



日曜日	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 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	505 20. 1
		ちくわのお茶揚げ	ちくわ	てん茶	小麦粉・米ぬか油	
		おかかあえ	かつお節	キャベツ・もやし	砂糖	
		じゃがいものそぼろ煮	とり肉・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	
2	金	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	525 20. 2
		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	
		ごぼうサラダ	とり肉	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	
		◇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		
7	水	プチゼリー（みかん）			プチゼリー（みかん）	559 25. 0
		ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
		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	
		ツナあえ	まぐろ（油漬）	キャベツ・チンゲンサイ	砂糖	
		親子煮	鶏卵・とり肉	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・しいたけ	じゃがいも・砂糖・じゃがいもでん粉	
8	木	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	546 23. 4
		シンガポールチキンライス	とり肉	しょうが・レモン果汁・にんにく	ごま油・砂糖	
		野菜のオイスターソース炒め		キャベツ・もやし・チンゲンサイ		
		えびのカレースープ	生揚げ・豆乳・えび	たまねぎ・にんじん		
		コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	
9	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	550 21. 0
		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	
		わかめの酢の物 たべまるの おすすめ	わかめ	キャベツ・きゅうり	砂糖	
		呉汁	豆腐・大豆・豆乳・米みそ・けずりぶし	だいこん・こんにやく・にんじん・ごぼう 葉ねぎ		
12	月	スライспан・飲用牛乳 いちごジャム	飲用牛乳		スライспан・いちごジャム	500 19. 4
		ハンバーグ	ぶた肉・とり肉・大豆	たまねぎ	ラード・とうもろこしでん粉・砂糖 キャッサバでん粉	
		ポテトサラダ		きゅうり・スイートコーン	じゃがいも・サウザンアイランドドレッシング	
		キャベツのクリームスープ	牛乳・ショルダーベーコン・脱脂粉乳・チーズ	キャベツ・にんじん・たまねぎ	ベシヤメルソースの素・生クリーム	
13	火	山菜まぜごはん・飲用牛乳	飲用牛乳・とり肉	わらび・ふき・みず・にんじん・ごぼう しめじ	麦ごはん・砂糖	470 18. 2
		ししゃもフライ・◆中濃ソース	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	
		あおさ汁	豆腐・豆みそ・けずりぶし・あおさ	だいこん・にんじん・えのきたけ・葉ねぎ		
14	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	522 20. 5
		厚焼き卵	鶏卵		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・大豆油	
		青菜あえ		もやし・にんじん・切干しだいこん・菜めし粉		
		肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・さやいんげん	じゃがいも・砂糖	
15	木	中華めん・飲用牛乳	飲用牛乳		中華めん	530 20. 3
		しょうゆラーメン	ぶた肉・わかめ	にんじん・もやし・チンゲンサイ・たまねぎ		
		揚げしゅうまい	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・米ぬか油	
		ひじきサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	大豆・まぐろ（油漬）・ひじき	きゅうり・スイートコーン	じゃがいも・マヨネーズ風ドレッシング	
16	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	515 26. 8
		豆腐ステーキ	大豆・すけとうだら・ひじき	キャベツ・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ	なたね油・大豆油・砂糖	
		きんぴらごぼう	まぐろ（油漬）	ごぼう・にんじん・さやいんげん	砂糖・ごま・ごま油	
		かしわ汁	とり肉・けずりぶし	にんじん・だいこん・はくさい・葉ねぎ		
19	月	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	570 25. 0
		チキンナゲット	とり肉・大豆	にんにく	とうもろこしでん粉・小麦粉・ラード 大豆油・パーム油・なたね油・米ぬか油	
		チーズサラダ	チーズ	キャベツ・にんじん・きゅうり	コールスロードレッシング	
		ポークビーンズ	大豆・ぶた肉	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	じゃがいも・砂糖	
20	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	525 21. 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・米ぬか油	
		キャベツのあえもの 		キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
		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	
		抹茶水ようかん 豊田ブランドの日			抹茶水ようかん	
21	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	575 24. 6
		いわしの梅煮	いわし	梅干し	じゃがいもでん粉・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	
		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	
22	木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	597 21. 7
		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・じゃがいもでん粉・水あめ・大豆油 米ぬか油	
		ナムル		もやし・はくさい・にんじん・こまつな	ごま油・ごま	
		麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉・豆みそ	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・しいたけ しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油	
23	金	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	595 20. 8
		ハヤシライス	ぶた肉・脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマトピューレー	じゃがいも・ハヤシルウ	
		アスパラサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）	キャベツ・アスパラガス・にんじん	マヨネーズ風ドレッシング	
		カクテルゼリー			カクテルゼリー	

日曜日	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 (kcal) たんぱく質 (g)
			主に体をつくるものになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 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 色のこい野菜 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 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
26	月	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	513 18.6
		根菜サラダ		だいこん・にんじん・ごぼう・れんこん	ごまドレッシング	
		焼きそば	ぶた肉・いか	キャベツ・にんじん・ピーマン	中華めん・米ぬか油	
		レモンポンチ		パインアップル・黄桃・レモン果汁		
27	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	536 20.3
		あじフリッター	あじ・おきあみ・あおさ		小麦粉・砂糖・とうもろこしでん粉・米粉 大豆油・米ぬか油	
		糸昆布の炒め煮	まぐろ（油漬）・こんぶ	にんじん	じゃがいも・砂糖・ごま油	
		かきたま汁	とり肉・鶏卵・かまぼこ・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・しいたけ	じゃがいもでん粉	
28	水	ひじきごはん・飲用牛乳	飲用牛乳・とり肉・ひじき	こんにゃく・にんじん・ごぼう	麦ごはん・砂糖	486 19.5
		レバー入りつくね	とり肉・とりレバー	たまねぎ	米粉・じゃがいもでん粉・砂糖・なたね油	
		じゃがいものみそ汁	生揚げ・豆みそ・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・葉ねぎ	じゃがいも	
29	木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	531 18.3
		油淋鶏（ユーリンチー）	とり肉	葉ねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖・ごま油	
		チャプチェ	まぐろ（油漬）	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・しいたけ	はるさめ・砂糖・ごま油・ごま	
		中華スープ	豆腐・ショルダーベーコン	たまねぎ・はくさい・スイートコーン にんじん	じゃがいもでん粉	
30	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	565 24.5
		さばの煮つけ	さば	しょうが	砂糖	
		たくあんあえ		キャベツ・たくあん漬・きゅうり	ごま	
		高野豆腐のうま煮	とり肉・凍り豆腐・けずりぶし	はくさい・にんじん・たまねぎ・さやいんげん	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
豆みそ
- ぶた肉「とよたひまわりポーク」
- てん茶
- 抹茶・・・抹茶水ようかん



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。

・かつおのそぼろ丼・若竹汁

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。



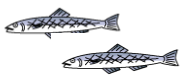
20日（火）豊田ブランドの日

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）
- みそ汁・・・豆腐、油揚げ
- 抹茶水ようかん・・・抹茶



今月の季節の食材



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

たべまるのおすすめ

今月は、9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



※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。

※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、配膳する時に使用します。