

令和8年

6月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	①主に体の組織をつくる食品		②主に体の調子を整える食品		③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 /月		ごはん 牛乳		牛乳			米		753	
		みそ汁	みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	白菜、えのきだけ	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		26.2	
		ごぼうと枝豆のサラダ(シーザードレッシング)	ベーコン			ごぼう、枝豆		ドレッシング		
2 /火		ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		871	
		カレーソース	豚肉		にんじん、パセリ	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、エリンギ		カレールウ		
		ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)		ひじき		とうもろこし、枝豆		ドレッシング	34.2	
		*りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご				
3 /水		ごはん 牛乳		牛乳			米		804	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。
		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		
		揚げぎょうざ(3)	豚肉			キャベツ	ぎょうざの皮	菜種油	27.5	
		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		
4 /木		ごはん 牛乳		牛乳			米		760	
		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		
		🐟さばのみそ煮	さば、みそ				砂糖		32.4	
		キャベツのカラフル和え			野菜ふりかけ	キャベツ		ごま		
5 /金		ごはん 牛乳		牛乳			米		878	
		ツナじゃが	まぐろ		にんじん	玉ねぎ、しょうが、グリーンピース	じゃが芋、砂糖、 こんにゃく			
		塩から揚げ	とり肉			レモン	でん粉	菜種油、ごま油		
		れんこんの梅おかか和え	かつお節			れんこん、梅			32.2	
8 /月		ごはん 牛乳		牛乳			米		768	
		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				
		レバーとれんこんのアーモンド和え	とりレバー			れんこん	でん粉、砂糖	菜種油、 アーモンド	27.1	
		冷凍みかん				みかん				
9 /火		ごはん 牛乳		牛乳			米		786	
		高野豆腐と豚肉の煮物	豚肉、ちくわ、 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			
		🐟いわしの梅煮	いわし			梅			33.0	
		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		
10 /水	★	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		
11 /木		麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦		789	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、えのきだけ、 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		31.9	
		わらびもち	きな粉				砂糖、でん粉			
12 /金		ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		828	
		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							
		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	37.1	
15 /月		キャンディチーズ(2)		チーズ						
		ごはん 牛乳		牛乳			米		821	今月の全国ご当地 給食は、岡山のデ ミカツ丼です。具と キャベツソースをご 飯にのせて岡山の デミカツ丼にして食 べましょう。
		さつま汁	とり肉、油揚げ、みそ		にんじん、ねぎ	大根、ごぼう				
	■	岡山のデミカツ丼の具	豚肉				パン粉、でん粉、 砂糖	菜種油、 ハヤシルウ	29.4	
		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			

★ 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。

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

岡崎市南部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	①主に体の組織をつくる食品		②主に体の調子を整える食品		③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		
16 /火		ごはん	牛乳	牛乳			米		791	
		生揚げの中華いため	豚肉、生揚げ		にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜	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	
		コーンともやしのいため物	ベーコン			もやし、とうもろこし、キャベツ		ごま油		
17 /水		ごはん	牛乳	牛乳			米		828	
		ソーセージと野菜のスープ煮	ウィンナー		にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ	じゃが芋			
		ミートボールのケチャップ煮(3)	とり肉			玉ねぎ			26.8	
		メロン				メロン				
18 /木		ごはん	牛乳	牛乳			米		776	
		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						31.3	
		キャベツの赤しそ和え			しそ	キャベツ				
19 /金		かつおふりかけ	かつお	いわし			砂糖	ごま		愛知を食べる学校給食の日です。
		くろロールパン	牛乳	牛乳			パン		764	
		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		オリーブオイル、バター		
		めひかりフライ(2)(ソース)		めひかり			パン粉、小麦粉	菜種油	30.1	
22 /月		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		具をご飯にのせて豚丼にして食べましょう。
		*蒲郡みかんゼリー				みかん	砂糖			
		ごはん	牛乳	牛乳			米		820	
		お吸い物	かまぼこ、豆腐		にんじん、ねぎ	えのきたけ、白菜			30.5	
23 /火		豚丼の具	豚肉			しょうが、玉ねぎ	砂糖			
		チーズタルト	卵	チーズ、牛乳			小麦粉、砂糖	マーガリン		
		わかめごはん	牛乳	わかめ、牛乳			米		792	
		なすの豚汁	みそ、豚肉、油揚げ、豆腐		にんじん、ねぎ	なす			32.3	
24 /水		あじフライ	あじ				パン粉、でん粉	菜種油		
		塩昆布和え		昆布		キャベツ、きゅうり				
		ごはん	牛乳	牛乳			米		796	
		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		
25 /木		ごぼう入りつくね(3)	とり肉			ごぼう、玉ねぎ			31.7	
		茎わかめの中華いため		くきわかめ、ちりめんじゃこ	にんじん			ごま油、ごま		
		ごはん	牛乳	牛乳			米		854	
		親子煮	とり肉、卵、かまぼこ		にんじん、ねぎ	玉ねぎ	砂糖			
26 /金		コロケ	豚肉、牛肉				じゃが芋、パン粉、小麦粉	菜種油	29.3	
		野菜のごまじょうゆ和え			にんじん	もやし、きゅうり		ごま、ごま油		
		サンドイッチロールパン	牛乳	牛乳			パン		771	
		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		
29 /月		スラッピージョー	豚肉			玉ねぎ	砂糖、パン粉		27.9	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。
		フルーツゼリーミックス				もも、パインアップル	砂糖			
		ごはん	牛乳	牛乳			米		777	
		そぼろ煮	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			
30 /火		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			30.7	きびなごのカリカリ揚げは、今月のかみかみメニューです。
		きゅうり漬け				きゅうり				
		白玉うどん	牛乳	牛乳			白玉うどん		788	
		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、とうもろこし、白菜	でん粉			
30 /火		きびなごのカリカリ揚げ(3~4)		きびなご			じゃが芋	菜種油	31.2	
		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		ごま、ドレッシング		
		ココア牛乳の素					砂糖	カカオ		
★ 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。 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。									807	給食回数 22 回
平均									30.8	

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。

