

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	
1月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	549 23.4
	高野豆腐のうま煮	ぶた肉・凍り豆腐・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	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	ごま・砂糖	
	いわしの梅煮	いわし	梅干し	じゃがいもでん粉・砂糖	
2火	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	557 24.9
	親子丼	鶏卵・とり肉・かまぼこ・けずりぶし	たまねぎ・みつば	砂糖	
	青菜あえ		キャベツ・はくさい・もやし にんじん・菜めし粉		
	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	500 17.6
	つくね汁	肉だんご・けずりぶし	だいこん・こんにやく・にんじん・根深ねぎ		
	ひじきの炒め煮	大豆・ぶた肉・ひじき・けずりぶし	にんじん	じゃがいも・砂糖・米ぬか油	
	さかなナゲット	たら		小麦粉・とうもろこしでん粉・米粉 じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉 なたね油・ラード・米ぬか油	
4木	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	543 21.6
	焼きそば	ぶた肉・いか・ちくわ・あおのり	キャベツ・にんじん・ピーマン	中華めん・米ぬか油	
	フルーツポンチ		バインアップル・黄桃		
	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	519 19.7
	豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・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	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ	小麦粉・米ぬか油	
8月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	529 24.4
	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		
	磯香あえ	のり	キャベツ・もやし・にんじん	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	米ぬか油・砂糖・じゃがいもでん粉・ごま	
9火	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	475 19.3
	ワントンスープ	ショルダーベーコン	たまねぎ・たけのこ	ワントン皮	
	ナムル	とり肉(蒸)	もやし・チンゲンサイ・きゅうり・にんじん	ごま・砂糖・ごま油	
	チャーハン	ぶた肉	たくあん漬・にんじん・根深ねぎ	ごま油	
10水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	551 21.6
	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	だいこん・はくさい・にんじん・根深ねぎ	じゃがいも	
	いりどり	とり肉・けずりぶし	こんにやく・にんじん・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	503 19.1
	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	
	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	561 20.2
	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	
	甘酢あえ		キャベツ・にんじん・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	550 19.7
	けんちん汁	豆腐・けずりぶし	だいこん・にんじん・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 じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	
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	541 24.3
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉・ベーコン	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
	コーンサラダ		キャベツ・スイートコーン・きゅうり	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	507 19.7
	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	
	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	
	めひかりフライ	めひかり		小麦粉・米ぬか油	
18木	クロロール・飲用牛乳	飲用牛乳		クロロール	467 17.3
	キャロットポタージュ	牛乳・ベーコン・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・米ぬか油	
	サラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン果汁	オリーブ油・砂糖	
	ウインナー	ウインナー			
19金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	484 17.9
	八宝菜	ぶた肉・いか	たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし チンゲンサイ	じゃがいもでん粉	
	拌三絲(パンサンスー)		キャベツ・きゅうり・にんじん	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・じゃがいもでん粉・砂糖	

歯と口の健康週間

たべまるのおすめ



認知を食べる
学校給食の日





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 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	緑のグループ 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	黄のグループ 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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
22月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	479 17.5
	中華スープ	豆腐・ぶた肉・ショルダーベーコン	もやし・チンゲンサイ・にんじん	じゃがいもでん粉	
	ウインナーの酢豚風	ウインナー	たまねぎ・にんじん・ピーマン	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・じゃがいもでん粉・砂糖・バーム油	
23火	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	460 21.6
	パスタスープ	ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・マカロニ	
	フレンチサラダ		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	
	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	545 21.5
	ぶた肉と野菜のうま煮	ぶた肉・はんぺん・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	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	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	538 17.8
	具だくさん汁	ぶた肉・かまぼこ・けずりぶし	たまねぎ・はくさい・もやし・にんじん 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		キャベツ・ごぼう・にんじん・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・じゃがいも・砂糖 大豆油・米ぬか油	
	乾燥小魚	いわし		キャッサバでん粉・砂糖	
26金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	472 16.4
	麦みそ汁	豆腐・麦みそ・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ・えのきたけ	じゃがいも	
	いり大豆あえ	大豆	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
	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・大豆油・米ぬか油	
29月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	518 20.3
	生揚げのみそ炒め	生揚げ・ぶた肉・豆みそ	たまねぎ・にんじん・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・にんじん	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	591 19.5
	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)	
	チキンサラダ	とり肉(蒸)	キャベツ・きゅうり・にんじん	コールスロウドレッシング	
	レモンゼリーミックス		黄桃・バインアップル	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
・・・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
- 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
- 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

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
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、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。

※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。