



| 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 | |
| 1月 | ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | 816 28.4 |
| | つくね汁 | 肉だんご・けずりぶし | | にんじん | だいこん・こんにやく 根深ねぎ | | | |
| | ひじきの炒め煮 | 大豆・ぶた肉 けずりぶし | ひじき | 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 | |
| 2火 | ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | 783 28.2 |
| | 中華スープ | 豆腐・ぶた肉 ショルダーベーコン | | チンゲンサイ にんじん | もやし | じゃがいもでん粉 | | |
| | ウインナーの酢豚風 | ウインナー | | にんじん・ピーマン | たまねぎ | 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・砂糖 じゃがいもでん粉 | パーム油 | |
| 3水 | 麦ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 麦ごはん | | 881 27.9 |
| | 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(辛口・甘口) | |
| | チキンサラダ | とり肉(蒸) | | にんじん | キャベツ・きゅうり | | 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) | | |
| 4木 | ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | 793 34.6 |
| | 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 | | | |
| | 磯香あえ | | のり | にんじん | キャベツ・もやし | 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 | 砂糖 じゃがいもでん粉 | 米ぬか油・ごま | |
| 5金 | クロロール・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | クロロール | | 826 30.1 |
| | キャロットポタージュ | ベーコン | 牛乳・脱脂粉乳 チーズ | にんじん | たまねぎ | 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 | | | にんじん | キャベツ・きゅうり レモン果汁 | 砂糖 | アーモンド オリーブ油 | |
| | 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 | | |
| 8月 | ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | 801 35.5 |
| | 高野豆腐のうま煮 | ぶた肉・凍り豆腐 けずりぶし | | にんじん | たまねぎ | 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 | 砂糖 | ごま | |
| | さわらの塩焼き | さわら | | | | | | |
| 9火 | ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | 780 28.4 |
| | 豚汁 | 豆腐・ぶた肉・豆みそ 油揚げ・けずりぶし | | にんじん | だいこん・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 | にんじん・葉ねぎ | たまねぎ | 小麦粉 | 米ぬか油 | |
| 10水 | スライスパン・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | スライスパン | | 782 35.6 |
| | パスタスープ | ベーコン | | にんじん・パセリ | キャベツ・たまねぎ | じゃがいも・マカロニ | | |
| | フレンチサラダ | | | にんじん | キャベツ・きゅうり スイートコーン | | 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 | | |
| 11木 | 麦ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 麦ごはん | | 844 35.8 |
| | 親子丼 | 鶏卵・とり肉 かまぼこ・けずりぶし | | みつば | たまねぎ | 砂糖 | | |
| | 青菜あえ | | | にんじん・菜めし粉 | キャベツ・はくさい もやし | | | |
| | 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 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 | |
| 12金 | 豊田めん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 豊田めん | | 793 28.2 |
| | 野菜あんかけめん | ぶた肉・かまぼこ けずりぶし | | にんじん | たまねぎ・はくさい もやし・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 | | | にんじん | キャベツ・ごぼう 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 | |
| 15月 | ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | 790 29.2 |
| | 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 | | にんじん | だいこん・はくさい 根深ねぎ | じゃがいも | | |
| | いりどり | とり肉・けずりぶし | | にんじん | こんにやく・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 | | |
| 16火 | ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | 831 28.3 |
| | 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 | | |
| | 甘酢あえ | | | にんじん | キャベツ・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 | |
| 17水 | ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | 821 30.9 |
| | 八宝菜 | ぶた肉・うずら卵 いか | | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ・はくさい もやし | じゃがいもでん粉 | | |
| | 拌三絲(パンサンズー) | | | にんじん | キャベツ・きゅうり | 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・砂糖 じゃがいもでん粉 | | |

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 | 麦ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 麦ごはん | | 788 29.6 |
| | 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 | | |
| | 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 | |
| | めひかりフライ | めひかり | | | | 小麦粉 | 米ぬか油 | |
| 19金 | ツイストパン・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ツイストパン | | 841 30.4 |
| | 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・ズッキーニ セロリ・にんにく | 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・ひまわり油 パーム油 とうもろこし油 | |
| 22月 | ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | 813 30.7 |
| | 生揚げのみそ炒め | 生揚げ・ぶた肉 豆みそ | | にんじん | たまねぎ・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 | にんじん | キャベツ・もやし | 砂糖 | | |
| | ししゃもフライ | 大豆 | からふとししゃも | | | 小麦粉 キャッサバでん粉 | 米ぬか油 | |
| 23火 | 麦ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 麦ごはん | | 783 31.2 |
| | 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) | | チンゲンサイ にんじん | もやし・きゅうり | 砂糖 | ごま・ごま油 | |
| | キムチチャーハン | ぶた肉 | | にんじん | たくあん漬・キムチ 根深ねぎ | | ごま油 | |
| 24水 | 米粉パン・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 米粉パン | | 805 31.7 |
| | 焼きそば | ぶた肉・いか・ちくわ | あおのり | にんじん・ピーマン | キャベツ・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 | |
| 25木 | ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | 832 27.7 |
| | けんちん汁 | 豆腐・けずりぶし | | にんじん | だいこん・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 じゃがいもでん粉 じゃがいも・砂糖 | 米ぬか油 | |
| 26金 | サンドイッチバンズ・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | サンドイッチバンズ | | 811 35.6 |
| | ポークビーンズ | 大豆・ぶた肉 ベーコン | | にんじん | たまねぎ | じゃがいも・砂糖 | | |
| | コーンサラダ | | | | キャベツ・きゅうり スイートコーン | | 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 | |
| 29月 | ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | 835 31.1 |
| | ぶた肉と野菜のうま煮 | ぶた肉・はんぺん けずりぶし | | にんじん | たまねぎ | 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 | |
| 30火 | ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | 763 30.6 |
| | 麦みそ汁 | 豆腐・麦みそ・油揚げ けずりぶし | | にんじん | だいこん・根深ねぎ えのきたけ | じゃがいも | | |
| | いり大豆あえ | 大豆 | | ほうれんそう にんじん | キャベツ・もやし | 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 | |

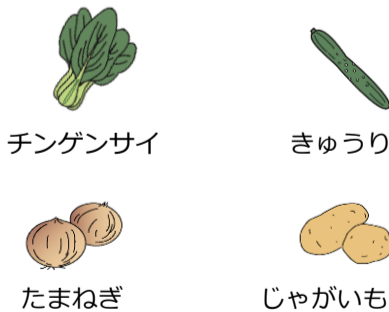
6月の目標「よくかんで食べよう」

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



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。



18日(木) 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、19日(金)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。