

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	
1金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	500 20.8
	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん	じゃがいも・砂糖	
	青菜あえ		キャベツ・きゅうり・もやし・菜めし粉		
	厚焼き卵	鶏卵・かつおだし・かつお		キャッサバでん粉・なたね油・砂糖・パーム油	
4月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	517 18.9
	豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ		
	ひじきサラダ ◇和風ドレッシング	ひじき	キャベツ・きゅうり・切干しだいこん	ごま・砂糖・和風ドレッシング	
	えだまめコロッケ	大豆	えだまめ・たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉・じゃがいも 砂糖・なたね油・米ぬか油	
5火	クロスロール・飲用牛乳	飲用牛乳		クロスロール	494 17.7
	とうがんとベーコンのクリームスープ	牛乳・大豆・ベーコン・脱脂粉乳・チーズ	とうがん・たまねぎ・しめじ・パセリ	生クリーム・上新粉	
	カラフルサラダ		キャベツ・きゅうり・赤ピーマン スイートコーン	フレンチドレッシング	
	えびカツ	大豆・えび		小麦粉・じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉 砂糖・なたね油・とうもろこし油・米ぬか油	
6水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	471 20.8
	かしわ汁	とり肉・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ		
	たくあんあえ		キャベツ・たくあん漬・きゅうり	ごま・砂糖	
	いわしの梅煮	いわし	梅干し	じゃがいもでん粉・砂糖	
7木	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	467 19.1
	ミネストローネ	ショルダーベーコン・大豆	たまねぎ・トマト・にんじん にんにく・パセリ	じゃがいも・マカロニ・オリーブ油	
	コールスローサラダ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン にんじん	コールスロドレッシング	
	とんカツドッグ ◇中濃ソース	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	
8金	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	595 21.2
	カレーライス	ぶた肉・チーズ・脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・カレールウ（甘口・辛口）	
	サワーキャベツ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン にんじん・レモン果汁	砂糖	
	星型ハンバーグ	大豆・とり肉・ぶた肉	たまねぎ・トマト・にんにく	キャッサバでん粉・とうもろこしでん粉 ラード・砂糖	
18月	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	514 19.0
	豚丼	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・しょうが	砂糖	
	おひたし		キャベツ・もやし・ほうれんそう	砂糖	
	あじフリッター	あじ・おきあみ・あおさ		小麦粉・とうもろこしでん粉・米粉 砂糖・大豆油・米ぬか油	
19火	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	502 17.4
	オニオンスープ	ショルダーベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ		
	フルーツポンチ		黄桃・パインアップル・みかん		
	ミンチカツ	大豆・とり肉・ぶた肉	たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉・米ぬか油 キャッサバでん粉・砂糖・サフラワー油	
	コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	
20水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	476 21.4
	はるさめスープ	豆腐	たまねぎ・にんじん	はるさめ	
	棒々鶏（パンパンジー） ◇棒々鶏ソース	とり肉（蒸）	キャベツ・きゅうり		
	チャーハンの具	ぶた肉	たくあん漬・にんじん・根深ねぎ	ごま油	
21木	ミルクロール・飲用牛乳	飲用牛乳		ミルクロール	501 22.6
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉・ベーコン	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
	フレンチサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり	フレンチドレッシング	
	オムレツ	鶏卵		キャッサバでん粉・砂糖・大豆油・なたね油	
22金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	552 19.9
	豆腐とチンゲンサイのスープ	豆腐・ぶた肉	チンゲンサイ・にんじん・えのきたけ	じゃがいもでん粉	
	中華あえ	まぐろ（油漬）	キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん	たまねぎドレッシング	
	春巻き	ぶた肉	にんじん・キャベツ・たまねぎ	小麦粉・米粉・粉あめ・大豆油 ショートニング・ラード・米ぬか油	
	乾燥小魚	いわし		キャッサバでん粉・砂糖	
25月	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	498 20.4
	わかめスープ	豆腐・かまぼこ・わかめ	たまねぎ・たけのこ		
	ピビンバ丼	ぶた肉	もやし・ほうれんそう・にんじん・しょうが	砂糖・ごま油・ごま・米ぬか油	
	野菜入りしゅうまい	大豆・とり肉・ぶた肉	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう とうもろこし	小麦粉・砂糖・ラード	
26火	スライSPAN・飲用牛乳	飲用牛乳		スライSPAN	525 21.6
	大麦と野菜のスープ	とり肉	たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	押麦・米ぬか油	
	ジャーマンポテト	ウインナー	たまねぎ・スイートコーン	じゃがいも・オリーブ油	
	いか香味揚げ	大豆・いか・すけとうだら・あおさ	たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉・なたね油・米ぬか油	
	ブルーベリージャム		ブルーベリージャム		

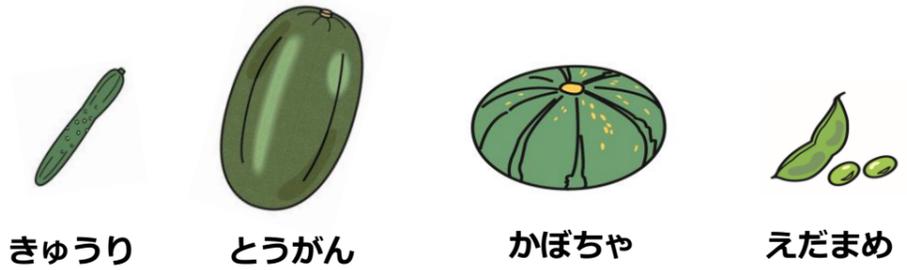
日曜日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主に体をつくるもとになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	主に体の調子を整えるもとになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
27水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	491 20.2
	かぼちゃのみそ汁	豆腐・豆みそ・油揚げ・けずりぶし	かぼちゃ・にんじん・根深ねぎ		
	えだまめサラダ ◇和風ドレッシング		キャベツ・えだまめ・きゅうり	和風ドレッシング	
	豚肉のしょうが焼き	ぶた肉	たまねぎ・しょうが	砂糖・米ぬか油	
28木	クロール・飲用牛乳	飲用牛乳		クロール	521 20.6
	コーンポタージュ	牛乳・ショルダーベーコン・脱脂粉乳・チーズ	たまねぎ・スイートコーン・パセリ	じゃがいも・生クリーム・上新粉・バター	
	ツナサラダ	まぐろ(油漬)	キャベツ・きゅうり	ごまドレッシング	
	チキンカツ	大豆・とり肉		小麦粉・キャッサバでん粉・なたね油 とうもろこし油・米ぬか油	
29金	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	560 17.0
	ハヤシライス	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・トマト	じゃがいも・ハヤシルウ	
	キャロットサラダ		にんじん・キャベツ・きゅうり	コールスロードレッシング	
	パインゼリーミックス		パインアップル	カクテルゼリー	

豊田の農産物

- 米「大地の風」
・・・ごはん、麦ごはん
- 小麦「きぬあかり」
・・・スライspan、ツイストパン
- 大豆「フクユタカ」
・・・水煮大豆、豆腐、油揚げ



<今月の季節の食材>



夏の食生活のポイント

いよいよ夏本番をむかえます。夏バテや熱中症に注意が必要です。朝ごはんをしっかり食べて、こまめな水分補給を心がけましょう。

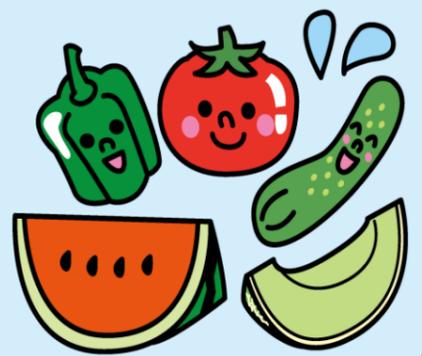
★ 朝・昼・夕の3食を
欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★ 旬の野菜や果物を
食べる

夏が旬の野菜は、体の余分な熱を冷ます働きがあります。



★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★ おやつはダラダラ
食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。



※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。