


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	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	503 19.6
	若竹汁 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 5px; 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		
	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)	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	492 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)	
8 金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	540 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	
	レバーとこんにやくの甘辛煮	とり肉・とりレバー	こんにやく	とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉 米ぬか油・砂糖	
11 月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	473 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	ぶた肉	しらたき・にんじん・ごぼう 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 砂糖・ラード	
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	544 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 にんじん・レモン果汁	オリーブ油・砂糖	
	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・とうもろこしでん粉・米粉 砂糖・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	533 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 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	543 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		パイナップル・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	542 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	
18 月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	467 17.9
	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・えのきたけ・みつば		
	和風サラダ ◇和風ドレッシング		キャベツ・きゅうり・にんじん 切干しだいこん	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)	
19 火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	553 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 ショートニング・ラード・米ぬか油	
20 水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	550 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	
21 木	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	499 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・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 なたね油・パーム油・ひまわり油 とうもろこし油・砂糖・じゃがいもでん粉	
22 金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	528 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 ◇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 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	

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	
25月	ごはん・飲用牛乳 とよたのみそ汁	飲用牛乳		ごはん	538 21.0
	とよたひまわりポークの肉じゃが	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		
	いわしのしょうが煮	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	しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖	
26火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	519 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	
27水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	508 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・大豆油・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	480 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・ベシャメルソースの素 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	コールスロードレッシング	
	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 トマトピューレー	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	459 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・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 スイートコーン	小麦粉・砂糖・ラード	

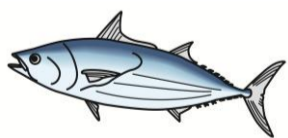
## 5月の目標「すききらいなく食べよう」

### 豊田の農産物

- 米  
・・・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
- 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



### 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

### 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。



### 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
- 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



### 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



※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。