

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	エネルギー			お知らせ	
				(黄)	(赤)	(緑)		
				おもにエネルギーになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	(kcal) たんぱく質 (g)	
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 えのきたけ		
			ルーローハンのぐ	ごまあぶら、さとう、でんぷん	ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ しいたけ	22.4	
			きゅうりのごまじょうゆあえ	ごま、ごまあぶら		きゅうり		
		*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			
2 / 木	■		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		620	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。
			とうがんにいりみそしる		あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、 とうがん 、ねぎ		
			いかフライのレモンじょうゆに おきなわのゴーヤチャンプルー	なたねあぶら、パンこ、さとう でんぷん マヨネーズ	いか ベーコン、とうふ たまご、かつおぶし	レモン ゴーヤ	25.1	
3 / 金	乳		ミルクロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		649	
			キャロットスープ	じゃがいも、ホウワイトルウ	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ	25.4	
			ポークウインナー(2) 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	ウインナー	とうもろこし、えだまめ、キャベツ		
6 / 月			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		684	
			とうふのオイスターソースいため	さとう、でんぷん、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		
			はるまき	なたねあぶら、はるまきのかわ	ぶたにく	にんじん、にら、もやし、キャベツ	25.3	
			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		
7 / 火	◆		ごはん 牛乳	こめ	ぎゅうにゅう		620	七夕の行事食です。ご飯に具をのせて星空そぼろ丼にして食べましょう。
			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、しいたけ えのきたけ、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	24.5	
			ほしぞらそぼろどんのぐ *たなばたゼリー	さとう、ごまあぶら さとう	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 りんご		
8 / 水			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		645	
			とりだんごじる		とりにく、とうふ	にんじん、えのきたけ、ごぼう、ねぎ とうがん		
			◆さばのおろしに	さとう、でんぷん	さば	だいこん	29.7	
			キャベツのあおじそあえ			キャベツ、しそ		
9 / 木			わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう		623	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。
			こうやどうふのそぼろに	こんにゃく、さとう、でんぷん	ぶたにく、ちくわ こうやどうふ	にんじん、しいたけ、たまねぎ グリーンピース		
			あつやきたまご		たまご		27.4	
			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		
10 / 金	◎		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		680	切り干し大根サラダは今月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。
			ハヤシチュー	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		
			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	20.0	
			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		
13 / 月			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		631	
			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、きびまん		
			オムレツ		たまご		22.5	
		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			
14 / 火	★		ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう		635	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。
			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		
			レバーいりしろごまつね(2)	ごま	とりにく、とりレバー	たまねぎ	25.4	
			かんてんサラダ(やさしいばいドレッシング)	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		
		コーヒー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。

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	 (黄) 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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
15 / 水			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		586 24.8	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。
	卵		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		
			ぶたキムチどんのぐ	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		
			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 21.4	
			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			
			*フローズンパニナヨーグルト		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

638

給食回数

24.5

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。

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鍵は栄養のバランス！！



たんすいかぶつ しじつ
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

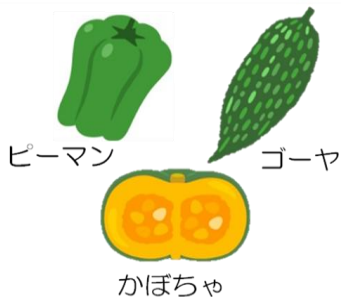
好き嫌いなく栄養のバランスを整えて食べることで体に必要な栄養素をとることができます。左の図の3つのグループの食品がそろった食事を心がけましょう！

なつ やさい なつ よほう 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



ピーマン

ゴーヤ

かぼちゃ

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



モロヘイヤ

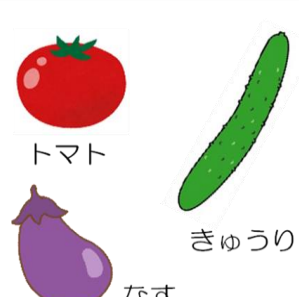
とうもろこし

えだまめ
枝豆

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



トマト

なす

きゅうり