



日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるもとになる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品		エネルギー (たんぱく質) (糖質) (脂質) 小中学校(上) 中学校(下)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・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・糖実	
1	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		672 22.5 848 29.0
		キャベツ入りミンチカツ	牛肉 ぶた肉 大豆			たまねぎ キャベツ	小麦粉 砂糖 じゃがいもでん粉	大豆油 なたね油 パーム油 米ぬか油	
		のり酢あえ	まぐろ（油漬）	のり	にんじん	キャベツ もやし レモン果汁	砂糖	ごま	
		ちゃんこ汁	肉だんご 油揚げ ミックスみそ		にんじん	根深ねぎ はくさい だいこん	じゃがいもでん粉		
2	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		707 25.7 843 30.7
		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	
		とり肉とごぼうのサラダ	とり肉		にんじん	ごぼう キャベツ	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	
		若竹汁 こどもの日献立	豆腐 かまぼこ けずりぶし	わかめ		たけのこ えのきたけ			
		かしわもち					かしわもち		
7	水	くろロール 飲用牛乳		飲用牛乳			くろロール		624 24.5 793 30.2
		オムレツ	鶏卵				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油 大豆油	
		ツナマヨサラダ	まぐろ（油漬）		ブロッコリー にんじん	もやし		マヨネーズ風ドレッシング	
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ トマトピューレー	たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ	オリーブ油	
8	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		680 25.6 822 29.8
		青じそ入りあじフライ	あじ 大豆		青じそ		小麦粉 キャッサバでん粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
		れんこんサラダ				キャベツ れんこん えだまめ スイートコーン	砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
		具だくさんみそ汁	生揚げ 豆みそ けずりぶし		にんじん 葉ねぎ	だいこん えのきたけ			
9	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		640 22.7 805 28.9
		大学いも					さつまいも 砂糖	米ぬか油	
		棒々鶏（バンバンジー）	とり肉			キャベツ きゅうり		バンバンジードレッシング	
		担々スープ	ぶた肉 豆腐 豆みそ		こまつな	たけのこ もやし スイートコーン		ごま	
12	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		650 26.7 818 33.5
		白ごまつくね	とり肉 とりレバー 大豆			たまねぎ	小麦粉 砂糖 じゃがいもでん粉	ごま 大豆油 ラード なたね油	
		ひじきの炒め煮	大豆 まぐろ（油漬）	ひじき	にんじん	しいたけ たけのこ	砂糖	なたね油	
		キムチ入りみそ汁	ぶた肉 豆みそ かたくちいわし		にんじん 葉ねぎ	キムチ だいこん ごぼう えのきたけ こんにゃく			
13	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		658 27.6 810 34.0
		きびなごのから揚げ		きびなご		しょうが	砂糖 米粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
		たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあん漬		ごま	
		高野豆腐のうま煮	凍り豆腐 とり肉 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		
14	水	スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン		619 28.3 786 35.4
		チリコンカン	ぶた肉 大豆			にんにく たまねぎ			
		チーズサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり スイートコーン		マヨネーズ風ドレッシング	
		ポテトスープ	とり肉		こまつな にんじん	たまねぎ	じゃがいも		
15	木	中華めん 飲用牛乳		飲用牛乳			中華めん		626 26.2 790 32.4
		春巻き	ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	じゃがいもでん粉 砂糖 小麦粉 水あめ	ごま油 大豆油 米ぬか油	
		うま塩キャベツ			こまつな にんじん	キャベツ にんにく 切干しだいこん		ごま油 ごま	
		みそラーメン	ぶた肉 米みそ 豆みそ		にんじん にら	たまねぎ もやし 根深ねぎ スイートコーン	じゃがいもでん粉	なたね油 ごま油	
16	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		606 24.7 786 32.6
		豆腐と卵のしんじょ	すけとうだら 鶏卵 豆腐		にんじん	グリーンピース	じゃがいもでん粉 砂糖 小麦粉	大豆油	
		野菜のねりごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま	
		すき焼き風煮	ぶた肉 焼き豆腐			はくさい えだまめ えのきたけ 根深ねぎ しらたき	砂糖	なたね油	
19	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		684 26.4 840 31.1
		チキンチキンごぼう	とり肉			ごぼう えだまめ	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	
		茎わかめのきんぴら	ぶた肉	茎わかめ	にんじん	こんにゃく	砂糖	ごま ごま油	
		すまし汁	かまぼこ 豆腐 けずりぶし		にんじん みつば	えのきたけ			

日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g) 中学校(上) 中学校(下)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵 豆・豆腐製品	牛乳・乳製品 食ごと食べる魚・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	
20	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		661 30.7 795 35.6
		さわらの西京焼き	さわら 米みそ				砂糖		
		ひじきと大豆のサラダ(カレー風味)	大豆 まぐろ(油漬)	ひじき	にんじん	スイートコーン	砂糖		
		肉だんご汁	肉だんご 油揚げ けずりぶし		にんじん ほうれんそう	根深ねぎ こんにゃく			
21	水	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		637 27.9 786 34.4
		かぼちゃコロッケ	大豆 とり肉		かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉 砂糖	なたね油 大豆油 米ぬか油 とうもろこし油	
		コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり スイートコーン		コールスロートレッシング	
		ミルクスープ	とり肉	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ しめじ	じゃがいも	生クリーム バター	
22	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		639 26.6 781 31.9
		とよたひまわりポークの しょうが炒め	ぶた肉			たまねぎ しょうが	砂糖	なたね油	
		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	
		みそ汁 	豆腐 油揚げ けずりぶし ミックスみそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	だいこん しいたけ	じゃがいも		
		抹茶水ようかん					抹茶水ようかん		
23	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		640 22.7 808 29.1
		油淋鶏(ユーリンチー)	とり肉			しょうが にんにく 根深ねぎ	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	
		中華あえ	ハム		にんじん チンゲンサイ	キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油	
		わかめスープ	豆腐 かまぼこ	わかめ	こまつな にら	たまねぎ			
26	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		693 27.3 827 31.6
		ちくわのお茶揚げ	ちくわ		てん茶		小麦粉	なたね油	
		切干しだいこんのソース炒め	ぶた肉 かつお節	あおのり		切干しだいこん もやし キャベツ		なたね油	
		豆乳のバランスみそ汁	豆乳 油揚げ けずりぶし 米みそ		こまつな にんじん	根深ねぎ	じゃがいも		
		ヨーグルト		ヨーグルト					
27	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		674 29.3 810 34.1
		いわしの梅煮	いわし			梅干し	砂糖 じゃがいもでん粉		
		ごま酢あえ	とり肉			もやし キャベツ きゅうり しょうが	砂糖	ごま	
		生揚げと野菜のうま煮	ぶた肉 生揚げ 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		
28	水	ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		642 25.6 789 29.3
		とり肉のワインソースかけ	とり肉			しょうが	砂糖		
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖	オリーブ油	
		ポトフ	ウインナー		にんじん さやいんげん	しめじ	じゃがいも		
29	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		649 21.7 837 29.0
		揚げコーンしゅうまい	すけとうだら 豆腐 大豆			たまねぎ とうもろこし	小麦粉 砂糖 じゃがいもでん粉	ラード 米ぬか油	
		切干しだいこんのナムル	ハム		チンゲンサイ	切干しだいこん もやし	砂糖	ごま ごま油	
		レタススープ	とり肉 ベーコン		こまつな にんじん	レタス たまねぎ	じゃがいも	ごま油	
30	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		667 24.0 805 28.5
		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 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
		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		
		ふだま汁 	かまぼこ 豆腐 けずりぶし		にんじん みつば	しめじ	豆玉ふ		

5月の目標「すききらいなく食べよう」

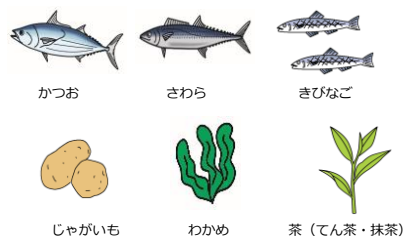
豊田の農産物

- 米「大地の風」
・・・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」・・・水煮大豆
- ぶた肉 「とよたひまわりポーク」
- はくさい・・・キムチ
- 抹茶・・・抹茶水ようかん



※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。
※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。

今月の季節の食材



たべまるのおすすめ

今月は、30日(金)の【レバーとじゃがいもの甘辛煮】まる。
作り方や写真は、下の二次元コードを読み込むか、
たべまるをタップして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



5月5日はこどもの日

2日(金) 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。



22日(木) 豊田ブランドの日

- 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)
- 抹茶水ようかん…抹茶



旭中学校

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●