

日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのものになる食品	
			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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実
1	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		きじ焼き丼	とり肉			たまねぎ	砂糖	なたね油
		五目汁	豆腐 けずりぶし		にんじん	根深ねぎ たいこん こんにゃく		
		和風サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま 和風ドレッシング
2	火	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		八宝菜	いか ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい もやし	じゃがいもでん粉	なたね油
		揚げぎょうざ	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	小麦粉 とうもろこしでん粉 砂糖	米ぬか油 ラード
		海藻サラダ	とり肉	わかめ こんぶ ぶのり とさかのり		キャベツ きゅうり		中華ドレッシング(ごま)
3	水	クロール 飲用牛乳		飲用牛乳			クロール	
		パブリカサラダ			赤ピーマン	キャベツ 黄ピーマン		イタリンドレッシング
		煮込みハンバーグ	豆みそ ぶた肉 とり肉 大豆			たまねぎ	砂糖 キャッサバでん粉 とうもろこしでん粉	ひまわり油 なたね油 パーム油 とうもろこし油
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも クルトン	
4	木	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		まぐろと大豆のみそがらめ	まぐろ 大豆 豆みそ			しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油 ごま
		磯香あえ		のり	にんじん	もやし キャベツ	砂糖	
		かしわ汁	とり肉 油揚げ けずりぶし		にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ		
5	金	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		たこのから揚げ	たこ				米粉 さつまいもでん粉	米ぬか油
		ほうれんそうのあえもの	まぐろ(油漬)		ほうれんそう	キャベツ	砂糖	
		高野豆腐のうま煮	凍り豆腐 ぶた肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 じゃがいもでん粉	
8	月	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		抹茶ふりかけ					抹茶ふりかけ	
		わんぱくじゃこ天	ウインナー	ちりめんじゃこ	にんじん	根深ねぎ たまねぎ	小麦粉	米ぬか油
		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	
		ほうとう	ぶた肉 油揚げ 米みそ		かぼちゃ にんじん	はくさい 根深ねぎ	ほうとう	
9	火	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		かつおのおかか煮	かつお かつお節			しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉	
		茎わかめサラダ	とり肉	くまわかめ		きゅうり キャベツ		ごま ごまドレッシング
		つみれ汁	つみれ 油揚げ けずりぶし		にんじん	根深ねぎ たいこん		
10	水	スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン	
		野菜カレーサンドの具	とり肉		にんじん	キャベツ	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング
		クリームスープ	ベーコン	牛乳	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	生クリーム バター 米粉のホワイトルウ
		ミックスフルーツ				パイナップル 黄桃		
11	木	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		中華風コーンスープ(卵入り)	ベーコン 鶏卵			たまねぎ 根深ねぎ スイートコーン	じゃがいもでん粉	
		しゅうまい	ぶた肉 とり肉 すけとうだら 大豆			たまねぎ	じゃがいもでん粉 小麦粉	ラード ごま油
		炒めビーフン	ぶた肉 さつま揚げ		こまつな にんじん		ビーフン 砂糖	なたね油
12	金	ひじきと干しえびのまぜごはん 飲用牛乳	油揚げ	米ひじき 干しえび 飲用牛乳	にんじん		麦ごはん 砂糖	ごま
		ごまつくね	とり肉 とり肉レバー 大豆			たまねぎ	小麦粉 じゃがいもでん粉 砂糖	ごま 大豆油 ラード
		豆乳のバランスみそ汁	豆腐 豆乳 けずりぶし 米みそ		にんじん	はくさい だいこん 根深ねぎ	じゃがいも	
15	月	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		厚焼き卵	鶏卵				砂糖 じゃがいもでん粉	なたね油
		おひたし			ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	
		生揚げのみそ炒め煮	とり肉 生揚げ 豆みそ		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉	なたね油
16	火	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		ししゃものなんばん漬け		ししゃも	にんじん	根深ねぎ	砂糖 小麦粉 とうもろこしでん粉 コーンフラワー じゃがいもでん粉	米ぬか油
		いり大豆あえ	大豆			キャベツ もやし	砂糖	
		かみなり汁	豆腐 油揚げ けずりぶし		にんじん	こんにゃく		ごま油
17	水	ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン	
		豆乳スープ	ウインナー 豆乳 米みそ		にんじん	たまねぎ えだまめ		
		チキンナゲット	とり肉 大豆			にんにく しょうが	砂糖 コーンフラワー 米粉	米ぬか油 なたね油
		コーンサラダ				キャベツ きゅうり スイートコーン		コーンクリームドレッシング

歯と口の健康週間

日曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのものになる食品	
		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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実
18 木	豊田めん 飲用牛乳		飲用牛乳			豊田めん	
	ナポリタン	とり肉 ウィナー		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ	じゃがいもでん粉 砂糖	オリーブ油
	カニカマサラダ	かに風味かまぼこ			きゅうり キャベツ		コールスロドレッシング
	ブルーベリーマフィン	豆乳 鶏卵			ブルーベリー	ホットケーキミックス 砂糖	なたね油
19 金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
	とよたひまわりポーク丼	ふた肉		にんじん	たまねぎ しょうが しらすき	砂糖	
	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 ほうれんそう	キャベツ もやし	砂糖	ごま
22 月	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	卵と豆腐のしんじょ	すけとうだら 鶏卵 豆腐		にんじん	グリーンピース	砂糖 小麦粉 じゃがいもでん粉	大豆油
	ふた肉の炒め物	ふた肉		にら	たまねぎ	砂糖	ごま ごま油
	けんちん汁	けずりぶし 豆腐		にんじん	だいこん 根深ねぎ ごぼう		ごま油
23 火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
	カレーライス	ふた肉	ヨーグルト	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレーウ(甘口)
	あじフリッター	あじ	あおさ			小麦粉 とうもろこしでん粉 米粉 砂糖	米ぬか油 大豆油
	福神あえ				キャベツ きゅうり 福神漬	砂糖	ごま
24 水	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン	
	豆乳グラタン	豆乳 大豆		にんじん ほうれんそう	たまねぎ スイートコーン	じゃがいも 米粉 水あめ	パーム油 なたね油 とうもろこし油 大豆油
	チキンサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり		フレンチドレッシング
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく セロリ ズッキーニ	じゃがいも マカロニ	オリーブ油
25 木	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	キャベツ入りミンチカツ	ふた肉 牛肉 大豆			キャベツ たまねぎ	小麦粉 砂糖 キャッサバでん粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油
	こまつなのあえもの	とり肉		こまつな	キャベツ	砂糖	
	肉だんごと野菜のうま煮	肉だんご		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖 じゃがいもでん粉	
26 金	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	きゅうりとツナのあえもの	まぐろ(油漬)		赤パプリカ	きゅうり もやし スイートコーン	砂糖	ごま油 ごま
	レバーとれんこんの甘辛煮	とりレバー とり肉			れんこん しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油
	みそ汁	豆腐 けずりぶし 豆みそ	わかめ	にんじん	根深ねぎ たまねぎ		
29 月	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	さばのゆずみそ煮	さば 米みそ			ゆず	砂糖 米粉	
	ごま酢あえ				もやし キャベツ きゅうり しょうが	砂糖	ごま
	じゃがいものそぼろ煮	とり肉 さつま揚げ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	
30 火	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	ワンタンスープ	ベーコン		にんじん	根深ねぎ	ワンタン	ごま油
	大学いも					さつまいも 砂糖	ごま 米ぬか油
	チンジャオロース	ふた肉		ピーマン にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油

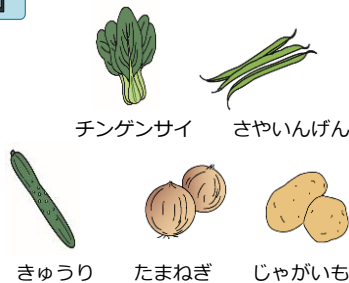
6月の目標「よくかんで食べよう」

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
- 茶…抹茶ふりかけ
- ふた肉「とよたひまわりポーク」



今月の季節の食材



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



たべまるのおすすめ

今月は、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



▲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。

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。

