

令和5年 6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	㊟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	■	かみかみ丼 (ごはん、かみかみ丼の具) とり団子汁 きゅうりの梅和え キャンディチーズ(2)	牛乳	豚肉 とり団子、豆腐	牛乳	にんじん にんじん、ねぎ	ごぼう、たけのこ、枝豆 えのきたけ、とうがん きゅうり、梅	米 こんにゃく、砂糖、でん粉	ごま、ごま油	739 32.3	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。かみかみ丼は今月のかみかみ献立です。具をごはんの上のせて食べましょう。	
2/金		ごはん 豚汁 コロケ もずくサラダ(香味塩ドレッシング)	牛乳	豚肉、油揚げ、豆腐、みそ 豚肉、牛肉	牛乳	にんじん、ねぎ 大根	米	じゃが芋、パン粉、小麦粉 菜種油 ドレッシング	812 28.1			
5/月		ごはん 沢煮わん ささみフライ(ソース) 大豆とひじきのカラフルいため	牛乳	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、チンゲンサイ	ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根	米	パン粉、小麦粉 菜種油 オリーブオイル	763 31.2	スライスパンにドライカレーをはさんで食べましょう。	
6/火		ごはん そぼろ煮 きんぴら包み焼き たくあん和え	牛乳	豚肉、生揚げ とり肉、豆腐	牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ、グリーンピース 玉ねぎ、ごぼう キャベツ、たくあん漬け	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖、でん粉	ごま	801 31.3		
7/水		スライスパン 野菜スープ ドライカレー アスパラサラダ(マヨネーズ) ミニアセロラゼリー	牛乳	ウインナー 豚肉	牛乳	にんじん、パセリ にんじん、黄ピーマン グリーンアスパラガス	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	米	じゃが芋 小麦粉、砂糖 マヨネーズ アセロラゼリー	753 26.9		
8/木		麦ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 キャベツのゆかり和え	牛乳	とり肉、豆腐、油揚げ さば、みそ	牛乳	にんじん、ねぎ しそ	しいたけ、ごぼう、大根 キャベツ	米、麦 砂糖	ごま油	743 33.0	スライスパンにドライカレーをはさんで食べましょう。	
9/金		ごはん 生揚げの中華いため 中華風卵巻き もやしのナムル	牛乳	豚肉、生揚げ 卵、かに	牛乳	にんじん、チンゲンサイ にんじん	しょうが、玉ねぎ、しいたけ、白菜 しいたけ、ねぎ、たけのこ もやし、きゅうり、にんにく	米 砂糖、でん粉 砂糖	ごま油 ごま油、ごま	749 30.3		
12/月		ごはん チンゲンサイと豆腐の中華煮 しゅうまい(3) 切り干し大根の中華煮	牛乳	豚肉、豆腐 豚肉	牛乳	にんじん、チンゲンサイ にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ、きくらげ 玉ねぎ 切り干し大根、メンマ	米 砂糖、でん粉 砂糖	ごま油	791 32.5	愛知を食べる学校給食の日です。	
13/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(4~5) ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	とり肉、油揚げ、かまぼこ きびなご	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ ごぼう、枝豆	米 でん粉 じゃが芋	菜種油 ドレッシング	757 31.8		
14/水		ごはん ハヤシチュー 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	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 枝豆、とうもろこし メロン	米	じゃが芋、砂糖 ハヤシルー マヨネーズ	805 25.2	具をごはんの上のせて、豚キムチ丼にして食べましょう。	
15/木		ごはん 生揚げとキャベツのみそ汁 あじの南蛮漬(3) 三色きんぴら	牛乳	生揚げ、みそ あじ	牛乳	ねぎ にんじん、ピーマン	えのきたけ、キャベツ しょうが ごぼう	米 でん粉、砂糖 砂糖	菜種油 ごま油、ごま	758 30.7		
16/金		ごはん ツナじゃが 厚焼き卵 いんげんと豚肉のいため物	牛乳	まぐろ 卵 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ、しょうが、グリーンピース もやし	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖	ごま油、ごま	773 28.2		
19/月	◇	ごはん 三根五菜みそ汁 キャベツ入りミンチカツ 目指せ天下統一！かつおぶし香る梅ぼんずみそいため ミニ蒲郡みかんゼリー	牛乳	みそ 牛肉、豚肉 豚肉、みそ、かつお節	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、三つ葉 にんじん、ピーマン	とうがん、ごぼう、なす キャベツ しょうが、キャベツ、もやし、梅 みかんゼリー	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油 ごま油	818 26.1		
20/火		ごはん じゃが芋の煮付け お好みはんぺん 高菜と卵のいため物	牛乳	豚肉 魚すり身 卵	牛乳	にんじん 高菜漬	玉ねぎ、グリーンピース キャベツ キャベツ	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖	ごま油、ごま	739 26.2	具をごはんの上のせて、豚キムチ丼にして食べましょう。	
21/水		豚キムチ丼 (ごはん、豚キムチ丼の具) ワンタンスープ *ヨーグルト	牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳	にら にんじん、ねぎ	もやし、白菜キムチ 玉ねぎ、きくらげ、キャベツ	米 でん粉 ワンタンの皮	ごま油	741 29.1		
22/木		カレーピラフ (ごはん、カレーピラフの具) ソーセージと野菜のスープ煮 ミートボールのケチャップ煮(2)	牛乳	ベーコン ウインナー とり肉	牛乳	にんじん にんじん、パセリ	とうもろこし、玉ねぎ 玉ねぎ、キャベツ 玉ねぎ	米	じゃが芋 オリーブオイル	807 27.9	具とごはんを混ぜて、カレーピラフにして食べましょう。	
23/金	★	小型ロールパン 焼きそば 揚げぎょうざ(3) フルーツゼリーミックス	牛乳	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 桃、パイナップル	米 パン 焼きそばめん ぎょうざの皮 マスカットゼリー	菜種油 菜種油	793 29.3		
26/月		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 冷凍みかん	牛乳	とり団子 とりレバー	牛乳	にんじん、ねぎ みかん	大根、えのきたけ、しょうが、白菜	米 でん粉、さつま芋、砂糖	菜種油、ごま	818 27.1	具とごはんを混ぜて、カレーピラフにして食べましょう。	
27/火		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 荳わかめのいため煮	牛乳	豚肉、はんぺん 豆腐、たら、油揚げ、みそ 荳わかめ、ちめんじゃこ	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ とうもろこし	米 じゃが芋、こんにゃく、砂糖 砂糖、でん粉	ごま油、ごま	810 29.5		
28/水		ごはん 肉団子と春雨のスープ ユウリンチー マーボーなす	牛乳	とり団子 とり肉 豚肉、みそ	牛乳	にんじん、チンゲンサイ ねぎ にら	きくらげ、もやし しょうが しょうが、にんにく、玉ねぎ、なす	米 春雨 でん粉、砂糖 砂糖、でん粉	菜種油 ごま油	746 34.7	六ツ美中部小学校のリクエストランチです。	
29/木	★	レーズンロールパン コーンスープ ハンバーグ 寒天サラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	とり肉 とり肉、豚肉	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、きゅうり	米 パン じゃが芋 バター、ホワトルウ	ドレッシング	806 31.0		
30/金		ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 さばの照り焼き チンゲンサイの煮びたし	牛乳	豚肉、ちくわ、高野豆腐 さば 油揚げ	牛乳	にんじん、さやいんげん チンゲンサイ	しいたけ、玉ねぎ	米 こんにゃく、砂糖、でん粉		872 38.9		
<p>★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 食べて学ぼう献立 ◇ 愛知を食べる学校給食の日 ■ 新献立 * 業者配送</p> <p>太字は岡崎産の食品 (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・カシューナッツを使用していません。</p>										平均	782 30.1	給食回数 22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月は食育月間です。19日は「愛知を食べる学校給食の日」です。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、岩津中学校2年生(受賞当時)の坂本美咲さんが考えた「目指せ天下統一！かつおぶし香る梅ぼんずみそいため」が登場します。



今月のおすすめレシピ
かみかみ丼
こちらから
QRコード