



日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものとなる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものとなる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもととなる食品	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 飲用牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実
2	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		さばの銀紙焼き	さば 米みそ				砂糖 米粉	
		れんこんサラダ				キャベツ れんこん スイートコーン	砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング
		五目汁	油揚げ とり肉 豆腐 けずりぶし		にんじん 葉ねぎ	だいこん		
3	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		肉だんごのケチャップあんかけ	とり肉 ぶた肉 大豆			たまねぎ しょうが	小麦粉 砂糖	ごま油 なたね油
		生揚げのうま煮	ぶた肉 生揚げ		にんじん	根深ねぎ たまねぎ しいたけ	はるさめ 砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油
		レタススープ	ベーコン		にんじん	レタス たまねぎ	じゃがいも	ごま油
4	水	クロロール 飲用牛乳		飲用牛乳			クロロール	
		カレーブルスト	ウインナー					
		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
		ミルクスープ	ベーコン	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
5	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		厚焼き卵	鶏卵				砂糖 じゃがいもでん粉	なたね油
		切干しだいこんの ごまマヨサラダ	とり肉			切干しだいこん キャベツ きゅうり レモン果汁		ごま マヨネーズ風ドレッシング
		高野豆腐と野菜の 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	
6	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		わなぱくじゃこ天	ウインナー	ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ 根深ねぎ	小麦粉	米ぬか油
		ごぼうサラダ	とり肉			ごぼう キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごまドレッシング
		じゃがいものみそ汁	豆腐 豆みそ 煮干し	わかめ		たまねぎ	じゃがいも	
9	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		パオズ	ぶた肉 とり肉	ひじき		キャベツ たまねぎ しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖 小麦粉	ごま油
		糸こんにゃくチャプチェ	ぶた肉		にんじん ピーマン	しいたけ しらたき にんにく	砂糖	なたね油 ごま油 ごま
		豆腐の中華煮	豆腐 とり肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油
10	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		まぐろと大豆の みそがらめ	まぐろ 大豆 豆みそ			しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油 ごま
		かみかみサラダ	とり肉			切干しだいこん キャベツ きゅうり	砂糖	和風ドレッシング
		けんちん汁	豆腐 けずりぶし		にんじん	しめじ 根深ねぎ ごぼう		
11	水	スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン	
		スラッピージョー	ぶた肉 とり肉		にんじん トマト トマトピューレー	たまねぎ グリーンピース	小麦粉 砂糖	なたね油
		イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング
		野菜のスープ煮	ウインナー		にんじん こまつな	しめじ	じゃがいも	
12	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		いわしの梅煮	いわし			梅干し	砂糖 じゃがいもでん粉	
		チンゲンサイとツナのごまあえ	まぐろ（油漬）		チンゲンサイ	キャベツ	砂糖	ごま
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しらたき グリーンピース	じゃがいも 砂糖	
13	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		けんちんの含め煮	豆腐 油揚げ すけとうだら	ひじき	にんじん		砂糖 じゃがいもでん粉	とうもろこし油
		骨太サラダ	まぐろ（油漬）	ひじき 干しえび		きゅうり キャベツ 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
		根菜のごま汁	油揚げ ミックスみそ けずりぶし ぶた肉		にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ はくさい こんにゃく	じゃがいも	ごま
16	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		にぎすフライ	にぎす				小麦粉	米ぬか油
		おひたし 	にぎす		にんじん	キャベツ もやし	砂糖	
		生揚げの卵とじ 	ぶた肉 生揚げ 鶏卵 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	
17	火	抹茶ふりかけ 					抹茶ふりかけ	
		麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		とり肉の照り焼き 	とり肉				砂糖	
		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
18	水	豆乳のバランスみそ汁	豆乳 油揚げ けずりぶし 米みそ		にんじん	はくさい 根深ねぎ	じゃがいも	
		ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン	
		揚げしゅうまい	とり肉 ぶた肉 大豆		にんじん ほうれんそう たまねぎ	とうもろこし たまねぎ	小麦粉 砂糖	ラード 米ぬか油
		中華あえ	とり肉		チンゲンサイ	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油
		炒めビーフン	ぶた肉 さつま揚げ		にんじん ピーマン	キャベツ たけのこ しょうが	ビーフン 砂糖	なたね油

日曜日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものとなる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものとなる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもととなる食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵 豆・豆製品	動物性乳・乳製品 食ごま・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
19	木	豊田めん 飲用牛乳		飲用牛乳			豊田めん	
		チキンナゲット	とり肉 大豆				小麦粉 砂糖 じゃがいもでん粉	なたね油 パーム油 米ぬか油 とうもろこしでん粉
		ツナサラダ	まぐろ（油漬）		にんじん	キャベツ		コールスロードレッシング
		ミートソースかけ	ぶた肉	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム		ハヤシルウ なたね油
20	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		キャベツ入りつくね	とり肉 かつお節			キャベツ しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖 キャッサバでん粉	ラード
		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
		豚汁	ぶた肉 豆みそ 煮干し		にんじん	ごぼう はくさい だいこん こんにゃく		
23	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		ビビンバ丼	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし しょうが	砂糖	ごま ごま油 なたね油
		切干しだいこんのナムル	とり肉			切干しだいこん キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油
		ワントンスープ	ベーコン		こまつな にんじん	たけのこ 根深ねぎ	ワントン皮	ごま油
24	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		あじフライ	あじ				小麦	米ぬか油
		和風サラダ	とり肉		こまつな	もやし キャベツ		和風玉ねぎドレッシング
		あおさ汁	ぶた肉 豆腐 けずりぶし ミックスみそ 油揚げ	あおさ	にんじん 葉ねぎ			
25	水	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン	
		ハンバーグのワインソースかけ	牛肉 ぶた肉 とり肉			たまねぎ	砂糖 小麦粉 じゃがいもでん粉	
		コーンサラダ			こまつな	スイートコーン えだまめ きゅうり		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 トマトピューレー 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
26	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		レバーと大豆の甘辛煮	とりレバー とり肉 大豆				じゃがいもでん粉 砂糖	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
		きのこのみそ汁	豆腐 かまぼこ ミックスみそ けずりぶし		葉ねぎ にんじん	しいたけ しめじ えのきたけ		
27	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		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
		わかめの酢の物		わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖	
		じゃがいものそぼろ煮	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	
30	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		めひかりフライ	めひかり				小麦粉	米ぬか油
		海藻サラダ	まぐろ（油漬）	わかめ ひじき		キャベツ		和風玉ねぎドレッシング
		粕汁	ぶた肉 油揚げ 豆腐 米みそ けずりぶし		にんじん	ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	

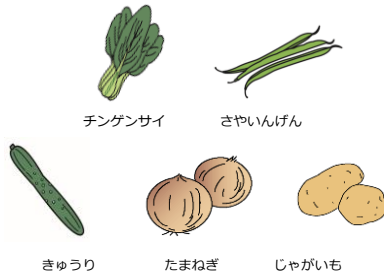
6月の目標「よくかんで食べよう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」「ミネアサヒ」
・・・麦ごはん、米粉パン
- 小麦「さぬあかり」
・・・スライパン、ツイストパン
豊田めん
- 大豆「フクユタカ」
・・・水煮大豆
- 茶・・・抹茶ふりかけ



今月の季節の食材



4日～10日 歯と口の健康週間【かみかみ献立】

給食では、かみごたえのある食品や
歯を丈夫にする食品を取り入れています。



16日(月) 愛知を食べる学校給食の日

豊田市や愛知県でとれた地場産物を使用した給食です。

麦ごはん・生揚げの卵とし
にぎすフライ・おひたし・抹茶ふりかけ



たべまるのおすすめ

今月は、17日(火)の【のり酢あえ】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
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。

旭中学校 ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●