



日曜日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主に体をつくるものになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	主に体の調子を整えるものになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	主にエネルギーのものになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
1月	スライSPAN・飲用牛乳	飲用牛乳		スライSPAN	472 20.4
	スラッピージョー	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・トマト	小麦粉・砂糖	
	豆乳スープ	豆乳・ショルダーベーコン	たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	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	571 21.3
	ミンチカツ	ぶた肉・大豆	たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖 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	だいこん・にんじん・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	477 19.0
	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		キャベツ・にんじん・きゅうり	ごま油・砂糖・ごま	
	八宝菜	いか・ぶた肉	たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし チンゲンサイ・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	543 25.7
	まぐろと大豆のみそがらめ	まぐろ・大豆・豆みそ	しょうが	米ぬか油・砂糖・じゃがいもでん粉・ごま	
	磯香あえ	のり	キャベツ・もやし・にんじん	砂糖	
	かしわ汁	とり肉・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ		
5金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	544 19.4
	とり肉の ケチャップソースかけ	とり肉・豆みそ	にんにく	じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	
	切干しだいこんのチャプチェ	まぐろ(油漬)	赤ピーマン・切干しだいこん・しいたけ ピーマン・しょうが・にんにく	砂糖・ごま油・ごま	
	春雨スープ	かまぼこ・ショルダーベーコン	はくさい・チンゲンサイ・にんじん 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	484 22.0
	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	コールスロートレッシング	
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉	たまねぎ・にんじん・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	540 23.8
	いかフライ	いか・大豆		小麦粉・とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉・米ぬか油	
	ツナあえ	まぐろ(油漬)	キャベツ・ほうれんそう	ごま・砂糖	
	豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ・けずりぶし	こんにやく・にんじん・だいこん・葉ねぎ 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	558 20.9
	カレーライス	ぶた肉・チーズ・脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん	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	580 28.1
	さばの煮つけ	さば	しょうが	砂糖	
	甘酢あえ		キャベツ・にんじん・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	たまねぎ・にんじん	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	537 19.5
	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・ごま・砂糖・マヨネーズ風ドレッシング	
	根菜汁	油揚げ・けずりぶし	だいこん・ごぼう・れんこん・こんにやく にんじん・葉ねぎ・しいたけ		
15月	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	532 22.8
	フィッシュバーガー・◆中濃ソース	すけとうだら・大豆		小麦粉・米ぬか油・えごま油 キャッサバでん粉	
	マカロニサラダ	ハム	キャベツ・きゅうり	コーンクリーミードレッシング・マカロニ	
	キャロットポタージュ	とり肉・牛乳・脱脂粉乳・チーズ	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・ベシヤメルソースの素・生クリーム バター	
16火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	579 20.5
	大学いも			さつまいも・米ぬか油・砂糖	
	ナムル		もやし・チンゲンサイ・にんじん	ごま油・ごま	
	麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉・豆みそ	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・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	523 21.0
	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)	キャベツ・にんじん・ほうれんそう	砂糖	
	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん	じゃがいも・砂糖	
18木	豊田めん・飲用牛乳	飲用牛乳		豊田めん	587 24.2
	ミートソースかけ	ぶた肉・チーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ	ハヤシルウ・米ぬか油	
	ウインナー	ウインナー			
	ソーキャベツ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン レモン果汁	砂糖	

歯と口の健康週間

日曜日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主に体をつくるものになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	主に体の調子を整えるものになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
19金	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	513 20.4
	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	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖・ごま	
	とよたひまわりポーク丼	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・しょうが	砂糖	
22月	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	549 22.6
	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 なたね油・パーム油・ひまわり油 とうもろこし油・砂糖・じゃがいもでん粉	
	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)	キャベツ・にんじん・スイートコーン きゅうり	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	たまねぎ・トマト・ズッキーニ・にんじん セロリ・にんにく・パセリ	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	593 27.3
	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・切干しいんこ	和風ドレッシング・ごま・砂糖	
	生揚げのそぼろ煮	生揚げ・とり肉・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	砂糖	
24水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	539 23.3
	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	もやし・ほうれんそう・にんじん	ごま油・ごま・砂糖	
	チンゲンサイと卵のスープ	鶏卵・ショルダーベーコン	キャベツ・にんじん・チンゲンサイ		
25木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	557 22.0
	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・米ぬか油・砂糖	
	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	だいこん・たまねぎ・にんじん・葉ねぎ 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	525 21.2
	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)・ちりめんじゃこ・かつお節 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	だいこん・にんじん・葉ねぎ		
29月	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	490 16.6
	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	
	炒めピーフン	ぶた肉	キャベツ・にんじん	ピーフン・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	514 21.1
	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	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・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
- 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



たまねぎ



きゅうり



じゃがいも

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
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。



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。

※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、配膳する時に使用します。