

令和8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	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 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		
1 /月			ごはん 牛乳		牛乳			米		766	やみつききゅうりの 作り方は裏面の 二次元コード から確認できま す。
			ツナじゃが	まぐろ		にんじん	玉ねぎ、グリーンピース しょうが	じゃが芋、砂糖 こんにゃく			
			お好みはんぺんのソースかけ	魚すり身、かつお節	あおさ		キャベツ				
			やみつききゅうり				きゅうり、キャベツ にんにく	砂糖	ごま油	27.1	
			のりたまふりかけ	たまご、けずり節	のり			でん粉	ごま		
2 /火			ごはん 牛乳		牛乳			米		820	具をご飯にのせて 豚丼にして食 べましょう。
			お吸い物	かまぼこ、豆腐		にんじん、ねぎ	えのきたけ、白菜				
			豚丼の具	豚肉			しょうが、玉ねぎ	砂糖		30.5	
			チーズタルト	卵	チーズ、牛乳			小麦粉、砂糖	マーガリン		
3 /水			ごはん 牛乳		牛乳			米		783	
			マーボー豆腐	みそ、豚肉、豆腐		にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが 玉ねぎ、たけのこ	砂糖、でん粉	ごま油		
			しゅうまい(3)	豚肉、とり肉			玉ねぎ	しゅうまいの皮		33.5	
			茎わかめ中華いため		くきわかめ ちりめんじゃこ	にんじん			ごま油、ごま		
4 /木			ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		795	
			ボークビーンズ	豚肉、大豆		にんじん、トマト	玉ねぎ、グリーンピース	じゃが芋、砂糖			
			オムレツ	卵						35.2	
			コールスローサラダ(コールスロードレッシング)				キャベツ、きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
5 /金			ごはん 牛乳		牛乳			米		783	
			なすの豚汁	みそ、豚肉、油揚げ 豆腐		にんじん、ねぎ	なす				
			和風肉団子(2)	とり肉			玉ねぎ			30.5	
			塩昆布和え		昆布		キャベツ、きゅうり				
			*りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご				
8 /月			ごはん 牛乳		牛乳			米		786	今月の全国ご当 地給食は岡山の デミカツ丼です。 ご飯に具とキャ ベツソテーをの せてデミカツ丼 して食べましょう。
			沢煮わん	豚肉		にんじん、三つ葉	ごぼう、しいたけ、大根 たけのこ				
			岡山のデミカツ丼の具	豚肉				パン粉、でん粉 砂糖	ハヤシルウ 菜種油	27.2	
			キャベツソテー				キャベツ		菜種油		
			ミニりんごゼリー				りんご	砂糖			
9 /火			白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		792	
			卵 かきたまもろこしうどんのつゆ	とり肉、油揚げ かまぼこ、卵		ねぎ	しいたけ、白菜 とうもろこし	でん粉			
			❖いわしの梅煮	いわし			梅			34.1	
			ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)		ひじき	にんじん	枝豆		ドレッシング		
			ココア牛乳の素					砂糖	カカオ		
10 /水			ごはん 牛乳		牛乳			米		772	
			ホイコーロー	みそ、豚肉		にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく たけのこ、キャベツ	砂糖、でん粉	菜種油		
			チヂミ	いか		にら	キャベツ	小麦粉		26.4	
			きゅうり漬け				きゅうり				
			キャンディチーズ(2)		チーズ						
11 /木			麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦		772	
			ソーセージと野菜のスープ煮	ウインナー		にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし キャベツ	じゃが芋		25.9	
			野菜たっぷりドライカレー	豚肉、牛肉		にんじん、トマト	なす、しょうが、玉ねぎ にんにく、枝豆		カレールウ		
			メロン				メロン				
12 /金			ごはん 牛乳		牛乳			米		805	
			さつまい	とり肉、油揚げ みそ		にんじん、ねぎ	大根、ごぼう				
			レバーとれんこんの甘辛だれ	とりレバー			れんこん	でん粉、砂糖	菜種油	29.4	
			いんげんのごまドレッシング和え(ごまドレッシング)			さやいんげん	もやし		ドレッシング ごま		
15 /月			ごはん 牛乳		牛乳			米		773	れんこんの梅お かか和えは今月 のかみかみメ ニューです。
			豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉、はんぺん		にんじん	しょうが、玉ねぎ、枝豆	じゃが芋、砂糖 こんにゃく			
			厚焼き卵	卵						30.1	
			れんこんの梅おかか和え	かつお節			れんこん、梅				
			昆布と抹茶のふりかけ		昆布	抹茶		米			

★ 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・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。

令和8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	除去対象献立	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	お知らせ
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	
			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	たんぱく質 (g)	
16 /火	◇	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		763	愛知を食べる学校給食の日です。
		みそストローネ(バター入り)	みそ、牛肉、豚肉 大豆		にんじん、トマト 水菜	なす		バター オリーブオイル		
		めひかりフライ(2)(ソース)		めひかり			パン粉、小麦粉	菜種油	30.0	
		アスパラソテー	ベーコン		グリーンアスパラガス	キャベツ、とうもろこし		菜種油		
		* 蒲郡みかんゼリー				みかん	砂糖			
17 /水		ごはん 牛乳		牛乳			米		833	
		生揚げの中華いため	豚肉、生揚げ		チンゲンサイ にんじん	しょうが、玉ねぎ、白菜 きくらげ	砂糖、でん粉	ごま油		
		揚げぎょうざ(3)	豚肉			キャベツ	ぎょうざの皮	菜種油	30.2	
		野菜のごまじょうゆ和え				もやし、とうもろこし きゅうり		ごま、ごま油		
18 /木		ごはん 牛乳		牛乳			米		791	具をご飯にのせて和風ビビンバにして食べましょう。
		つくねと野菜のさっぱり煮	とり肉		にんじん	とうがん、えのきたけ しょうが、白菜				
		和風ビビンバの具	豚肉	ひじき	ねぎ	にんにく、しょうが しいたけ、切り干し大根	砂糖		31.8	
		わらびもち	きな粉				砂糖、でん粉			
19 /金		ごはん 牛乳		牛乳			米		852	
		けんちん汁	とり肉、豆腐 油揚げ		にんじん、ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう		ごま油		
		さばのおかか煮	さば、かつお節				砂糖、でん粉		32.1	
		キャベツのカラフル和え			野菜ふりかけ	キャベツ		ごま		
22 /月		ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		936	
		カレーソース	豚肉		にんじん	にんにく、しょうが 玉ねぎ、エリンギ		カレールウ		
		コロッケ	豚肉、牛肉				じゃが芋、パン粉 小麦粉	菜種油	33.7	
		冷凍みかん				みかん				
23 /火		わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			米		863	
		そばろ煮	豚肉、生揚げ		にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	こんにゃく、砂糖 じゃが芋、でん粉			
		とり肉のうま味だれ	とり肉			にんにく、しょうが	砂糖		36.2	
		野菜のドレッシング和え(野菜いっぱいドレッシング)			にんじん	キャベツ、きゅうり		ドレッシング		
24 /水	卵	ごはん 牛乳		牛乳			米		774	
		親子煮	とり肉、かまぼこ、 卵		にんじん、ねぎ	玉ねぎ	砂糖			
		ごぼう入りつくね(3)	とり肉			ごぼう、玉ねぎ			29.8	
		コーンともやしの和え物				もやし、とうもろこし キャベツ				
25 /木	乳	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		771	恵田小学校のリクエストランチです。 パンにスラッピー ジョーをはさんで 食べましょう。
		コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし	じゃが芋	ホワイトルウ		
		スラッピージョー	豚肉			玉ねぎ	砂糖、パン粉		27.9	
		フルーツゼリーミックス				桃、パイナップル	砂糖			
26 /金		ごはん 牛乳		牛乳			米		792	
		みそ汁	みそ、油揚げ 豆腐		にんじん、ねぎ	えのきたけ、白菜	じゃが芋			
		ハンバーグのおろしソースかけ	とり肉、豚肉 大豆			玉ねぎ、大根	砂糖		29.5	
		ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング)	ベーコン			ごぼう、枝豆		ドレッシング		
29 /月	★	ごはん 牛乳		牛乳			米		935	竜谷小学校のリクエストランチです。
		肉団子のインド煮	とり肉、豚肉		にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖 パン粉	ハヤシルウ		
		チキンナゲット(3)	とり肉					菜種油	31.0	
		おからサラダ(マヨネーズ)	ベーコン、おから			枝豆、とうもろこし		マヨネーズ		
30 /火		ごはん 牛乳		牛乳			米		784	
		高野豆腐と豚肉の煮物	豚肉、高野豆腐		にんじん、ねぎ	しいたけ、玉ねぎ	こんにゃく、砂糖 でん粉			
		ちくわの磯辺揚げ(3)	ちくわ	あおさ			小麦粉	油	30.0	
		キャベツの赤しそ和え			しそ	キャベツ				
★ リクエストランチ・メニュー ④ 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	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。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」



今月は「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
北野小学校6年(受賞当時)の植松愛奈さんが考えた「みそストローネ」が登場します。

今月のおすすめレシピ

やみつき
きゅうり

こちらから