

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	赤 主に体の組織をつくる食品		緑 主に体の骨子を整える食品		黄 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 / 水	卵		ごはん 牛乳		牛乳			米		769	具をごはんのに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裏面の二次元コードから確認できます。	
			モロヘイヤの中華卵スープ	ベーコン、豆腐、卵		にんじん モロヘイヤ	玉ねぎ	でん粉				32.5
			豚キムチ丼の具	豚肉		にら	もやし、白菜キムチ	でん粉	ごま油			
			*フローズンバナナヨーグルト		ヨーグルト							
2 / 木			ごはん 牛乳		牛乳			米		879		
			大豆のトマト煮	大豆 ウィンナー		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ セロリ、黄ピーマン	じゃが芋	菜種油			
			ハンバーグのソースかけ	とり肉、豚肉 大豆			玉ねぎ		ごま			
			野菜サラダ(和風クリームドレッシング)				キャベツ、きゅうり、 とうもろこし		ドレッシング			29.2
3 / 金	■		ごはん 牛乳		牛乳			米		825	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。	
			とうがん入りみそ汁	油揚げ、豆腐 みそ		にんじん、ねぎ	とうがん					35.8
			ささみフライ	とり肉				パン粉、小麦粉	菜種油			
			沖縄のゴーヤチャンプルー	ベーコン、豆腐、 卵、かつお節			ゴーヤ		マヨネーズ			
6 / 月	◎		ごはん 牛乳		牛乳			米		820	切り干し大根サラダは今月のかみかみメニューです。	
			ハヤシチュー	豚肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ			25.7
			切り干し大根サラダ(マヨネーズ)	ハム		にんじん	切り干し大根、枝豆 とうもろこし、レモン	砂糖	ごま油 マヨネーズ			
			メロン				メロン					
7 / 火	◆		ごはん 牛乳		牛乳			米		811	七夕の行事食です。具をごはんのにせて星空そばろ丼にして食べましょう。	
			七夕すまし汁	魚そうめん、豆腐		にんじん、オクラ	玉ねぎ、しいたけ えのきたけ					25.8
			星形コロッケ	豚肉				パン粉、小麦粉 じゃがいも	菜種油			
			星空そばろ丼の具	豚肉、かまぼこ	ひじき	にんじん	しょうが、玉ねぎ 枝豆	砂糖	ごま油			
8 / 水	乳		ごはん 牛乳		牛乳			米		779		
			ミルクロールパン					パン				30.6
			キャロットスープ	ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	ホワイトルウ			
			オムレツ	卵								
9 / 木			枝豆サラダ(コールスロドレッシング)				とうもろこし、枝豆、 キャベツ		ドレッシング			
			わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			米		838	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。	
			高野豆腐のそばろ煮	豚肉、ちくわ 高野豆腐		にんじん	しいたけ、玉ねぎ グリーンピース	こんにやく 砂糖、でん粉				32.9
			レバーとじゃが芋のごまがらめ	とりレバー				じゃが芋 でん粉、砂糖	菜種油、ごま			
	野菜のえごまドレッシング和え			にんじん	もやし、キャベツ とうもろこし	砂糖	えごま油					
10 / 金	◇		ごはん 牛乳		牛乳			米		765	アジア・パラ競技大会、愛知県開催記念給食です。具をご飯のにせてルーローハンにして食べましょう。	
			ワンタンスープ	ベーコン		にんじん、ねぎ	メンマ、キャベツ えのきたけ	ワンタンの皮				27.9
			ルーローハンの具	豚肉			にんにく、しょうが、 玉ねぎ、しいたけ	砂糖、でん粉	ごま油			
			きゅうりのごまじょうゆ和え				きゅうり		ごま、ごま油			
13 / 月			*パインクレープ	豆乳			パインアップル	米粉、砂糖	油			
			ごはん 牛乳		牛乳			米		856		
			豆腐のオイスターソースいため	豚肉、豆腐		にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ だけのこ、きくらげ	砂糖、でん粉	ごま油			30.1
			春巻き	豚肉		にんじん、にら	もやし、キャベツ	春巻きの皮	菜種油			
	もやしとメンマのいため物		ちりめんじゃこ		もやし、メンマ		ごま、ごま油					
14 / 火			ごはん 牛乳		牛乳			米		798		
			とり団子汁	とり肉、豆腐		にんじん、ねぎ	えのきたけ、ごぼう、 とうがん					35.4
			♣さばのおろし煮	さば				大根	砂糖、でん粉			
			キャベツの青じそ和え			しそ	キャベツ					

★ 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・ヒスタチオ・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	主に体の組織をつくる食品		主に体の腸子を整える食品		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			
15 / 水	★		中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		832		東海中学校のリクエストラランチです。
			豚骨ラーメンのスープ	豚肉、かまぼこ		にんじん、ねぎ	もやし、きくらげ メンマ					
			いかフライのレモンじょうゆ煮	いか			レモン	パン粉、砂糖	菜種油			
			寒天サラダ(野菜いっぱいドレッシング)		寒天	にんじん	とうもろこし キャベツ、ぎゅうり		ドレッシング			
	*抹茶プリン		牛乳	抹茶			砂糖		33.8			
16 / 木			ごはん 牛乳		牛乳			米		783		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。
		夏野菜カレー	豚肉		にんじん、トマト かぼちゃ	なす、玉ねぎ		カレールウ				
		のり塩ツナポテト	まぐろ	あおさ			じゃが芋					
		ナタデココゼリーミックス				ぶどう、もも ナタデココ	砂糖					
★ リクエストラランチ・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・ヘカンナッツ・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。										813	給食回数	
平均	30.4	12 回										

毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日～」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。

## 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!



### 夏野菜は夏バテ予防に効果的な栄養素がたっぷり!

<b>1群</b> 	<b>3群</b> 	<b>5群</b> 
<b>2群</b> 	<b>4群</b> 	<b>6群</b> 

栄養のバランスがとれた食事をする事で体が必要とする栄養素を十分に満たし、夏バテや病気を防ぐことができます。そのためには主食・主菜・副菜・汁物をそろえることを基本として、6つの基礎食品群を過不足なく食べることが大切です。特に不足しやすい栄養素は無機質・ビタミンです。2群・3群・4群の食品に多く含まれているので、意識してとるようにしましょう。

### 暑さに負けない食事のカギは栄養のバランス!!

#### 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。肌の弾力を保つ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

