



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	
	ナタデココポンチ		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
	★ワントンスープ	★うずら卵・ショルダーベーコン	たまねぎ・たけのこ	ワントン皮	
	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	
	えびカツバーガー ◇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	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

愛知を食べる
学校給食の日

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 (パンサンスー)		キャベツ・きゅうり・にんじん	はるさめ・砂糖・ごま油	
	ショウロンポウ	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	★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	
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	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	
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・カレールー (辛口・★甘口)	
	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



チンゲンサイ



きゅうり



たまねぎ



じゃがいも

※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。

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



※★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。

中部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●