なす		砂糖、でん粉	ごま油、ごま		
		ねぎ入り厚焼き卵		豚肉								
		なすの豚肉あん										
13/火	14/水	ごはん	牛乳	豚肉、ちくわ	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、キャベツ	米			856 35.1	矢作南小学校のリクエストランチです。
		焼きそば		ハム								
		ハムとチーズのはさみ揚げ										
		フルーツゼリーミックス										
15/木	16/金	ごはん	牛乳	豚肉、はんぺん	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しょうが	米			788 28.4	
		豚肉と野菜のしょうが煮		とり肉			玉ねぎ					
		和風肉団子(2)										
		寒天サラダ(野菜いっぱいドレッシング)								ドレッシング		
20/火	21/水	ごはん	牛乳	豚肉、はんぺん	牛乳	にんじん	グリーンピース	米			815 32.7	重陽の節句と十五夜の行事食です。
		里芋のそぼろ煮		さわら								
		さわらの照り焼き										
		菊花和え										
22/木	26/月	ごはん	牛乳	豆腐、卵	牛乳	にんじん、ねぎ	白菜、えのきたけ、しいたけ	米			740 28.9	
		卵汁		さば、かつお節								
		さばのおかか煮										
		キャベツときゅうりのたくあん和え								ごま		
27/火	27/火	ごはん	牛乳	とり肉、はんぺん	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	米			799 29.6	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われています。
		じゃが芋の含め煮		大豆、豆腐、とり肉								
		豆腐ハンバーグのごまじょうゆかけ		ベーコン		赤ピーマン	にんにく、しょうが、切り干し大根					
		切り干し大根のピリ辛いため										
28/水	28/水	ごはん	牛乳	豚肉、みそ、あじ、豆腐	牛乳	にんじん、にら	大根、白菜、もやし、しめじ、白菜キムチ	米			739 26.9	
		キムチスープ煮		とり肉、とろれぱー								
		レバー入り白ごまつくね(3)										
		なし								ごま		
29/木	29/木	ごはん	牛乳	豚肉、生揚げ	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、しいたけ、白菜	米			797 30.2	
		生揚げの中華いため		たら								
		コーンしゅうまい(3)										
		マンナンサラダ(香味塩ドレッシング)								ごま油、ドレッシング		
30/金	30/金	三色ごはん	牛乳	とり肉、卵	牛乳	にんじん、ねぎ	枝豆	米			786 33.5	三色ごはんの具をごはんにのせて食べましょう。
		(玄米ごはん、三色ごはんの具)		油揚げ、豆腐、みそ								
		とうがん入りみそ汁										
		きゅうり漬										
31/土	31/土	ごはん	牛乳	豚肉、わかめ	牛乳	ねぎ	メンマ、えのきたけ、キャベツ	米			786 30.5	今月の食べて学ぼう献立です。詳細は下記の二次元コードから確認できます。
		韓国わかめスープ		とり肉								
		ヤンニョムチキン										
		ナムル										
9月	1/木	ごはん	牛乳	とり肉、がんもどき	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、大根	米			780 28.9	
		カレーがんも汁		いわし								
		いわしの梅煮										
		キャベツのカラフル和え								ごま		
2/金	2/金	ごはん	牛乳	とり肉、高野豆腐、卵	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜	米			770 31.6	
		高野豆腐の卵とじ		魚すり身								
		きんぴらはんぺん										
		冷凍みかん										
3/土	3/土	ごはん	牛乳	ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ	米			856 39.6	
		くろロールパン		とり肉								
		キャロットスープ										
		とり肉のトマトソース煮										
4/日	4/日	ごはん	牛乳	赤ピーマン	牛乳	枝豆、とうもろこし、キャベツ		米			856 39.6	
		カラフルソテー										

★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 食べて学ぼう献立 ■ 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。

災害に備えよう!

9月1日は「防災の日」です。地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフラインが止まり、食料品などの物資が届きにくくなります。この機会に、災害が起きた時に備えて防災食の準備をしましょう。

○準備しておくといいもの(できれば3日分準備しましょう。)

保存性の高い食品



水 (1人1日3L)



カセットコンロ



バックご飯等



レトルト食品・缶詰



日持ちする野菜・果物



買足

日常的に使用し、災害時にも使えるものを少し多めに買って置き、備えることも大切です。(ローリングストック)

