



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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 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	
1金	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		842 29.1
	若竹汁	豆腐・かまぼこ けずりぶし	わかめ		たけのこ・えのきたけ			
	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(蒸)		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	
	かつおのそぼろ丼 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px;">こどもの日献立</span>	かつお(油漬)		にんじん	えだまめ スイートコーン	砂糖	ごま	
	かしわもち						かしわもち	
7木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		795 29.0
	けんちん汁	豆腐・油揚げ けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
	磯香あえ		のり	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
	さばの塩焼き	さば						
	プチゼリー(アセロラ)						プチゼリー(アセロラ)	
8金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		811 31.6
	豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ 油揚げ・けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
	おかかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
	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	
11月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		803 37.5
	キムチ入り中華スープ	豆腐 ショルダーベーコン		にんじん	たまねぎ・キムチ	じゃがいも		
	野菜たっぷり系こんチャプチェ	ぶた肉		にんじん・ピーマン	しらたき・ごぼう にんにく	砂糖	ごま・ごま油	
	さわらの香味ソースかけ	さわら			根深ねぎ・しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油	
12火	★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		868 31.3
	豆 <sup>3</sup> のスープ	豆乳・ウインナー 米みそ		にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも		
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり スイートコーン レモン果汁	砂糖	オリーブ油	
	ミンチカツドッグ ◇中濃ソース	大豆・とり肉・ぶた肉			たまねぎ	小麦粉・米粉・砂糖 とうもろこしでん粉 水あめ	ラード・米ぬか油	
13水	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		807 27.8
	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも	ハヤシルウ	
	サワーキャベツ				キャベツ・きゅうり スイートコーン レモン果汁	砂糖		
	ウインナー	ウインナー						
14木	★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		811 31.8
	炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん		にんじん	キャベツ・紅しょうが	ビーフン・砂糖	米ぬか油	
	ミックスフルーツ				パインアップル・黄桃			
	ぎょうざ	大豆・とり肉・ぶた肉		にら	キャベツ・たまねぎ	小麦粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	ラード	
15金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		814 35.4
	★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	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		
	みつばのサラダ	とり肉(蒸)		にんじん・みつば	キャベツ・きゅうり		たまねぎドレッシング	
	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	
18月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		798 30.0
	ゆばのすまし汁 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px;">たべまるのおすすめ</span>	豆腐・ゆば・とり肉 けずりぶし		にんじん・みつば	えのきたけ			
	和風サラダ ◇和風ドレッシング			にんじん	キャベツ・きゅうり 切干しだいこん	砂糖	ごま 和風ドレッシング	
	ちくわのお茶揚げ	ちくわ		てん茶		小麦粉	米ぬか油	
	ふりかけ(発芽玄米)						ふりかけ(発芽玄米)	
19火	中華めん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			中華めん		798 33.6
	ジャージャーめん	ぶた肉・豆みそ		にんじん	たまねぎ・しょうが にんにく	砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
	中華あえ	とり肉(蒸)		にんじん	キャベツ・きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま・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	大豆油・米ぬか油	
20水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		824 28.8
	じゃがいもとツナのうま煮	まぐろ(油漬) けずりぶし		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		
	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	
	豆腐しんじょ	大豆・いとよりだい すけとうだら		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・えだまめ	やまいも キャッサバでん粉	なたね油	
	乾燥小魚		いわし			キャッサバでん粉 砂糖		

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	
21木	★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		857 31.5
	ミネストローネ	ショルダーベーコン		トマト・にんじん 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	
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり		フレンチドレッシング	
	ハンバーグのオニオンソースかけ	大豆・とり肉・ぶた肉			たまねぎ	とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉 じゃがいもでん粉 砂糖	なたね油・パーム油 ひまわり油 とうもろこし油	
	コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
22金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		800 30.7
	★かきたま汁	豆腐・★鶏卵 かまぼこ・けずりぶし		みつば	えのきたけ	じゃがいもでん粉		
	骨太サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）	ひじき・干しえび		キャベツ・きゅうり 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	
	とり肉の照り焼き	大豆・とり肉				とうもろこしでん粉 米でん粉		
25月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		804 28.7
	とよたのみそ汁	豆腐・ミックスみそ 油揚げ・けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	だいこん・しいたけ			
	とよたひまわりポークの 肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
	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		
	抹茶水ようかん					抹茶水ようかん		
26火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		786 31.0
	生揚げのうま煮	生揚げ・とり肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ・たけのこ	砂糖		
	スパイシーひじき（カレー風味）	油揚げ・けずりぶし	ひじき	にんじん	れんこん・えだまめ	砂糖	米ぬか油	
	★厚焼き卵	★鶏卵				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油	
27水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		838 32.1
	呉汁	大豆・米みそ けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも		
	ふきのまぜごはん	とり肉・油揚げ けずりぶし		にんじん	ふき・たけのこ えのきたけ	砂糖		
	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	
28木	★スライスパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライスパン		808 30.3
	★ポタージュスープ	ベーコン	★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	★ベシヤメルソースの素 ★生クリーム	
	アスパラサラダ			アスパラガス	キャベツ スイートコーン		コールスロドレッシング	
	スラッピージョー	ぶた肉		にんじん トマトピューレー	たまねぎ グリーンピース	小麦粉・砂糖	米ぬか油	
29金	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		812 31.1
	★中華飯	ぶた肉・★うずら卵 いか		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・はくさい もやし・たけのこ	じゃがいもでん粉		
	華風あえ				キャベツ・きゅうり 紅しょうが	はるさめ・砂糖	ごま油	
	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	

## 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」  
…スライスパン、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」
- はくさい…キムチ
- 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、18日(月)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。



### 25日(月) 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。

※★は乳又は卵を含みます。  
※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。