

日曜日	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	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	
2	金	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		
7	水	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	
8	木	★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	
9	金	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	
12	月	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	
13	火	★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			
14	水	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		
15	木	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		
16	金	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		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		
20	火	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		

日曜日	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	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			
		野菜たっぷり糸こんにゃく炒め	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	
22	木	★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 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	ラード	
23	金	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		コールスロートレッシング	
		★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		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）		
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		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	
28	水	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	わらび・ふき・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		
29	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		827 27.4
		ふだま汁	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	
30	金	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（バンサンスー）			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		

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



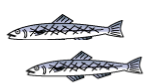
今月の季節の食材



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、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

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。



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



※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。

中部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●