



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月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	646 29.7
	高野豆腐のうま煮	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・じゃがいもでん粉	
	たくあんあえ		キャベツ・たくあん漬・きゅうり	ごま・砂糖	
	さわらの塩焼き	さわら			
	抹茶ふりかけ			抹茶ふりかけ	
2火	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	686 30.4
	★親子丼	★鶏卵・とり肉・かまぼこ・けずりぶし	たまねぎ・みつば	砂糖	
	青菜あえ		キャベツ・はくさい・もやし にんじん・菜めし粉		
	いか香味揚げ	大豆・いか・すけとうだら・あおさ	たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉・なたね油・米ぬか油	
3水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	651 23.8
	つくね汁	肉だんご・けずりぶし	だいこん・こんにやく・にんじん・根深ねぎ		
	ひじきの炒め煮	大豆・ぶた肉・ひじき・けずりぶし	にんじん	じゃがいも・砂糖・米ぬか油	
	にぎすフライ ◆ウスターソース	にぎす		小麦粉・米ぬか油	
4木	★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★米粉パン	610 24.5
	焼きそば	ぶた肉・いか・ちくわ・あおのり	キャベツ・にんじん・ピーマン・紅しょうが	中華めん・米ぬか油	
	ナタデココボンチ		ナタデココ・黄桃・パインアップル		
	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	
5金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	628 24.2
	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		
	梅おかかあえ	かつお節	キャベツ・もやし・きゅうり	梅かつおドレッシング	
	わんぱくじゃこ天	ウインナー・ちりめんじゃこ	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ	小麦粉・米ぬか油	
8月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	639 29.5
	かしわ汁	とり肉・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ		
	磯香あえ	のり	キャベツ・もやし・にんじん	砂糖	
	まぐろと大豆のみそがらめ	まぐろ・大豆・豆みそ	しょうが	米ぬか油・砂糖・じゃがいもでん粉・ごま	
9火	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	636 26.6
	★ワンタンスープ	★うずら卵・ショルダーベーコン	たまねぎ・たけのこ	ワンタン皮	
	ナムル	とり肉(蒸)	もやし・チンゲンサイ・きゅうり・にんじん	ごま・砂糖・ごま油	
	キムチチャーハン	ぶた肉	たくあん漬・キムチ・にんじん・根深ねぎ	ごま油	
10水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	647 25.7
	豆乳のバランスみそ汁	豆腐・豆乳・米みそ・油揚げ・けずりぶし	だいこん・はくさい・にんじん・根深ねぎ	じゃがいも	
	いりどり	とり肉・けずりぶし	こんにやく・にんじん・ごぼう・れんこん	砂糖・ごま油・米ぬか油	
	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	
11木	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★ツイストパン	662 24.7
	ミネストローネ たべまるのおすすめ	ショルダーベーコン	たまねぎ・トマト・ズッキーニ・にんじん セロリ・にんにく・パセリ	じゃがいも・マカロニ・オリーブ油	
	ツナサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ(油漬)	キャベツ・きゅうり・スイートコーン	マヨネーズ風ドレッシング	
	ハンバーグ	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	
12金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	669 24.0
	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん	じゃがいも・砂糖	
	甘酢あえ		キャベツ・にんじん・きゅうり 切干しだいこん	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	
15月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	669 23.8
	けんちん汁	豆腐・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ		
	かんぴょうサラダ ◇和風ドレッシング	まぐろ(油漬)	キャベツ・きゅうり・かんぴょう	砂糖・和風ドレッシング	
	レバーとじゃがいもの甘辛煮	とり肉・とりレバー		とうもろこしでん粉・じゃがいも じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	
16火	★サンドイッチパンズ・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★サンドイッチパンズ	671 29.8
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉・ベーコン	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
	コーンサラダ		キャベツ・スイートコーン・きゅうり	フレンチドレッシング	
	えびカツパーガー ◇中濃ソース	大豆・えび・すけとうだら	たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉・なたね油・米ぬか油	
17水	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	650 25.9
	とよたひまわりポーク丼	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・しょうが	砂糖	
	ごまあえ 愛知を食べる 学校給食の日	油揚げ	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖・ごま	
	めひかりフライ	めひかり		小麦粉・米ぬか油	
18木	★クロロール・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★クロロール	666 24.0
	★キャロットポタージュ	★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 ★生クリーム・米ぬか油	
	アーモンドサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン果汁	アーモンド・オリーブ油・砂糖	
	ウインナー	ウインナー			
	コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	

歯と口の健康週間

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	
19金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	627 24.5
	★八宝菜	ぶた肉・★うずら卵・いか	たまねぎ・はくさい・にんじん もやし・チンゲンサイ	じゃがいもでん粉	
	拌三絲 (パンサンサー)		キャベツ・きゅうり・にんじん	はるさめ・砂糖・ごま油	
	ショウロンボウ	とり肉・ぶた肉	しょうが・たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖	
22月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	612 23.2
	中華スープ	豆腐・ぶた肉・ショルダーベーコン	もやし・チンゲンサイ・にんじん	じゃがいもでん粉	
	ウインナーの酢豚風	ウインナー	たまねぎ・にんじん・ピーマン	砂糖・じゃがいもでん粉・米ぬか油	
	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・砂糖・パーム油	
23火	豊田めん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		豊田めん	705 25.4
	野菜あんかけめん	ぶた肉・かまぼこ・けずりぶし	たまねぎ・はくさい・もやし にんじん・根深ねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉・ごま油	
	ごぼうサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング		キャベツ・ごぼう・にんじん・きゅうり	砂糖・マヨネーズ風ドレッシング	
	コロケ		たまねぎ	小麦粉・米粉・じゃがいも・砂糖 大豆油・米ぬか油	
24水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	673 26.5
	ぶた肉と野菜のうま煮	ぶた肉・はんぺん・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
	えだまめサラダ ◇和風ドレッシング		キャベツ・えだまめ きゅうり・スイートコーン	和風ドレッシング	
	★厚焼き卵	★鶏卵		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油	
25木	★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★スライスパン	642 29.5
	パスタスープ	ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・マカロニ	
	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	フレンチドレッシング	
	タンドリーチキン	とり肉	しょうが		
	メープルジャム			メープルジャム	
26金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	611 26.1
	麦みそ汁	豆腐・麦みそ・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ・えのきたけ	じゃがいも	
	いり大豆あえ	大豆	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
	あじフライ	あじ		小麦粉・とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉・米ぬか油	
29月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	618 24.3
	生揚げのみそ炒め	生揚げ・ぶた肉・豆みそ	たまねぎ・にんじん・しょうが	砂糖・じゃがいもでん粉	
	キャベツの昆布あえ	こんぶ	キャベツ・もやし・にんじん	砂糖	
	ししやもフライ	大豆・からふとししやも		小麦粉・キャッサバでん粉・米ぬか油	
30火	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	717 23.7
	★カレーライス	ぶた肉・★チーズ・★脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・カレールウ (★甘口・辛口)	
	チキンサラダ	とり肉 (蒸)	キャベツ・きゅうり・にんじん	コールスロードレッシング	
	レモンゼリーミックス		黄桃・パインアップル	カクテルゼリー (レモン)	

6月の目標「よくかんで食べよう」

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、豊田めん
- 大豆「フクユタカ」
…水煮大豆、豆腐、油揚げ、生揚げ
- にんじん
- じゃがいも
- 茶…抹茶ふりかけ
- はくさい…キムチ
- ぶた肉「とよたひまわりポーク」



今月の季節の食材



17日(水) 愛知を食べる学校給食の日

豊田市や愛知県でとれた地場産物を使用した給食です。

とよたひまわりポーク丼・牛乳
めひかりフライ・ごまあえ



4日(木)~10日(水) 歯と口の健康週間【かみかみ献立】

給食では、かみごたえのある食品や
歯を丈夫にする食品を取り入れています。



たべまるのおすすめ

今月は、11日(木)の【ミネストローネ】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。
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。

東部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●