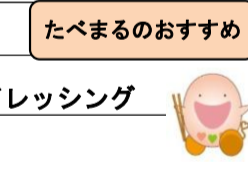




日曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		801 35.5
	高野豆腐のうま煮	ぶた肉・凍り豆腐 けずりぶし		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖 じゃがいもでん粉		
	たくあんあえ				キャベツ・たくあん漬 きゅうり	砂糖	ごま	
	さわらの塩焼き	さわら						
	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		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 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		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	
4木	★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	
5金	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	
8月	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	
9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	
10水	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		
11木	★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 <small>たべまるのおすすめ</small>	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・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		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	
15月	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・砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
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		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		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	

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	★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	★ベシャメルソースの素 ★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		
19金	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		
	搾三絲 (パンサンスー)			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		
22月	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	
23火	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	
24水	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	
25木	★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	
26金	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	
29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	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	
30火	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 (★甘口・辛口)	
	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)		

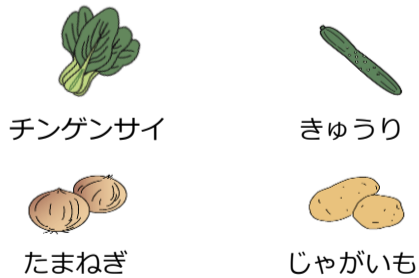
6月の目標「よくかんで食べよう」

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



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。



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



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●