



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月	スライSPAN・飲用牛乳		飲用牛乳			スライSPAN		795 32.7
	スラッピージョー	ぶた肉		にんじん・トマト	たまねぎ	小麦粉・砂糖		
	豆乳スープ	豆乳 シヨルダーベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも		
	冷凍みかん(生)				みかん(生)			
2火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		868 30.8
	ミンチカツ	大豆・ぶた肉			たまねぎ	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉 とうもろこしでん粉	なたね油 米ぬか油	
	糸昆布の炒め煮	まぐろ(油漬)	こんぶ	にんじん		じゃがいも・砂糖	ごま油	
	ちゃんこ汁	肉だんご ミックスみそ		にんじん	だいこん・えのきたけ 根深ねぎ	じゃがいもでん粉		
3水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		805 31.3
	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	
	中華あえ			にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油・ごま	
	八宝菜	うずら卵・いか ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい もやし・たけのこ しいたけ	じゃがいもでん粉		
4木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		811 36.4
	まぐろと大豆のみそがらめ	まぐろ・大豆・豆みそ			しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油・ごま	
	磯香あえ		のり	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
	かしわ汁	とり肉・油揚げ けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ			
5金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		847 29.5
	ヤンニョムチキン	とり肉・豆みそ			にんにく	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	
	切干しだいこんのチャプチェ	まぐろ(油漬)		赤ピーマン・ピーマン	切干しだいこん しいたけ・しょうが にんにく	砂糖	ごま油・ごま	
	春雨スープ	かまぼこ シヨルダーベーコン		チンゲンサイ にんじん	はくさい スイートコーン	はるさめ		
8月	クロロール・飲用牛乳		飲用牛乳			クロロール		819 35.0
	オムレツ	鶏卵				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油・大豆油	
	厚切りきゅうりのサラダ	ハム			きゅうり・キャベツ スイートコーン		コールスロールドレッシング	
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも・砂糖		
9火	わかめごはん・飲用牛乳		飲用牛乳・わかめ			ごはん・砂糖		792 32.8
	いかフライ	いか・大豆				小麦粉 キャッサバでん粉 とうもろこしでん粉	米ぬか油	
	ツナあえ	まぐろ(油漬)		ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま	
	豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	こんにやく・だいこん ごぼう	じゃがいも		
10水	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		824 29.7
	カレーライス	ぶた肉	チーズ・脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ (甘口・辛口)	
	ごぼうサラダ	とり肉			キャベツ・ごぼう スイートコーン		ごまドレッシング	
	メロン(生)				メロン(生)			
11木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		842 42.5
	さばの銀紙焼き	米みそ・さば		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖		
	甘酢あえ			にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖		
	えびと高野豆腐のうま煮	えび・とり肉・ちくわ 凍り豆腐・けずりぶし		にんじん	たまねぎ	砂糖 じゃがいもでん粉		
12金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		839 29.3
	とり肉の照り焼き	とり肉				砂糖 じゃがいもでん粉		
	ひじきサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ(油漬)	ひじき		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	
	根菜汁	油揚げ・けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう れんこん・こんにやく しいたけ			
	抹茶ふりかけ					抹茶ふりかけ		
15月	代 休							
16火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		865 29.5
	大学いも					さつまいも・砂糖	米ぬか油	
	ナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし		ごま油・ごま	
	麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉・豆みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・しいたけ しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	
17水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		785 29.5
	厚焼き卵	鶏卵				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油	
	ほうれんそうとツナのあえ物	まぐろ(油漬)		にんじん ほうれんそう	キャベツ	砂糖		
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しらたき	じゃがいも・砂糖		

歯と口の健康週間

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	
18木	豊田めん・飲用牛乳		飲用牛乳			豊田めん		806 33.8
	ミートソースかけ	ぶた肉	チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ マッシュルーム		ハヤシルウ・米ぬか油	
	フランクフルト	フランクフルト						
	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		
19金	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		791 30.2
	めひかりフライ	めひかり				小麦粉	米ぬか油	
	ごまあえ	油揚げ		ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	
	とよたひまわりポーク丼	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しらたき しょうが	砂糖		
22月	米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		790 32.1
	照り焼きハンバーグ	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 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	
	キャロットサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）		にんじん	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	
	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 ズッキーニ・セロリ	じゃがいも・マカロニ	オリーブ油	
23火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		870 37.9
	いわしの梅煮	いわし			梅干し	とうもろこしでん粉 砂糖		
	和風サラダ				キャベツ・きゅうり 切干しだいこん	砂糖	和風ドレッシング ごま	
	生揚げのそぼろ煮	生揚げ・とり肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ	砂糖		
24水	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		811 34.1
	パオズ	ぶた肉・ぶたレバー 大豆			キャベツ・根深ねぎ しょうが	小麦粉 とうもろこしでん粉	ラード	
	ピビンバ丼 みそたれ	ぶた肉・みそたれ		ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま油・ごま	
	チンゲンサイと卵のスープ	鶏卵 ショルダーベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ			
25木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		834 31.2
	チキンチキンごぼう	とり肉			ごぼう・えだまめ	とうもろこしでん粉 砂糖	米ぬか油	
	おかかあえ	かつお節			キャベツ・もやし	砂糖		
	かみなり汁	豆腐・けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	だいこん・たまねぎ しいたけ		ごま油	
26金	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		792 30.5
	れんこんサンドフライ	とり肉			たまねぎ・れんこん しいたけ	小麦粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
	手作りふりかけ	まぐろ（油漬） かつお節	ちりめんじゃこ ひじき	にんじん・ピーマン		砂糖		
	さつま汁	豆腐・とり肉・米みそ けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	だいこん			
29月	ツイストパン・飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		856 28.7
	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	
	炒めビーフン	ぶた肉		にんじん	キャベツ	ビーフン・砂糖	米ぬか油	
	レモンゼリーミックス				パインアップル・黄桃	カクテルゼリー(レモン)		
30火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		805 32.1
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			小麦粉	米ぬか油	
	たくあんあえ				キャベツ・たくあん漬 きゅうり		ごま	
	豆腐の卵とじ	豆腐・鶏卵・とり肉		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・しいたけ	砂糖 じゃがいもでん粉		

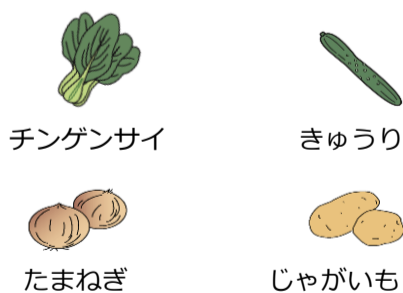
6月の目標「よくかんで食べよう」

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SPAN、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
- 茶・・・抹茶ふりかけ
- ぶた肉「とよたひまわりポーク」



今月の季節の食材



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。



19日(金) 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



たべまるのおすすめ

今月は、22日(月)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。

※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。

足助給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●