



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	
			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・種実	
1	木	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		843 29. 2
		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			
		とり肉とごぼうのサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	とり肉（蒸）		にんじん	キャベツ・ごぼう	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		
2	金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		796 31. 1
		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		
		ゆかりあえ			にんじん・しそ（粉）	キャベツ・だいこん きゅうり	砂糖		
		ちくわのお茶揚げ	ちくわ		てん茶		小麦粉	米ぬか油	
7	水	米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		807 32. 0
		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			
		ぎょうざ	大豆・とり肉・ぶた肉		にら	キャベツ・たまねぎ	小麦粉 キャッサバでん粉 とうもろこしでん粉	ラード	
8	木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		827 27. 4
		ふだま汁 たべまるの おすすめ	かまぼこ・けずりぶし		にんじん・みつば	だいこん・しめじ	豆玉ふ		
		和風サラダ ◇和風ドレッシング	まぐろ（油漬）		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま 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・砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
9	金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		786 30. 0
		みそ汁 豊田ブランドの日	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			ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	
		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	米ぬか油	
		抹茶水ようかん					抹茶水ようかん		
12	月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		788 33. 2
		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		
		スパイシーひじき（カレー風味）	けずりぶし	ひじき	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 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）		
13	火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		790 29. 9
		豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉・えび		にんじん	はくさい・たまねぎ	砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油	
		拌三絲（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	
		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		
14	水	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		794 30. 4
		ミネストローネ	ショルダーベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・にんにく	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 ◇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 キャッサバでん粉	米ぬか油	
15	木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		804 29. 6
		キムチ入りみそ汁	豆腐・豆みそ・ぶた肉 けずりぶし		にんじん	キムチ・だいこん こんにゃく・ごぼう 根深ねぎ			
		とり肉とみつばのサラダ	とり肉（蒸）		にんじん・みつば	キャベツ		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	
16	金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		797 33. 0
		かしわ汁	とり肉・油揚げ けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ			
		じゃがいもと大豆のサラダ ◇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		
19	月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		806 31. 0
		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			
		野菜たっぷり系こんチャプチェ	ぶた肉		にんじん・ピーマン	しらたき・ごぼう にんにく	砂糖	ごま・ごま油	
		とり肉の香味ソースかけ	とり肉			根深ねぎ・しょうが	とうもろこしでん粉 砂糖	米ぬか油・ごま油	
20	火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		795 30. 2
		じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・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		にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		きびなごのから揚げ		きびなご		しょうが	米粉・砂糖 キャッサバでん粉	米ぬか油	

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	
			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・種実	
21	水	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		792 32.7
		豚丼	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しらたき しょうが	砂糖		
		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		
		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	
22	木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		819 28.8
		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	
		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・砂糖 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
23	金	ツイストパン・飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		840 33.5
		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	ベシヤメルソースの素 生クリーム	
		サワーキャベツ			にんじん	キャベツ・きゅうり スイートコーン レモン果汁	砂糖		
		とり肉のトマト煮込み	とり肉		ピーマン・トマト バジル	たまねぎ	砂糖 じゃがいもでん粉	オリーブ油	
26	月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		839 33.7
		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 さやいんげん	たまねぎ	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		
27	火	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		863 29.3
		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	
		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	
28	水	スライSPAN・飲用牛乳		飲用牛乳			スライSPAN		781 32.5
		オニオンスープ	とり肉・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも		
		ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり		コールスロードレッシング	
		ミートボール	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・ラード	
		いちごジャム				いちごジャム			
29	木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		805 31.2
		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	ふき・わらび・みず たけのこ・えのきたけ	砂糖		
		さばの煮つけ	さば			しょうが	砂糖		
30	金	中華めん・飲用牛乳		飲用牛乳			中華めん		794 33.5
		とんこつラーメン	ぶた肉・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・キャベツ もやし・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）		にんじん	キャベツ・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・砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		

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

WE
LOVE
とよた

今月の季節の食材

かつお

さわら

きびなご

アスパラガス

じゃがいも

山菜

わかめ

茶（てん茶・抹茶）

たべまるのおすすめ

今月は、8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。

▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから

たべまる給食

検索

5月5日はこどもの日

1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。

9日（金）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

※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。
※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。

南部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●