




実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名		 <small>(黄)</small> おもにエネルギーになる食品	 <small>(赤)</small> おもに体をつくる食品	 <small>(緑)</small> 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
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、でんぷん		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		
			*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	22.4	
2 /木	■		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		605	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		
		❖いわしのしょうがに				いわし	しょうが		
			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	24.3	
3 /金	■		ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		680	7月
		乳	キャロットスープ		じゃがいも、ホホワイトルウ	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、さとうでんぷん	いか		レモン	
			えだまめサラダ(コールスロードレッシング)		ドレッシング			とうもろこし、えだまめ、キャベツ	
6 /月	■		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		630	6月
			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		
			たまごのちゅうかあんかけ		さとう、でんぷん、ごまあぶら	たまご		しいだけ	
			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	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		620	七夏の行事食です。ご飯に具をのせて星空そぼろ丼にして食べましょう。
			たなばたすましじる			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	
			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		
			*たなばたゼリー		さとう		りんご	24.5	
8 /水	■		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		645	8月
			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		
			❖さばのおろしに		さとう、でんぷん	さば		だいこん	
			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		655	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、しいだけ、たまねぎグリーンピース		
			ささみフライ		なたねあぶら、パンここむぎこ	とりにく			
			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	
			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	13月
			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			
			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		657	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		
			やきぎょうざ(2)		ぎょうざのかわ	ぶたにく		にら、キャベツ	
			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	おもちにエネルギーになる食品 (黄)	おもちに体をつくる食品 (赤)	おもちに体の調子を整える食品 (緑)	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	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	
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	カレールー	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	
			*フローズンバナナヨーグルト		ヨーグルト			

★ 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 卵除去対象献立 乳 乳製品除去対象献立 (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

24.9

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キは栄養のバランス!!



たんずいかぶつ しじつ 炭水化物・脂質



たんぱく質・無機質



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、夏バテや病気を防ぐことができます。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



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

