



| 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----|------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|     |                              | 主に体をつくるものになる食品<br>魚・肉・卵・豆・豆製品<br>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<br>色のこい野菜<br>その他の野菜・きのこ・果物 | 主にエネルギーのものになる食品<br>米・パン・めん・いも・砂糖・菓子<br>油脂類・種実類               |                                 |
| 1金  | 麦ごはん・飲用牛乳                    | 飲用牛乳                                                  |                                              | 麦ごはん                                                         | 503<br>19.6                     |
|     | 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<br>◇マヨネーズ風ドレッシング | とり肉(蒸)                                                | キャベツ・ごぼう・にんじん                                | 砂糖・マヨネーズ風ドレッシング                                              |                                 |
|     | 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                                                        |                                 |
| 7木  | ごはん・飲用牛乳                     | 飲用牛乳                                                  |                                              | ごはん                                                          | 540<br>22.3                     |
|     | 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・ごぼう・根深ねぎ                           |                                                              |                                 |
|     | おかかあえ                        | かつお節                                                  | キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん                         | 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<br>米ぬか油・砂糖                                |                                 |
| 8金  | 麦ごはん・飲用牛乳                    | 飲用牛乳                                                  |                                              | 麦ごはん                                                         | 533<br>19.0                     |
|     | 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                                                  |                                 |
|     | サワーキャベツ                      |                                                       | キャベツ・きゅうり・スイートコーン<br>レモン果汁                   | 砂糖                                                           |                                 |
|     | ウインナー                        | ウインナー                                                 |                                              |                                                              |                                 |
| 11月 | ごはん・飲用牛乳                     | 飲用牛乳                                                  |                                              | ごはん                                                          | 508<br>18.5                     |
|     | 呉汁                           | 大豆・米みそ・けずりぶし                                          | だいこん・にんじん・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                                                           |                                 |
|     | あじフリッター                      | あじ・あおさ                                                |                                              | 小麦粉・とうもろこしでん粉・米粉・砂糖<br>大豆油・米ぬか油                              |                                 |
| 12火 | ごはん・飲用牛乳                     | 飲用牛乳                                                  |                                              | ごはん                                                          | 519<br>21.4                     |
|     | 生揚げのうま煮                      | 生揚げ・とり肉・けずりぶし                                         | たまねぎ・にんじん・たけのこ                               | 砂糖                                                           |                                 |
|     | スパイシーひじき(カレー風味)              | 油揚げ・ひじき・けずりぶし                                         | 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                                             |                                 |
| 13水 | ツイストパン・飲用牛乳                  | 飲用牛乳                                                  |                                              | ツイストパン                                                       | 499<br>19.8                     |
|     | ミネストローネ                      | ショルダーベーコン                                             | たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく<br>パセリ                    | じゃがいも・マカロニ・オリーブ油                                             |                                 |
|     | ビーンズサラダ                      | 大豆                                                    | キャベツ・にんじん・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<br>なたね油・パーム油・ひまわり油<br>とうもろこし油・砂糖・じゃがいもでん粉 |                                 |
| 14木 | ごはん・飲用牛乳                     | 飲用牛乳                                                  |                                              | ごはん                                                          | 492<br>18.7                     |
|     | けんちん汁                        | 豆腐・油揚げ・けずりぶし                                          | だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ                           |                                                              |                                 |
|     | 磯香あえ                         | のり                                                    | キャベツ・もやし・にんじん                                | 砂糖                                                           |                                 |
|     | さばの煮つけ                       | さば                                                    | しょうが                                         | 砂糖                                                           |                                 |
|     | プチゼリー(アセロラ)                  |                                                       |                                              | プチゼリー(アセロラ)                                                  |                                 |
| 15金 | ごはん・飲用牛乳                     | 飲用牛乳                                                  |                                              | ごはん                                                          | 553<br>16.6                     |
|     | ワンタンスープ                      | ぶた肉                                                   | チンゲンサイ・たけのこ                                  | ワンタン皮                                                        |                                 |
|     | 中華あえ                         | とり肉(蒸)                                                | キャベツ・にんじん・きゅうり                               | はるさめ・ごま・砂糖・ごま油                                               |                                 |
|     | 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<br>ショートニング・ラード・米ぬか油                           |                                 |
| 18月 | ごはん・飲用牛乳                     | 飲用牛乳                                                  |                                              | ごはん                                                          | 473<br>18.4                     |
|     | 中華スープ                        | 豆腐・ショルダーベーコン                                          | たまねぎ・にんじん                                    | じゃがいも                                                        |                                 |
|     | 野菜たっぷり糸こんにゃくチャプチェ            | ぶた肉                                                   | しらたき・にんじん・ごぼう<br>ピーマン・にんにく                   | 砂糖・ごま・ごま油                                                    |                                 |
|     | コーンしゅうまい                     | 大豆・すけとうだら                                             | たまねぎ・スイートコーン                                 | 小麦粉・じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉<br>砂糖・ラード                              |                                 |
| 19火 | ごはん・飲用牛乳                     | 飲用牛乳                                                  |                                              | ごはん                                                          | 538<br>21.0                     |
|     | とよたのみそ汁                      | 豆腐・ミックスみそ・油揚げ・けずりぶし                                   | だいこん・にんじん・葉ねぎ・しいたけ                           |                                                              |                                 |
|     | とよたひまわりポークの<br>肉じゃが          | ぶた肉                                                   | たまねぎ・にんじん・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                                                  |                                 |
| 20水 | 米粉パン・飲用牛乳                    | 飲用牛乳                                                  |                                              | 米粉パン                                                         | 543<br>21.4                     |
|     | 炒めビーフン                       | ぶた肉・はんぺん                                              | キャベツ・にんじん                                    | 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<br>キャッサバでん粉・ラード                                |                                 |
| 21木 | ごはん・飲用牛乳                     | 飲用牛乳                                                  |                                              | ごはん                                                          | 542<br>24.7                     |
|     | 高野豆腐の卵とじ                     | 鶏卵・ぶた肉・凍り豆腐・けずりぶし                                     | たまねぎ・にんじん                                    | じゃがいも・砂糖                                                     |                                 |
|     | みつばのサラダ                      | とり肉(蒸)                                                | キャベツ・にんじん・みつば・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                                                |                                 |
| 22金 | スライスパン・飲用牛乳                  | 飲用牛乳                                                  |                                              | スライスパン                                                       | 480<br>18.6                     |
|     | ポタージュスープ                     | 牛乳・ベーコン・脱脂粉乳・チーズ                                      | たまねぎ・にんじん                                    | じゃがいも・ベシヤメルソースの素<br>生クリーム                                    |                                 |
|     | アスパラサラダ                      |                                                       | キャベツ・アスパラガス・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                                                   | たまねぎ・にんじん・グリーンピース<br>トマトピューレー                | 小麦粉・砂糖・米ぬか油                                                  |                                 |
| 25月 | ごはん・飲用牛乳                     | 飲用牛乳                                                  |                                              | ごはん                                                          | 467<br>17.9                     |
|     | ゆばのすまし汁                      | 豆腐・ゆば・とり肉・けずりぶし                                       | にんじん・えのきたけ・みつば                               |                                                              |                                 |
|     | 和風サラダ<br>◇和風ドレッシング           |                                                       | キャベツ・きゅうり・にんじん<br>切干しいたけ                     | ごま・砂糖・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)                                                   |                                 |

| 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----|------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------|
|     |                        | 主に体をつくるものになる食品<br>魚・肉・卵・豆・豆製品<br>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<br>色のこい野菜<br>その他の野菜・きのこ・果物 | 主にエネルギーのものになる食品<br>米・パン・めん・いも・砂糖・菓子<br>油脂類・種実類 |                                 |
| 26火 | ごはん・飲用牛乳               | 飲用牛乳                                                  |                                              | ごはん                                            | 550<br>20.9                     |
|     | じゃがいもとツナのうま煮           | まぐろ(油漬)・けずりぶし                                         | たまねぎ・にんじん                                    | じゃがいも・砂糖                                       |                                 |
|     | キャベツのあえもの              | 油揚げ                                                   | キャベツ・もやし・にんじん・ほうれんそう                         | 砂糖                                             |                                 |
|     | 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                                    |                                 |
| 27水 | 麦ごはん・飲用牛乳              | 飲用牛乳                                                  |                                              | 麦ごはん                                           | 459<br>17.4                     |
|     | 中華飯                    | ぶた肉・いか                                                | たまねぎ・はくさい・チンゲンサイ・もやし<br>にんじん・たけのこ            | じゃがいもでん粉                                       |                                 |
|     | 華風あえ                   |                                                       | キャベツ・きゅうり                                    | 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<br>スイートコーン                  | 小麦粉・砂糖・ラード                                     |                                 |
| 28木 | ごはん・飲用牛乳               | 飲用牛乳                                                  |                                              | ごはん                                            | 528<br>21.8                     |
|     | かきたま汁                  | 豆腐・鶏卵・かまぼこ・けずりぶし                                      | えのきたけ・みつば                                    | じゃがいもでん粉                                       |                                 |
|     | 骨太サラダ<br>◇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・ごま・砂糖<br>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                                 |                                 |
| 29金 | 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                                      | 544<br>20.6                     |
|     | 豆 <sup>3</sup> のスープ    | 豆乳・ウインナー・米みそ                                          | たまねぎ・にんじん・えだまめ                               | じゃがいも                                          |                                 |
|     | フレンチサラダ                |                                                       | キャベツ・きゅうり・スイートコーン<br>にんじん・レモン果汁              | オリーブ油・砂糖                                       |                                 |
|     | ミンチカツドッグ<br>◇中濃ソース     | 大豆・とり肉・ぶた肉                                            | たまねぎ                                         | 小麦粉・とうもろこしでん粉・米粉<br>砂糖・水あめ・ラード・米ぬか油            |                                 |

## 5月の目標「すききらいなく食べよう」

### 豊田の農産物

- 米  
・・・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
- 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



### 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

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。すくすく元気に育つように願いをこめて、たけのこを使用した若竹汁を提供します。



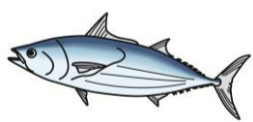
### 19日(火) 豊田ブランドの日

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
- 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



### 今月の季節の食材



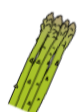
かつお



きびなご



わかめ



アスパラガス



茶(てん茶)



ふき



じゃがいも

### たべまるのおすすめ

今月は、25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



※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。