



日曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		860 28.3
	家常豆腐 (ジャーチャンドウフ)	生揚げ・ぶた肉 豆みそ		にんじん	たまねぎ・根深ねぎ しょうが	砂糖・じゃがいもでん粉		
	華風あえ				キャベツ・もやし きゅうり・紅しょうが	はるさめ・砂糖	ごま油	
	大学いも					さつまいも・砂糖	米ぬか油	
2木	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		844 29.7
	若竹汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">こどもの日献立</span>	豆腐・かまぼこ けずりぶし	わかめ		たけのこ・えのきたけ			
	ごぼうサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	とり肉 (蒸)			キャベツ・ごぼう きゅうり	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	
	かつおのそぼろ丼	かつお (油漬)		にんじん	えだまめ スイートコーン	砂糖	ごま	
	かしわもち						かしわもち	
7火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		789 29.1
	豚汁	豆腐・ぶた肉 豆みそ・油揚げ けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
	和風サラダ ◇和風ドレッシング	まぐろ (油漬)			キャベツ・きゅうり	砂糖	和風ドレッシング	
	肉だんご	大豆・とり肉			たまねぎ	小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	なたね油・ごま	
8水	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		873 32.0
	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん・トマト	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ	
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり		コールスロウドレッシング	
	★オムレツ	★鶏卵				キャッサバでん粉・砂糖	なたね油	
9木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		814 33.8
	かしわ汁	とり肉・けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ			
	ゆかりあえ			にんじん・しそ (粉)	キャベツ・きゅうり もやし	砂糖		
	さわらの香味ソースかけ	さわら			根深ねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖	米ぬか油・ごま油	
10金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		843 31.9
	生揚げと野菜のうま煮	生揚げ・ぶた肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ・しいたけ	じゃがいも・砂糖		
	わかめの酢の物		わかめ		キャベツ・きゅうり	砂糖		
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖		
13月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		798 32.9
	麦みそ汁	豆腐・麦みそ・油揚げ けずりぶし		にんじん	たまねぎ・だいこん			
	じゃがいもとツナのうま煮	まぐろ (油漬) けずりぶし		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		
	★納豆巻き	納豆	★チーズ	パセリ		砂糖		
	手巻きのり		のり					
14火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		806 31.8
	★かきたま汁	豆腐・★鶏卵 とり肉・かまぼこ けずりぶし		みつば	えのきたけ	じゃがいもでん粉		
	アーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	
	ししゃもフライ ◆ウスターソース	大豆	からふとししゃも			小麦粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
	中華めん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			中華めん		
15水	ジャージャーめん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">たべまるのおすすめ</span>	ぶた肉・豆みそ		にんじん	たまねぎ・しょうが にんにく	砂糖・じゃがいもでん粉	米ぬか油	844 31.0
	うま塩キャベツ			にんじん	キャベツ・きゅうり 切干しだいこん にんにく		ごま・ごま油	
	春巻き	ぶた肉		にら・にんじん	キャベツ・もやし エリンギ	小麦粉・水あめ じゃがいもでん粉	大豆油・米ぬか油	
	いちごゼリー (豆乳クリーム添え)				いちごゼリー (豆乳クリーム添え)			
	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		
16木	高野豆腐のうま煮	ぶた肉・凍り豆腐 けずりぶし		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖 じゃがいもでん粉		813 34.4
	磯香あえ		のり	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
	さばの煮つけ	さば			しょうが	砂糖		
	★スライスパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライスパン		
17金	大麦と野菜のスープ	とり肉・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	押麦	米ぬか油	830 32.8
	★チーズサラダ		★チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり		フレンチドレッシング	
	えびカツサンド ◇中濃ソース (サンド用)	大豆・えび すけとうだら			たまねぎ	小麦粉 とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉	なたね油・米ぬか油	
	コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		
20月	とよたひまわりポーク丼	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しらたき しょうが	砂糖		806 31.9
	たくあんあえ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">豊田ブランドの日</span>				キャベツ・きゅうり たくあん漬	砂糖	ごま	
	きびなごのから揚げ		きびなご			じゃがいもでん粉	米ぬか油	
	抹茶水ようかん						抹茶水ようかん	
	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		
21火	★八宝菜	★うずら卵・ぶた肉 いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい もやし・たけのこ	じゃがいもでん粉		820 29.8
	搾三絲 (パンサンスー)			にんじん	キャベツ・きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま油	
	野菜入りしゅうまい	大豆・とり肉・ぶた肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	小麦粉・砂糖	ラード	

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
22水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		799 32.0
	ふだま汁	豆腐・かまぼこ けずりぶし		にんじん・みつば	しめじ	豆玉ふ		
	糸切昆布の炒め煮	ぶた肉・けずりぶし	こんぶ	にんじん		じゃがいも・砂糖	ごま油・米ぬか油	
	いか香味揚げ	大豆・いか すけとうだら	あおさ		たまねぎ	小麦粉 とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉	なたね油・米ぬか油	
23木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		805 30.1
	あおさ汁	豆腐・ミックスみそ 油揚げ・けずりぶし	あおさ	にんじん	根深ねぎ			
	おかかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
	レバーとじゃがいもの甘辛煮	とり肉・とりレバー				じゃがいも・砂糖 とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
24金	★サンドイッチロール・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★サンドイッチロール		795 30.6
	★ポタージュスープ	ショルダーベーコン	★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	★ベシャメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
	アスパラサラダ			アスパラガス	キャベツ スイートコーン		コールスロドレッシング	
	スラッピージョー	ぶた肉		にんじん トマトピューレー	たまねぎ グリーンピース	小麦粉・砂糖	米ぬか油	
27月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		814 28.1
	けんちん汁	豆腐・けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
	骨太サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ(油漬)	ひじき・干しえび		キャベツ・きゅうり スイートコーン	マカロニ・砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
	青じそ入りあじフライ	大豆・あじ		青じそ		小麦粉 じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
28火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		822 30.3
	★親子煮	★鶏卵・とり肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		
	おひたし	油揚げ		ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
	豆腐しんじょ	大豆・いとよりだい すけとうだら		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・えだまめ	やまいも キャッサバでん粉	なたね油	
29水	★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		846 31.5
	炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん		にんじん	キャベツ・紅しょうが	ビーフン・砂糖	米ぬか油	
	ミックスフルーツ				黄桃・みかん パインアップル			
	ショウロンポウ	とり肉・ぶた肉			しょうが・たまねぎ	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉		
30木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		802 30.1
	わかめスープ	豆腐 ショルダーベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ			
	ナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
	とり肉のから揚げ	とり肉			しょうが	じゃがいもでん粉	米ぬか油	
	乾燥小魚		いわし			キャッサバでん粉・砂糖		
31金	★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		827 31.5
	豆乳のカレースープ	豆乳・とり肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも		
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり スイートコーン		フレンチドレッシング	
	ウインナー	ウインナー						

## 5月の目標「すききらいなく食べよう」

### 豊田の農産物

- 米「大地の風」  
・・・ごはん、麦ごはん、米粉パン
- 小麦「きぬあかり」  
・・・スライスパン、ツイストパン、中華めん
- 大豆「フクユタカ」  
・・・納豆、水煮大豆、豆腐、油揚げ、生揚げ
- ぶた肉「とよたひまわりポーク」
- にんじん ●だいこん ●キャベツ
- じゃがいも ●たまねぎ
- しいたけ
- 茶・・・抹茶水ようかん



※献立表内では太字になっています。



## 5月5日はこどもの日

2日(木) こどもの日献立

- ・かつおのそぼろ丼
- ・若竹汁・かしわもち

こどもの日は、「端午の節句」とも呼ばれ、こどもの健やかな成長を願う日です。



## 今月の季節の食材



### たべまるのおすすめ

今月は、15日(水)の【ジャージャーめん】まる。作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ「クックパッド公式キッチン」をクリックするまる。レシピの検索画面に「たべまる給食」と入れるとすぐに見つかるまる。



たべまる給食 検索



▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから

## 20日(月)豊田ブランドの日

豊田市でとれた食材を使用した献立を実施します。

- とよたひまわりポーク丼  
・・・米(大地の風)  
ぶた肉(とよたひまわりポーク)  
たまねぎ、にんじん
- たくあんあえ・・・キャベツ
- 抹茶水ようかん・・・茶

※献立一覧表と食材の産地は、豊田市ホームページで見ることができます。  
※天候など、やむを得ない事情により、産地や献立が変更される場合があります。  
※牛乳の表記については、2種類になります。毎日つく「飲用牛乳」と調理に使用する「牛乳」です。  
飲用牛乳とは200mLパック入りの牛乳です。

※★は乳又は卵を含みます。  
※食物アレルギーの原因食品の使用については「食物アレルギー原因食品一覧表」で御確認ください。