



| 日曜日 | 献立名                          | 赤のグループ  | 緑のグループ                                       | 黄のグループ   | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----|------------------------------|---|--|--|---------------------------------|
|     |                              | 主に体をつくるものになる食品<br>魚・肉・卵・豆・豆製品<br>牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻 | 主に体の調子を整えるものになる食品<br>色のこい野菜<br>その他の野菜・きのこ・果物 | 主にエネルギーのもとになる食品<br>米・パン・めん・いも・砂糖・菓子<br>油脂類・種実類 |                                 |
| 1木  | ごはん・★飲用牛乳                    | ★飲用牛乳   |  | ごはん  | 659<br>27.1                     |
|     | 高野豆腐のうま煮                     | ぶた肉・凍り豆腐・けずりぶし  | たまねぎ・にんじん・さやいんげん                             | じゃがいも・砂糖・じゃがいもでん粉                              |                                 |
|     | ゆかりあえ                        |   | キャベツ・だいこん・きゅうり・にんじん<br>しそ(粉)                 | 砂糖   |                                 |
|     | ちくわのお茶揚げ                     | ちくわ   | てん茶  | 小麦粉・米ぬか油                                       |                                 |
| 2金  | 麦ごはん・★飲用牛乳                   | ★飲用牛乳   |  | 麦ごはん   | 694<br>25.1                     |
|     | 若竹汁                          | 豆腐・かまぼこ・けずりぶし・わかめ                                     | たけのこ・えのきたけ                                   |  |                                 |
|     | とりにとごぼうのサラダ<br>◇マヨネーズ風ドレッシング | とり肉(蒸)  | キャベツ・ごぼう・にんじん                                | 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水  | ごはん・★飲用牛乳                    | ★飲用牛乳   |  | ごはん  | 657<br>24.6                     |
|     | けんちん汁                        | 豆腐・けずりぶし  | だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ                           |  |                                 |
|     | 骨太サラダ<br>◇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・ごま・砂糖<br>マヨネーズ風ドレッシング                     |                                 |
|     | いかフライのレモンしょうゆかけ              | 大豆・いか   | レモン果汁  | 小麦粉・とうもろこしでん粉<br>キャッサバでん粉・米ぬか油・砂糖              |                                 |
| 8木  | ★ツイストパン・★飲用牛乳                | ★飲用牛乳   |  | ★ツイストパン  | 667<br>27.6                     |
|     | ★ポタージュスープ                    | ★牛乳・ショルダーベーコン・★脱脂粉乳<br>★チーズ                           | たまねぎ・にんじん                                    | じゃがいも・★ベシャメルソースの素<br>★生クリーム                    |                                 |
|     | サワーキャベツ                      |   | キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン果汁<br>スイートコーン              | 砂糖   |                                 |
|     | とりに肉のトマト煮込み                  | とりに肉  | たまねぎ・ピーマン・トマト・バジル                            | 砂糖・オリーブ油・じゃがいもでん粉                              |                                 |
| 9金  | ごはん・★飲用牛乳                    | ★飲用牛乳   |  | ごはん  | 642<br>25.7                     |
|     | じゃがいものそぼろ煮                   | ぶた肉・けずりぶし   | たまねぎ・にんじん                                    | じゃがいも・砂糖                                       |                                 |
|     | おひたし                         | 油揚げ   | キャベツ・もやし・にんじん                                | 砂糖   |                                 |
|     | きびなごのから揚げ                    | きびなご  | しょうが   | 米粉・キャッサバでん粉・砂糖・米ぬか油                            |                                 |
| 12月 | 麦ごはん・★飲用牛乳                   | ★飲用牛乳   |  | 麦ごはん   | 640<br>27.8                     |
|     | 豚丼                           | ぶた肉   | たまねぎ・しらたき・にんじん・しょうが                          | 砂糖   |                                 |
|     | おかかあえ                        | かつお節  | キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん                         | 砂糖   |                                 |
|     | ★厚焼き卵                        | かつお・★鶏卵・かつおだし   |  | キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・パーム油                          |                                 |
| 13火 | ★スライスパン・★飲用牛乳                | ★飲用牛乳   |  | ★スライスパン  | 626<br>26.3                     |
|     | オニオンスープ                      | とりに肉・ベーコン   | たまねぎ・にんじん・パセリ                                | じゃがいも  |                                 |
|     | ビーンズサラダ                      | 大豆  | キャベツ・にんじん・きゅうり                               | コールスロウドレッシング                                   |                                 |
|     | ミートボール                       | 大豆・とりに肉   | たまねぎ   | 小麦粉・とうもろこしでん粉<br>キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・ラード          |                                 |
|     | いちごジャム                       |   | いちごジャム                                       |  |                                 |
| 14水 | ごはん・★飲用牛乳                    | ★飲用牛乳   |  | ごはん  | 675<br>28.1                     |
|     | 生揚げと野菜のうま煮                   | 生揚げ・ぶた肉・けずりぶし   | たまねぎ・にんじん・さやいんげん                             | じゃがいも・砂糖                                       |                                 |
|     | ごま酢あえ                        |   | キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが                           | 砂糖・ごま  |                                 |
|     | いわしの梅煮                       | いわし   | 梅干し  | じゃがいもでん粉・砂糖                                    |                                 |
| 15木 | 中華めん・★飲用牛乳                   | ★飲用牛乳   |  | 中華めん   | 688<br>28.8                     |
|     | とんこつラーメン                     | ぶた肉・かまぼこ  | たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん<br>根深ねぎ・しょうが・にんにく         | じゃがいもでん粉                                       |                                 |
|     | 中華あえ                         | まぐろ(油漬)   | キャベツ・にんじん・きゅうり                               | 砂糖・ごま油   |                                 |
|     | 揚げしゅうまい                      | ぶた肉   | しょうが・たまねぎ                                    | 小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖・米ぬか油                           |                                 |
|     | コーヒー牛乳の素                     |   |  | コーヒー牛乳の素                                       |                                 |
| 16金 | ごはん・★飲用牛乳                    | ★飲用牛乳   |  | ごはん  | 620<br>23.9                     |
|     | キムチ入りみそ汁                     | 豆腐・豆みそ・ぶた肉・けずりぶし                                      | キムチ・だいこん・こんにゃく・にんじん<br>ごぼう・根深ねぎ              |  |                                 |
|     | とりに肉とみつばのサラダ                 | とりに肉(蒸)   | キャベツ・にんじん・みつば                                | ごまドレッシング                                       |                                 |
|     | ししゃもフライ                      | 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                              |                                 |
| 19月 | ごはん・★飲用牛乳                    | ★飲用牛乳   |  | ごはん  | 633<br>27.6                     |
|     | かしわ汁                         | とりに肉・油揚げ・けずりぶし  | だいこん・にんじん・根深ねぎ                               |  |                                 |
|     | じゃがいもと大豆のサラダ<br>◇和風ドレッシング    | 大豆  | にんじん・きゅうり                                    | じゃがいも・和風ドレッシング                                 |                                 |
|     | さわらの西京焼き                     | さわら・米みそ   |  | 砂糖   |                                 |
| 20火 | ごはん・★飲用牛乳                    | ★飲用牛乳   |  | ごはん  | 638<br>25.6                     |
|     | みそ汁                          | 豆腐・ミックスみそ・油揚げ・けずりぶし                                   | にんじん・葉ねぎ・しいたけ                                | じゃがいも  |                                 |
|     | アーモンドあえ                      |   | キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん                         | アーモンド・砂糖                                       |                                 |
|     | とよたひまわりポークの<br>しょうが炒め        | ぶた肉   | たまねぎ・しょうが                                    | 砂糖・米ぬか油  |                                 |
|     | 抹茶水ようかん                      |   |  | 抹茶水ようかん  |                                 |
| 21水 | ごはん・★飲用牛乳                    | ★飲用牛乳   |  | ごはん  | 653<br>26.4                     |
|     | わかめスープ                       | 豆腐・ショルダーベーコン・わかめ                                      | たまねぎ・にんじん                                    |  |                                 |
|     | 野菜たっぷり糸こんにゃくチャプチェ            | ぶた肉   | しらたき・にんじん・ごぼう・ピーマン<br>にんにく                   | 砂糖・ごま・ごま油                                      |                                 |
|     | とりに肉の香味ソースかけ                 | とりに肉  | 根深ねぎ・しょうが                                    | とうもろこしでん粉・米ぬか油・砂糖・ごま油                          |                                 |
| 22木 | ★米粉パン・★飲用牛乳                  | ★飲用牛乳   |  | ★米粉パン  | 661<br>26.3                     |
|     | 炒めビーフン                       | ぶた肉・はんぺん  | キャベツ・にんじん・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・パインアップル・みかん                               |  |                                 |
|     | ぎょうざ                         | 大豆・とりに肉・ぶた肉   | にら・キャベツ・たまねぎ                                 | 小麦粉・とうもろこしでん粉<br>キャッサバでん粉・ラード                  |                                 |

| 日曜日 | 献立名  | 赤のグループ  | 緑のグループ                                       | 黄のグループ   | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----|--|---|--|--|---------------------------------|
|     |  | 主に体をつくるものになる食品<br>魚・肉・卵・豆・豆製品<br>牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻 | 主に体の調子を整えるものになる食品<br>色のこい野菜<br>その他の野菜・きのこ・果物 | 主にエネルギーのもとになる食品<br>米・パン・めん・いも・砂糖・菓子<br>油脂類・種実類 |                                 |
| 23金 | 麦ごはん・★飲用牛乳   | ★飲用牛乳   |  | 麦ごはん   | 696<br>24.9                     |
|     | ハヤシライス   | ぶた肉   | たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース                        | じゃがいも・ハヤシルウ                                    |                                 |
|     | アスパラサラダ  |   | キャベツ・アスパラガス・スイートコーン                          | コールスロードレッシング                                   |                                 |
|     | ★チーズオムレツ   | ★鶏卵・★チーズ  |  | キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・パーム油                          |                                 |
| 26月 | ごはん・★飲用牛乳  | ★飲用牛乳   |  | ごはん  | 659<br>29.3                     |
|     | ★かきたま汁   | 豆腐・★鶏卵・とり肉・かまぼこ・けずりぶし                                 | えのきたけ・みつば                                    | じゃがいもでん粉                                       |                                 |
|     | スパイシーひじき（カレー風味）  | ひじき・けずりぶし   | にんじん・れんこん・えだまめ                               | 砂糖・米ぬか油  |                                 |
|     | 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<br>キャッサバでん粉・米ぬか油                  |                                 |
|     | プチゼリー（アセロラ）  |   |  | プチゼリー（アセロラ）                                    |                                 |
| 27火 | ★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                                     | 622<br>23.8                     |
|     | ミネストローネ  | ショルダーベーコン   | たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく<br>パセリ                    | じゃがいも・マカロニ・オリーブ油                               |                                 |
|     | ツナサラダ  | まぐろ（油漬）   | 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                                     |                                 |
|     | とんカツドッグ<br>◇中濃ソース（ドッグ用）  | 大豆・ぶた肉  |  | 小麦粉・とうもろこしでん粉<br>キャッサバでん粉・米ぬか油                 |                                 |
| 28水 | ごはん・★飲用牛乳  | ★飲用牛乳   |  | ごはん  | 644<br>26.6                     |
|     | じゃがいものみそ汁  | 豆腐・豆みそ・けずりぶし・わかめ                                      | たまねぎ・根深ねぎ                                    | じゃがいも  |                                 |
|     | 山菜ごはん  | とり肉・油揚げ・けずりぶし   | にんじん・わらび・ふき・みず・たけのこ<br>えのきたけ                 | 砂糖   |                                 |
|     | さばの煮つけ   | さば  | しょうが   | 砂糖   |                                 |
| 29木 | ごはん・★飲用牛乳  | ★飲用牛乳   |  | ごはん  | 667<br>23.3                     |
|     | ふだま汁 <b>たべまるのおすすめ</b>  | かまぼこ・けずりぶし  | だいこん・にんじん・しめじ・みつば                            | 豆玉ふ  |                                 |
|     | 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・にんじん                               | ごま・砂糖・和風ドレッシング                                 |                                 |
|     | レバーとじゃがいもの甘辛煮  | とり肉・とりレバー   |  | とうもろこしでん粉・じゃがいも<br>じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖            |                                 |
| 30金 | ごはん・★飲用牛乳  | ★飲用牛乳   |  | ごはん  | 653<br>26.2                     |
|     | 豆腐の中華煮   | 豆腐・ぶた肉・えび   | はくさい・たまねぎ・にんじん                               | 砂糖・じゃがいもでん粉・ごま油                                |                                 |
|     | 拌三絲（パンサンズー）  |   | キャベツ・きゅうり・にんじん                               | はるさめ・砂糖・ごま油                                    |                                 |
|     | ショウロンボウ  | とり肉・ぶた肉   | しょうが・たまねぎ                                    | 小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖                                |                                 |

## 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SPAN、ツイストパン、中華めん
- 大豆「フクユタカ」  
…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」
- キャベツ
- はくさい…キムチ
- 葉ねぎ
- しいたけ
- てん茶
- 抹茶…抹茶水ようかん



### 今月の季節の食材



さわら



きびなご



かつお



じゃがいも



山菜



茶（てん茶・抹茶）



わかめ



アスパラガス

### 5月5日はこどもの日

2日（金）こどもの日献立

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。

- ・かつおのそばろ丼・若竹汁・かしわもち

すくすく元気に育つように願いをこめて、たけのこを使用した若竹汁を提供します。



### 20日（火）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。

- ごはん…米（大地の風）
- とよたひまわりポークのしょうが炒め…ぶた肉（とよたひまわりポーク）
- アーモンドあえ…キャベツ
- みそ汁…豆腐、油揚げ、しいたけ、葉ねぎ
- 抹茶水ようかん…抹茶



### たべまるのおすすめ

今月は、29日（木）の【レバーとじゃがいもの甘辛煮】まる。作り方や写真は、下の二次コードを読み込むか、たべまるをタップしてレシポの検索画面に「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

※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。  
※献立名にある◇のついたドレッシング・ソースは、学級で配膳する時に使用します。