



# 給食献立一覧表



日曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品	
		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
9 木	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	ホイコーロー	ぶた肉		にんじん ピーマン	キャベツ	砂糖	ごま油
	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 水あめ じゃがいもでん粉	米ぬか油 大豆油 ごま油
	わかめスープ	豆腐 かまぼこ	わかめ		たまねぎ 根深ねぎ		
10 金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
	豚丼	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しらたき しょうが	砂糖	
	糸こんにぶの炒め煮	ベーコン さつま揚げ かつお節	こんにぶ	さやいんげん にんじん		砂糖	なたね油
	大豆とじゃがいものサラダ	大豆			スイートコーン きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ風ドレッシング
13 月	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも 砂糖	
	さばのみそ煮	さば 豆みそ				砂糖	
	ゆかりあえ			しそ(粉)	キャベツ きゅうり もやし		
14 火	赤飯 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん もち米 あずき	ごま
	えびカツ	えび 大豆				小麦粉 砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油 大豆油
	和風サラダ	まぐろ(油漬)		にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま 和風ドレッシング
	ふだま汁	豆腐 かまぼこ けずりぶし		みつば にんじん	しめじ	焼きふ	
	いちごクレープ(卵乳小麦なし)					いちごクレープ (卵乳小麦なし)	
15 水	スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン	
	キッシュ	鶏卵 ベーコン	牛乳	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	米粉のホワイトルク バター
	ツナサラダ	まぐろ(油漬)			キャベツ きゅうり		コールスロドレッシング
	レタスと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん	レタス たまねぎ		
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム	
16 木	白玉うどん 飲用牛乳		飲用牛乳			白玉うどん	
	カレーなんばん	とり肉 かまぼこ		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ しょうが	じゃがいもでん粉	カレールウ
	まめまめいも	大豆				さつまいも じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油
	磯香あえ	まぐろ(油漬)	のり	こまつな	キャベツ	砂糖	ごま
17 金	たけのこまぜごはん 飲用牛乳	とり肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん	たけのこ しめじ えだまめ	麦ごはん 砂糖	
	いか香味揚げ	いか すけとうだら 大豆	あおさ		たまねぎ	とうもろこし粉 小麦粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油 なたね油
	野菜かきたま汁	鶏卵 けずりぶし		ほうれんそう にんじん	たまねぎ	じゃがいもでん粉	
20 月	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	豆腐の中華煮	豆腐 ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油
	えびしゅうまい	えび すけとうだら			たまねぎ	小麦粉 じゃがいもでん粉	バーム油
	うま塩キャベツ			にんじん	キャベツ きゅうり 切干しだいこん にんにく		ごま油
21 火	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	豆乳のバランスみそ汁	豆腐 豆乳 けずりぶし 米みそ		にんじん	だいこん 根深ねぎ	じゃがいも	
	とり肉のから揚げ	とり肉			にんにく しょうが	じゃがいもでん粉	米ぬか油
	のり酢あえ	まぐろ(油漬)	のり		キャベツ もやし	砂糖	
22 水	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン	
	春キャベツのポタージュ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ キャベツ スイートコーン		生クリーム 米粉のホワイトルク
	ハンバーグ	とり肉 ぶた肉 大豆		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉	ラード
	オレンジポンチ				パインアップル みかんゼリー 黄桃 オレンジジュース		
23 木	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあん漬	砂糖	ごま
	レバーとじゃがいもの甘辛煮	とりレバー とり肉				じゃがいも 砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油
	あおさ汁	豆腐 けずりぶし ミックスみそ	あおさ	にんじん	根深ねぎ		

日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品	
			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
24	金	ちらしずし 飲用牛乳 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">花見献立</span>	ちくわ 油揚げ 鶏卵	飲用牛乳 のり	にんじん	えだまめ れんこん しいたけ	ごはん 砂糖	
		さわらの西京焼き	さわら 米みそ				砂糖	
		けんちん汁	豆腐 けずりぶし		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく 根深ねぎ		
		プチゼリー(アセロラ)					プチゼリー(アセロラ)	
27	月	チキンライス 飲用牛乳	とり肉	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ スイートコーン グリーンピース	麦ごはん	なたね油
		オムレツ	鶏卵				とうもろこしでん粉	大豆油
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	
28	火	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉	
		春野菜のごまあえ			なばな	スイートコーン キャベツ	砂糖	ごま
		肉だんごと野菜のうま煮	肉だんご		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖 じゃがいもでん粉	
30	木	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		ぎょうざ	とり肉 ぶた肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ	キャッサバでん粉 小麦粉 とうもろこしでん粉	ラード
		中華風酢の物	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり スイートコーン	砂糖	ごま油
		麻婆大根	ぶた肉 豆みそ		にんじん	だいこん たまねぎ 根深ねぎ しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油

**4月の目標**  
「楽しく給食を食べよう」

**豊田の農産物**

- 米「大地の風」  
…ごはん、麦ごはん  
赤飯、米粉パン
- 小麦「きぬあかり」  
…スライスパン
- 大豆「フクユタカ」  
…水煮大豆



献立一覧表では、食品を体内での働きによって6つの基礎食品群に分けています。

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	
主にたんぱく質を多く含む食品群	主にカルシウムを多く含む食品群	主にビタミンA(カロテン)を多く含む食品群	主にビタミンCを多く含む食品群	主に炭水化物を多く含む食品群	主に脂質を多く含む食品群

※給食は、1日に必要な栄養素の1/3を摂取できるように献立を作成しています。  
 普段の食事で不足しがちなカルシウムは、成長期に特に必要な栄養素で、およそ1/2を摂取できるようにしています。

普段の食事も、6つの基礎食品群の食品をバランスよく組み合わせさせて食べましょう。



＜今月の季節の食材＞



キャベツ たけのこ レタス さわら

たべまるのおすすめ

今年度も【豊田市の学校給食人気料理】をたべまる給食としてレシピを紹介していくまる！  
 4月は、20日(月)の【うま塩キャベツ】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



**入園・進級祝い献立**

14日(火)

- ・赤飯
- ・えびカツ
- ・和風サラダ
- ・ふだま汁
- ・いちごクレープ  
(卵乳小麦なし)

**花見献立**

24日(金)  
・ちらしずし

※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。