





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金	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		838 29.0
	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	
	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		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	
	若竹汁 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">こどもの日献立</span>	豆腐・かまぼこ けずりぶし	わかめ		たけのこ・えのきたけ			
	かしわもち						かしわもち	
7木	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		794 32.7
	シンガポールチキンライス	とり肉			しょうが・にんにく レモン果汁	砂糖	ごま油	
	野菜のオイスターソース炒め			チンゲンサイ	キャベツ・もやし	砂糖		
	えびのカレースープ	生揚げ・豆乳・えび		にんじん	たまねぎ			
	コーヒー牛乳の素						コーヒー牛乳の素	
8金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		822 35.8
	きびなごのから揚げ		きびなご			じゃがいもでん粉	米ぬか油	
	アーモンドあえ	油揚げ		にんじん ほうれんそう	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	
	高野豆腐の卵とじ	鶏卵・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		
11月	スライスパン・飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン		839 32.1
	ハンバーグサンド	牛肉・とり肉・ぶた肉			たまねぎ	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉		
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり スイートコーン	じゃがいも	コールスロドレッシング	
	キャベツのクリームスープ	ショルダーベーコン	牛乳・脱脂粉乳 チーズ	にんじん	キャベツ・たまねぎ		ベシヤメルソースの素 生クリーム	
12火	山菜まぜごはん・飲用牛乳	とり肉	飲用牛乳	にんじん	わらび・みず・なめこ えのきたけ・しめじ	麦ごはん・砂糖		792 31.3
	青じそ入りあじフライ	大豆・あじ		青じそ		小麦粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
	あおさ汁	豆腐・米みそ けずりぶし	あおさ	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう			
13水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		800 38.0
	いかの照り焼き	いか			しょうが	砂糖		
	ごまあえ				キャベツ・もやし きゅうり	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		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		
14木	中華めん・飲用牛乳		飲用牛乳			中華めん		797 30.9
	しょうゆラーメン	ぶた肉	わかめ	にんじん	もやし・たまねぎ 根深ねぎ			
	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	大豆油・米ぬか油	
	チンゲンサイとツナのサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ(油漬)		チンゲンサイ	キャベツ スイートコーン		マヨネーズ風ドレッシング	
	乾燥小魚		いわし				水あめ・砂糖	
15金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		817 36.9
	さばの銀紙焼き	米みそ・さば				米粉・砂糖		
	ひじきの炒め煮	大豆・ぶた肉	ひじき	にんじん		じゃがいも・砂糖	米ぬか油	
	かきたま汁	豆腐・鶏卵・かまぼこ けずりぶし		にんじん	たまねぎ・根深ねぎ しいたけ	じゃがいもでん粉		
18月	米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		787 31.9
	チキンナゲット	とり肉・大豆			にんにく	小麦粉 コーングリッツ とうもろこしでん粉	米ぬか油・パーム油 ラード・なたね油 大豆油	
	チーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり		ウザンアイランドドレッシング	
	野菜のスープ煮	ウインナー		にんじん・ローリエ さやいんげん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		
19火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		813 30.7
	いわしのしょうが煮 	いわし			しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖		
	とよたひまわりポークの肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		
	とよたのみそ汁 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">豊田ブランドの日</span>	豆腐・ミックスみそ 油揚げ・けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	だいこん・しいたけ			
	抹茶水ようかん						抹茶水ようかん	

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	
20水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		850 31.2
	野菜入りしゅうまい	大豆・とり肉・ぶた肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ スイートコーン	小麦粉・砂糖	ラード	
	春雨サラダ	とり肉			キャベツ・きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま油	
	肉だんごの酢豚風	肉だんご		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ しいたけ	砂糖 じゃがいもでん粉		
21木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		791 31.2
	レバーとこんにゃくの甘辛煮	とり肉・とりレバー			こんにゃく	とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	
	わかめの酢の物		わかめ		キャベツ・きゅうり	砂糖		
	具だくさん汁	豆腐・ぶた肉 けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	えのきたけ	じゃがいも		
22金	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		884 30.7
	ハヤシライス	ぶた肉	脱脂粉乳	にんじん トマトピューレー	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	ハヤシルウ	
	フランクフルト	フランクフルト						
	アスパラサラダ	まぐろ（油漬）		アスパラガス	キャベツ スイートコーン		コーンクリームドレッシング	
25月	ツイストパン・飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		856 29.3
	イタリアンスパゲティ	ショルダーベーコン		にんじん・ピーマン	たまねぎ	スパゲティ		
	スペインッシュオムレツ	とり肉・鶏卵 かつおだし		かぼちゃ		じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油・なたね油	
	フルーツミックス				パインアップル・黄桃			
26火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		793 29.3
	ちくわのお茶揚げ	ちくわ		てん茶		小麦粉	米ぬか油	
	昆布あえ		こんぶ	にんじん	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		
27水	ひじきごはん・飲用牛乳	とり肉	飲用牛乳・ひじき	にんじん	こんにゃく・ごぼう	麦ごはん・砂糖		787 31.1
	レバー入りつくね	とり肉・とりレバー			たまねぎ	米粉・砂糖 じゃがいもでん粉	なたね油	
	生揚げのみそ汁	生揚げ・豆みそ けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		
	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
28木	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 砂糖	米ぬか油・ごま油	829 29.7
	切干しだいこんのさっぱりサラダ	まぐろ（油漬）		チンゲンサイ	スイートコーン 切干しだいこん レモン果汁	砂糖	ごま・ごま油	
	中華スープ	豆腐 ショルダーベーコン		にんじん	たまねぎ・はくさい	じゃがいもでん粉		
	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
29金	さわらの香草焼き	さわら		バジル・パセリ			米ぬか油	800 34.8
	きんぴらごぼう	ぶた肉		さやいんげん にんじん	ごぼう・こんにゃく	砂糖	ごま油	
	ごまみそ汁	豆腐・米みそ・油揚げ けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	だいこん・しいたけ	じゃがいも	ごま	
	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		

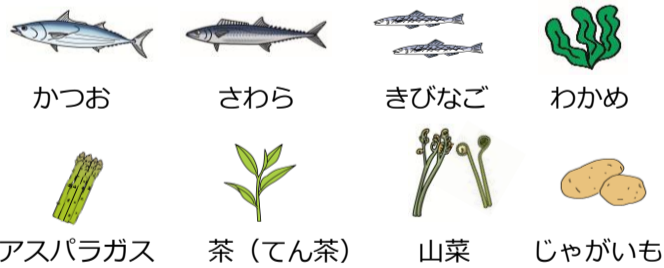
## 5月の目標「すききらいなく食べよう」

### 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」
- しいたけ
- てん茶
- 抹茶・・・抹茶水ようかん



### 今月の季節の食材



### たべまるのおすすめ

今月は、26日(火)の【ちくわのお茶揚げ】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

### 5月5日はこどもの日

1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。



### 19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肉じゃが  
・・・ぶた肉（とよたひまわりポーク）
- とよたのみそ汁・・・豆腐、油揚げ  
しいたけ
- 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。

※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。