

実施日	特別献立の日	除去対象献立	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 いちも・砂糖	油脂・種実		
1 / 水	乳		ミルクロールパン	牛乳	牛乳			パン		779	
			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	30.6	
			オムレツ	卵							
			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		
2 / 木			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、てん粉	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		
3 / 金	■		ごはん	牛乳	牛乳			米		821	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。
			とうがんにみそ汁	油揚げ、豆腐 みそ		にんじん、ねぎ	とうがんに			35.3	
			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		
			アーモンド入り味付け小魚		いわし				アーモンド		
6 / 月			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	えのきだけ、ごぼう とうがんに			35.4	
			◆さばのおろし煮	さば			大根	砂糖、てん粉			
			キャベツの青じそ和え			しそ	キャベツ				
7 / 火	◆		ごはん	牛乳	牛乳			米		814	七夕の行事食です。具をごはんにのせて星空そぼ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 えのきだけ			26.2	
			星形コロッケ	豚肉				パン粉、小麦粉、 じゃがいも	菜種油		
			星空そぼろ丼の具	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		
			*七夕ゼリー				りんご	砂糖			
8 / 水	◎		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。
		乳	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		
			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、レモン とうもろこし、枝豆	砂糖	ごま油 マヨネーズ	25.7	
9 / 木			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。
			高野豆腐のそぼろ煮	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	こんにゃく 砂糖、てん粉		32.9	
			レバーとじゃが芋のごまがらめ	とりレバー				てん粉、砂糖 じゃが芋	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。具をごはんにのせて、ルーローハンにして食べましょう。
			ワンタンスープ	ベーコン		にんじん、ねぎ	メンマ、キャベツ えのきだけ	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、てん粉	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		
			*パインクレープ	豆乳			パインアップル	米粉、砂糖	油		
13 / 月	■		ごはん	牛乳	牛乳			米		769	具をごはんにのせて、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裏面の二次元コードから確認できます。
		卵	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			
			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	32.5	

★ 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・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	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)	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 いちも・砂糖	油脂・種実			
14 / 火			ごはん	牛乳	牛乳			米		879		
			大豆のトマト煮	大豆、ウインナー		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	29.2		
			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			
			コーヒー牛乳の素					砂糖				
15 / 水			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		カレールー	24.5		
			のり塩ツナボテ	まぐろ	あおさ			じゃが芋				
			ナタデココゼリーミックス				マスカット、もも ナタデココ	砂糖				
16 / 木			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 でん粉	菜種油	33.8		
			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、きゅうり		ドレッシング			
			*抹茶プリン		牛乳	抹茶		砂糖				
★ リクエストランチ・メニュー ② 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・ヒスタチオ・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・さんかんを使用していません。										平均	813	給食回数
										30.3	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。

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!

1群 	3群 	5群
2群 	4群 	6群

栄養のバランスの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付くのを防ぎます。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
--	---	---

