



| 日曜日 | 献立名             | 赤のグループ<br>主に体をくつくるものとなる食品  |                            | 緑のグループ<br>主に体の調子を整えるものとなる食品 |                               | 黄のグループ<br>主にエネルギーのもととなる食品      |                        |
|-----|-----------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------|
|     |                 | 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・果物・きのこ           | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖         | 6群<br>油脂・種実            |
|     |                 | 1月                         | わかめごはん 飲用牛乳                |                             | わかめ 飲用牛乳                      |                                |                        |
| 1月  | けんちんの含め煮        | 豆腐 油揚げ<br>すけとうだら           | ひじき                        | にんじん                        |                               | 砂糖<br>じゃがいもでん粉                 | とうもろこし油                |
|     | 切干しだいこんのごまマヨサラダ | とり肉                        |                            |                             | 切干しだいこん<br>キャベツ きゅうり<br>レモン果汁 |                                | マヨネーズ風ドレッシング<br>ごま     |
|     | ちゃんこ汁           | 肉だんご 油揚げ<br>ミックスみそ         |                            | にんじん                        | 根深ねぎ ほうきさい<br>だいこん            | じゃがいもでん粉                       |                        |
|     | 麦ごはん 飲用牛乳       |                            | 飲用牛乳                       |                             |                               | 麦ごはん                           |                        |
| 2火  | テンジャオロース        | ぶた肉                        |                            | ピーマン                        | しょうが たけのこ                     | 砂糖<br>じゃがいもでん粉                 | なたね油                   |
|     | 棒々鶏 (バンバンジー)    | とり肉                        |                            |                             | キャベツ きゅうり<br>もやし              |                                | バンバンジードレッシング           |
|     | 豆腐の中華煮          | 豆腐 ベーコン                    |                            | にんじん こまつな                   | たまねぎ ほうきさい                    | 砂糖<br>じゃがいもでん粉                 | ごま油                    |
|     | クロロール 飲用牛乳      |                            | 飲用牛乳                       |                             |                               | クロロール                          |                        |
| 3水  | キャベツ入りミンチカツ     | 牛肉 ぶた肉 大豆                  |                            |                             | キャベツ たまねぎ                     | 小麦粉 砂糖<br>じゃがいもでん粉<br>キャッサバでん粉 | 米ぬか油                   |
|     | ポテトサラダ          |                            |                            | にんじん                        | きゅうり                          | じゃがいも                          | マヨネーズ風ドレッシング           |
|     | ベーコンスープ         | ベーコン とり肉                   |                            | にんじん                        | ほうきさい たまねぎ                    |                                |                        |
|     | 麦ごはん 飲用牛乳       |                            | 飲用牛乳                       |                             |                               | 麦ごはん                           |                        |
| 4木  | まぐろと大豆のみそがらめ    | まぐろ 大豆<br>豆みそ              |                            |                             | しょうが                          | じゃがいもでん粉<br>砂糖                 | 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<br>けずりぶし           |                            | にんじん                        | だいこん 根深ねぎ                     |                                |                        |
|     | 麦ごはん 飲用牛乳       |                            | 飲用牛乳                       |                             |                               | 麦ごはん                           |                        |
| 5金  | ごぼう入りつくね        | とり肉 大豆                     |                            |                             | たまねぎ ごぼう<br>しょうが              | じゃがいもでん粉<br>砂糖                 | ラード なたね油               |
|     | かみかみサラダ         |                            |                            | にんじん                        | 切干しだいこん<br>キャベツ きゅうり          |                                | ごまドレッシング               |
|     | 高野豆腐のうま煮        | 凍り豆腐 とり肉<br>けずりぶし          |                            | にんじん<br>さやいんげん              | たまねぎ                          | じゃがいも 砂糖                       |                        |
|     | 麦ごはん 飲用牛乳       |                            | 飲用牛乳                       |                             |                               | 麦ごはん                           |                        |
| 8月  | わんぱくじゃこ天        | ウインナー                      | ちりめんじゃこ                    | にんじん                        | たまねぎ 根深ねぎ                     | 小麦粉                            | 米ぬか油                   |
|     | キャベツのあえもの       |                            |                            | ほうれんそう                      | キャベツ もやし                      | 砂糖                             |                        |
|     | かみなり汁           | 豆腐 油揚げ<br>けずりぶし            |                            | にんじん                        | ごぼう だいこん                      |                                | ごま油                    |
|     | 麦ごはん 飲用牛乳       |                            | 飲用牛乳                       |                             |                               | 麦ごはん                           |                        |
| 9火  | いかフライのレモンソースかけ  | いか                         |                            |                             | レモン果汁                         | 砂糖 小麦粉<br>コーンフラワー              | 米ぬか油                   |
|     | たくあんあえ          |                            |                            |                             | キャベツ きゅうり<br>たくあん漬            | 砂糖                             | ごま                     |
|     | 生揚げのみそ汁         | 生揚げ とり肉<br>けずりぶし<br>ミックスみそ |                            | にんじん こまつな                   | だいこん                          |                                |                        |
|     | 麦ごはん 飲用牛乳       |                            | 飲用牛乳                       |                             |                               | 麦ごはん                           |                        |
| 10水 | スライスパン 飲用牛乳     |                            | 飲用牛乳                       |                             |                               | スライスパン                         |                        |
|     | 野菜カレーサラダ        | まぐろ (油漬)                   |                            | にんじん                        | キャベツ ごぼう                      | 砂糖                             | マヨネーズ風ドレッシング           |
|     | フルーツポンチ         |                            |                            |                             | パイナップル<br>黄桃                  |                                |                        |
|     | マカロニのクリーム煮      | とり肉                        | 牛乳 脱脂粉乳 チーズ                | にんじん                        | たまねぎ<br>グリーンピース               | マカロニ                           | 生クリーム バター<br>米粉のホワイトルウ |
|     | いちごジャム          |                            |                            |                             |                               | いちごジャム                         |                        |
| 11木 | 麦ごはん 飲用牛乳       |                            | 飲用牛乳                       |                             |                               | 麦ごはん                           |                        |
|     | いわしの梅煮          | いわし                        |                            |                             | 梅干し                           | 砂糖<br>じゃがいもでん粉                 |                        |
|     | 和風サラダ           | まぐろ (油漬)                   |                            | にんじん                        | キャベツ きゅうり<br>もやし              |                                | 和風ドレッシング               |
|     | がめ煮             | とり肉 生揚げ                    |                            | にんじん<br>さやいんげん              | こんにやく れんこん<br>しいたけ            | さといも 砂糖                        |                        |
| 12金 | 麦ごはん 飲用牛乳       |                            | 飲用牛乳                       |                             |                               | 麦ごはん                           |                        |
|     | 揚げしゅうまい         | とり肉 大豆<br>ぶた肉              |                            | にんじん ほうれんそう                 | たまねぎ<br>スイートコーン               | 小麦粉 砂糖                         | 米ぬか油 ラード               |
|     | はるさめサラダ         | ハム                         |                            | にんじん                        | キャベツ                          | はるさめ 砂糖                        | ごま油                    |
|     | ワンタンスープ         | とり肉                        |                            | ほうれんそう                      | たけのこ 根深ねぎ                     | ワンタン皮                          | ごま油                    |
| 15月 | 麦ごはん 飲用牛乳       |                            | 飲用牛乳                       |                             |                               | 麦ごはん                           |                        |
|     | 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                        |                            | にんじん<br>ほうれんそう              | 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<br>しょうが                  | 砂糖                             |                        |
| 16火 | 麦ごはん 飲用牛乳       |                            | 飲用牛乳                       |                             |                               | 麦ごはん                           |                        |
|     | 肉だんごのあんからめ      | とり肉 大豆                     |                            |                             | たまねぎ                          | 砂糖 小麦粉<br>じゃがいもでん粉<br>キャッサバでん粉 |                        |
|     | 糸こんにゃくチャプチェ     | ぶた肉                        |                            | にんじん ピーマン                   | しらたき にんにく                     | 砂糖                             | なたね油 ごま油<br>ごま         |
|     | 中華スープ           | ベーコン                       |                            | チンゲンサイ にんじん                 | たけのこ<br>しいたけ                  | じゃがいもでん粉                       |                        |
| 17水 | ツイストパン 飲用牛乳     |                            | 飲用牛乳                       |                             |                               | ツイストパン                         |                        |
|     | コーンフレークチキン      | とり肉                        |                            |                             |                               | 砂糖 コーンフレーク                     | マヨネーズ風ドレッシング           |
|     | コールスローサラダ       |                            |                            | ほうれんそう                      | キャベツ きゅうり<br>スイートコーン          |                                | コールスロードレッシング           |
|     | オニオンスープ         | ウインナー                      |                            | にんじん パセリ                    | たまねぎ しめじ                      |                                |                        |



愛知を食べる学校給食の日

| 日曜日  | 献立名   | 赤のグループ<br>主に体をつくるものになる食品 |                            | 緑のグループ<br>主に体の調子を整えるものになる食品 |                              | 黄のグループ<br>主にエネルギーのもとになる食品      |                  |
|------|---|--------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------|
|      |   | 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・果物・きのこ          | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖         | 6群<br>油脂・種実      |
|      |   | 18 木                     | 豊田めん 飲用牛乳                  |                             | 飲用牛乳                         |                                |                  |
|      | あじフリッター   | あじ                       | あおさ                        |                             |                              | 小麦粉 砂糖 米粉<br>とうもろこしでん粉         | 大豆油 米ぬか油         |
|      | フレンチサラダ   |                          |                            | にんじん                        | キャベツ きゅうり<br>レモン果汁           | 砂糖                             | オリーブ油            |
|      | ミートソースかけ  | ぶた肉                      | チーズ                        | にんじん                        | にんにく しょうが<br>たまねぎ<br>マッシュルーム |                                | ハヤシルウ なたね油       |
| 19 金 | 麦ごはん 飲用牛乳   |                          | 飲用牛乳                       |                             |                              | 麦ごはん                           |                  |
|      | 卵と豆腐のしんじょ   | すけとうだら 鶏卵<br>豆腐          |                            | にんじん                        | グリーンピース                      | じゃがいもでん粉<br>砂糖 小麦粉             | 大豆油              |
|      | 荳わかめの炒め物  | まぐろ (油漬)                 | くわかめ                       | にんじん                        | こんにゃく                        | 砂糖                             | ごま ごま油           |
|      | 根菜のみそ煮  | とり肉 けずりぶし<br>豆みそ         |                            |                             | れんこん ごぼう<br>だいこん             | 砂糖                             |                  |
|      | 抹茶ふりかけ  |                          |                            |                             |                              | 抹茶ふりかけ                         |                  |
| 22 月 | 麦ごはん 飲用牛乳   |                          | 飲用牛乳                       |                             |                              | 麦ごはん                           |                  |
|      | レバーと大豆のごまがらめ  | 大豆 とり肉<br>とりレバー          |                            |                             |                              | じゃがいもでん粉<br>砂糖                 | 米ぬか油 ごま          |
|      | 海藻サラダ   | まぐろ (油漬)                 | わかめ ひじき                    |                             | キャベツ きゅうり                    |                                | 和風玉ねぎドレッシング      |
|      | ふだま汁  | 豆腐 かまぼこ<br>けずりぶし         |                            | にんじん みつば                    | えのきたけ                        | 焼きふ                            |                  |
| 23 火 | 麦ごはん 飲用牛乳   |                          | 飲用牛乳                       |                             |                              | 麦ごはん                           |                  |
|      | 油淋鶏 (ユーリンチー)  | とり肉                      |                            |                             | にんにく しょうが<br>根深ねぎ            | じゃがいもでん粉<br>砂糖                 | 米ぬか油             |
|      | 華風あえ  | まぐろ (油漬)                 |                            | にんじん                        | キャベツ きゅうり                    | 砂糖                             | ごま ごま油           |
|      | レタススープ  | ベーコン 豆腐                  |                            | こまつな にんじん                   | レタス たまねぎ                     |                                | ごま油              |
| 24 水 | 米粉パン 飲用牛乳   |                          | 飲用牛乳                       |                             |                              | 米粉パン                           |                  |
|      | オムレツ <b>たべまるのおすすめ</b>   | 鶏卵                       |                            |                             |                              | キャッサバでん粉<br>砂糖                 | なたね油 大豆油         |
|      | チーズ入りピーンズサラダ  | 大豆                       | チーズ                        | にんじん                        | きゅうり キャベツ                    |                                | コールスロドレッシング      |
|      | ミネストローネ  | ベーコン                     |                            | にんじん<br>トマト 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            |
|      | コーヒー牛乳の素  |                          |                            |                             |                              | コーヒー牛乳の素                       |                  |
| 25 木 | 麦ごはん 飲用牛乳   |                          | 飲用牛乳                       |                             |                              | 麦ごはん                           |                  |
|      | ししゃもの南蛮漬け   |                          | ししゃも                       |                             | 根深ねぎ                         | 砂糖 小麦粉<br>とうもろこしでん粉<br>コーンフラワー | 米ぬか油             |
|      | ゆかりあえ   |                          |                            | しそ (粉)                      | キャベツ きゅうり<br>もやし             |                                |                  |
|      | いものこ汁   | ちくわ とり肉<br>けずりぶし         |                            | にんじん                        | はくさい だいこん                    | さといも                           |                  |
| 26 金 | 麦ごはん 飲用牛乳   |                          | 飲用牛乳                       |                             |                              | 麦ごはん                           |                  |
|      | 和風コロケ   | 大豆                       |                            | にんじん                        | れんこん                         | じゃがいも 小麦粉<br>砂糖 米粉<br>じゃがいもでん粉 | なたね油 大豆油<br>米ぬか油 |
|      | チンゲンサイとツナのあえもの  | まぐろ (油漬)                 |                            | チンゲンサイ<br>にんじん              | もやし                          | 砂糖                             |                  |
|      | 豚汁  | ぶた肉 豆腐<br>豆みそ            |                            | にんじん                        | ごぼう だいこん<br>こんにゃく            |                                |                  |
| 29 月 | 麦ごはん 飲用牛乳   |                          | 飲用牛乳                       |                             |                              | 麦ごはん                           |                  |
|      | かつおのおかか煮  | かつお かつお節                 |                            |                             | しょうが                         | 砂糖<br>じゃがいもでん粉                 |                  |
|      | 変わりきんぴら   | ぶた肉                      |                            | ピーマン にんじん                   | ごぼう れんこん                     | 砂糖                             | なたね油 ごま油         |
|      | じゃがいもとツナのうま煮  | まぐろ (油漬)                 |                            | にんじん さやいんげん                 | たまねぎ                         | じゃがいも 砂糖                       |                  |
| 30 火 | 麦ごはん 飲用牛乳   |                          | 飲用牛乳                       |                             |                              | 麦ごはん                           |                  |
|      | ちくわの天ぷら   | ちくわ                      |                            |                             |                              | 小麦粉                            | 米ぬか油             |
|      | おかかあえ   | かつお節                     |                            | にんじん                        | キャベツ もやし                     |                                |                  |
|      | 親子丼   | とり肉 鶏卵<br>けずりぶし          |                            | にんじん こまつな                   | たまねぎ しいたけ                    | 砂糖<br>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」  
・・・スライスパン、ツイストパン、  
豊田めん
- 大豆「フクユタカ」・・・水煮大豆
- 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



チンゲンサイ



きゅうり



たまねぎ



じゃがいも

#### たべまるのおすすめ

今日は、24日(水)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



15日(月) 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  
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。



※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。  
※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。

▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから