



| 日<br>曜<br>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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-------------|--|-------------------------|----------------------------|-----------------|------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
|             |  | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品    | 2群<br>牛乳・乳製品<br>骨ごと食べる魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜     | 4群<br>その他の野菜<br>果物・きのこ | 5群<br>穀類・いも・砂糖                    | 6群<br>油脂・種実                   |                                 |
| 1月          | ごはん・★飲用牛乳  |                         | ★飲用牛乳                      |                 |                        | ごはん                               |                               | 801<br>35.5                     |
|             | 高野豆腐のうま煮   | ぶた肉・凍り豆腐<br>けずりぶし       |                            | にんじん            | たまねぎ                   | じゃがいも・砂糖<br>じゃがいもでん粉              |                               |                                 |
|             | たくあんあえ   |                         |                            |                 | キャベツ・たくあん漬<br>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<br>35.8                     |
|             | ★親子丼   | ★鶏卵・とり肉<br>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<br>もやし       |                                   |                               |                                 |
|             | いか香味揚げ   | 大豆・いか<br>すけとうだら         | あおさ                        |                 | たまねぎ                   | 小麦粉<br>とうもろこしでん粉<br>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<br>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<br>根深ねぎ     |                                   |                               |                                 |
|             | ひじきの炒め煮  | 大豆・ぶた肉<br>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<br>◆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<br>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<br>パイナップル     |                                   |                               |                                 |
|             | 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<br>とうもろこしでん粉<br>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<br>28.4                     |
|             | 豚汁   | 豆腐・ぶた肉・豆みそ<br>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<br>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<br>34.6                     |
|             | かしわ汁   | とり肉・油揚げ<br>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<br>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<br>31.2                     |
|             | ★ワンタンスープ   | ★うずら卵<br>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<br>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<br>根深ねぎ      |                                   | ごま油                           |                                 |
| 10水         | ごはん・★飲用牛乳  |                         | ★飲用牛乳                      |                 |                        | ごはん                               |                               | 790<br>29.2                     |
|             | 豆乳のバランスみそ汁   | 豆腐・豆乳・米みそ<br>油揚げ・けずりぶし  |                            | にんじん            | だいこん・はくさい<br>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<br>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<br>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<br>30.4                     |
|             | ミネストローネ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">たべまるのおすすめ</span> | ショルダーベーコン               |                            | トマト・にんじん<br>パセリ | たまねぎ・ズッキーニ<br>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<br>◇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<br>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<br>キャッサバでん粉             | なたね油・パーム油<br>ひまわり油<br>とうもろこし油 |                                 |
| 12金         | ごはん・★飲用牛乳  |                         | ★飲用牛乳                      |                 |                        | ごはん                               |                               | 831<br>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<br>切干しだいこん   | 砂糖                                |                               |                                 |
|             | 豆腐しんじょ   | 大豆・いとよりだい<br>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<br>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<br>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<br>根深ねぎ       |                                   |                               |                                 |
|             | かんぴょうサラダ<br>◇和風ドレッシング  | まぐろ(油漬)                 |                            |                 | キャベツ・きゅうり<br>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<br>じゃがいも・砂糖<br>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<br>35.6                     |
|             | ポークビーンズ  | 大豆・ぶた肉<br>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<br>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<br>◇中濃ソース   | 大豆・えび<br>すけとうだら         |                            |                 | たまねぎ                   | 小麦粉<br>とうもろこしでん粉<br>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<br>29.6                     |
|             | とよたひまわり<br>ポーク丼  | ぶた肉                     |                            | にんじん            | たまねぎ・しらたき<br>しょうが      | 砂糖                                |                               |                                 |
|             | ごまあえ   | 油揚げ                     |                            | ほうれんそう<br>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

愛知を食べる  
学校給食の日

| 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----|-------------------------|----------------------|----------------------------|----------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
|     |                         | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品<br>骨ごと食べる魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜    | 4群<br>その他の野菜<br>果物・きのこ        | 5群<br>穀類・いも・砂糖               | 6群<br>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<br>30.1                     |
|     | ★キャロットポタージュ             | ベーコン                 | ★牛乳・★脱脂粉乳<br>★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<br>★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<br>レモン果汁            | 砂糖                           | アーモンド<br>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<br>30.9                     |
|     | ★八宝菜                    | ぶた肉・★うずら卵<br>いか      |                            | にんじん<br>チンゲンサイ | たまねぎ・はくさい<br>もやし              | じゃがいもでん粉                     |                            |                                 |
|     | 拌三絲 (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<br>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<br>28.2                     |
|     | 中華スープ                   | 豆腐・ぶた肉<br>ショルダーベーコン  |                            | チンゲンサイ<br>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<br>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<br>じゃがいもでん粉           | 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                      |                            | 782<br>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<br>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                      |                            |                                 |
| 24水 | ごはん・★飲用牛乳               |                      | ★飲用牛乳                      |                |                               | ごはん                          |                            | 835<br>31.1                     |
|     | ぶた肉と野菜のうま煮              | ぶた肉・はんぺん<br>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<br>◇和風ドレッシング    |                      |                            |                | キャベツ・えだまめ<br>きゅうり<br>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<br>砂糖               | なたね油                       |                                 |
| 25木 | 豊田めん・★飲用牛乳              |                      | ★飲用牛乳                      |                |                               | 豊田めん                         |                            | 793<br>28.2                     |
|     | 野菜あんかけめん                | ぶた肉・かまぼこ<br>けずりぶし    |                            | にんじん           | たまねぎ・はくさい<br>もやし・根深ねぎ<br>しょうが | じゃがいもでん粉                     | ごま油                        |                                 |
|     | ごぼうサラダ<br>◇マヨネーズ風ドレッシング |                      |                            | にんじん           | キャベツ・ごぼう<br>きゅうり              | 砂糖                           | マヨネーズ風ドレッシング               |                                 |
|     | コロッケ                    |                      |                            |                | たまねぎ                          | 小麦粉・米粉<br>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                          |                            | 763<br>30.6                     |
|     | 麦みそ汁                    | 豆腐・麦みそ・油揚げ<br>けずりぶし  |                            | にんじん           | だいこん・根深ねぎ<br>えのきたけ            | じゃがいも                        |                            |                                 |
|     | いり大豆あえ                  | 大豆                   |                            | ほうれんそう<br>にんじん | キャベツ・もやし                      | 砂糖                           |                            |                                 |
|     | あじフライ                   | あじ                   |                            |                |                               | 小麦粉<br>とうもろこしでん粉<br>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<br>30.7                     |
|     | 生揚げのみそ炒め                | 生揚げ・ぶた肉<br>豆みそ       |                            | にんじん           | たまねぎ・しょうが                     | 砂糖<br>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<br>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<br>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)                |                            |                                 |

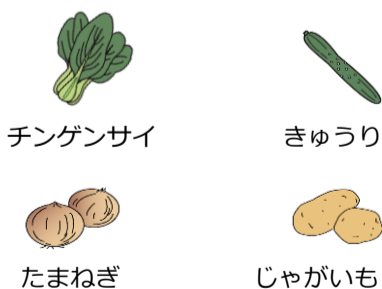
## 6月の目標「よくかんで食べよう」

### 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。