



| 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水 | ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | ごはん | 540 22.3 |
| | レバーと大豆のごまがらめ | とり肉・大豆・とりレバー | | とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉・砂糖 米ぬか油・ごま | |
| | ゆかりあえ | | キャベツ・もやし・きゅうり・しそ(粉) | | |
| | もずくのみそ汁 | 豆腐・ミックスみそ・油揚げ・けずりぶし もずく | にんじん・根深ねぎ | | |
| 2木 | 麦ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | 麦ごはん | 539 19.0 |
| | ウインナー | ウインナー | | | |
| | コーンサラダ | | キャベツ・にんじん・きゅうり スイートコーン | コーンクリーミードレッシング | |
| | ハヤシライス | ぶた肉・脱脂粉乳 | たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマトピューレー | じゃがいも・ハヤシルウ | |
| 3金 | ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | ごはん | 557 23.3 |
| | さばの煮つけ | さば | しょうが | 砂糖 | |
| | 昆布あえ | こんぶ | キャベツ・にんじん・きゅうり | 砂糖 | |
| | 高野豆腐のうま煮 | とり肉・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 | |
| 6月 | 米粉パン・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | 米粉パン | 549 24.5 |
| | コーンしゅうまい | 大豆・すけとうだら | たまねぎ・スイートコーン | 小麦粉・じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉 砂糖・ラード | |
| | もやしのナムル | | もやし・チンゲンサイ・にんじん | ごま油・砂糖・ごま | |
| | 焼きそば | ぶた肉・いか | キャベツ・にんじん・ピーマン | 中華めん・米ぬか油 | |
| 7火 | ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | ごはん | 598 21.5 |
| | ハンバーグのおろしソースかけ | 大豆・とり肉・ぶた肉 | たまねぎ・だいこん | とうもろこしでん粉・キャッサバでん粉・砂糖 なたね油・パーム油・ひまわり油 とうもろこし油 | |
| | 七夕サラダ ◇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・砂糖・マヨネーズ風ドレッシング | |
| | 天の川汁 | とり肉・けずりぶし | とうがんとにんじん・オクラ | ビーフン | |
| | パインゼリー | | | パインゼリー | |
| 8水 | ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | ごはん | 568 21.9 |
| | えだまめコロッケ | 大豆 | えだまめ・たまねぎ | 小麦粉・とうもろこしでん粉・じゃがいも 砂糖・なたね油・米ぬか油 | |
| | ゴーヤチャンプルー | 豆腐・鶏卵・ベーコン・かつお節 | にがうり・もやし・にんじん | ごま油 | |
| | 豚汁 | ぶた肉・豆みそ・けずりぶし | だいこん・こんにやく・にんじん・ごぼう 根深ねぎ・えのきたけ | | |
| 9木 | 麦ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | 麦ごはん | 554 22.1 |
| | タコライス | ぶた肉 | たまねぎ・トマト・にんにく | 米ぬか油 | |
| | タコライスの野菜(チーズ入り) | チーズ | キャベツ・きゅうり・にんじん | | |
| | 豆乳スープ | 豆乳・ウインナー・米みそ | にんじん・たまねぎ・スイートコーン | じゃがいも | |
| 10金 | ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | ごはん | 514 21.8 |
| | たらフライ・◆中濃ソース | 大豆・すけとうだら | | 小麦粉・えごま油 キャッサバでん粉・米ぬか油 | |
| | 切干しだいこんの炒め煮 | ぶた肉・はんぺん | にんじん・切干しだいこん | 砂糖 | |
| | えびだんご汁 | えびだんご・けずりぶし | はくさい・にんじん・葉ねぎ・えのきたけ | | |
| 13月 | スライスパン・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | スライスパン | 492 19.6 |
| | チキンサラダサンド ◇マヨネーズ風ドレッシング | とり肉 | キャベツ・にんじん | 砂糖・マヨネーズ風ドレッシング | |
| | なすとペンネのトマト煮 | ぶた肉 | トマト・たまねぎ・なす・にんじん | マカロニ・砂糖・米ぬか油 | |
| | フルーツゼリーミックス | | パインアップル・みかん・黄桃 | カクテルゼリー | |
| 14火 | ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | ごはん | 524 21.3 |
| | 豚肉とピーマンの炒め物 | ぶた肉 | たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・にんにく | 米ぬか油・砂糖 | |
| | えだまめサラダ | まぐろ(油漬) | キャベツ・えだまめ・きゅうり スイートコーン | ごまドレッシング | |
| | 夏野菜のみそ汁 | ミックスみそ・油揚げ・けずりぶし | かぼちゃ・なす・にんじん・オクラ | | |
| 15水 | ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | ごはん | 527 25.2 |
| | いわしのしょうが煮 | いわし | しょうが | とうもろこしでん粉・砂糖 | |
| | のり酢あえ | まぐろ(油漬)・のり | キャベツ・もやし・にんじん・レモン果汁 | 砂糖 | |
| | とうがんのくず煮 | とり肉・油揚げ | とうがんとたまねぎ・にんじん・しいたけ | 砂糖・じゃがいもでん粉 | |
| 16木 | 白玉うどん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | 白玉うどん | 476 20.6 |
| | ししゃもフリッター | 大豆・からふとししゃも | | 小麦粉・とうもろこしでん粉・なたね油 米ぬか油 | |
| | とり肉とごぼうのサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング | とり肉 | キャベツ・ごぼう・きゅうり | 砂糖・マヨネーズ風ドレッシング | |
| | きつねうどん | ぶた肉・油揚げ・ちくわ・けずりぶし | はくさい・にんじん・葉ねぎ | | |
| 17金 | ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | ごはん | 527 18.0 |
| | とり肉の唐揚げ | とり肉 | しょうが | 小麦粉・じゃがいもでん粉・米ぬか油 | |
| | チャプチェ | まぐろ(油漬) | たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・しいたけ | はるさめ・砂糖・ごま油・ごま | |
| | ワンタンスープ | ショルダーベーコン | キャベツ・葉ねぎ・スイートコーン | ワンタン皮・じゃがいもでん粉 | |

| 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 | |
| 21火 | サンドイッチロール・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | サンドイッチロール | 525 19.2 |
| | ミネストローネ | ショルダーベーコン・大豆 | たまねぎ・トマト・にんじん・パセリ | じゃがいも・マカロニ・オリーブ油 | |
| | コーンサラダ | | キャベツ・スイートコーン・きゅうり | コーンクリームドレッシング | |
| | ミンチカツドッグ ◇中濃ソース | 大豆・とり肉・ぶた肉 | たまねぎ | 小麦粉・とうもろこしでん粉・米粉・砂糖 水あめ・ラード・米ぬか油 | |
| 22水 | ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | ごはん | 491 19.2 |
| | かしわ汁 | とり肉・けずりぶし | だいこん・にんじん・根深ねぎ | | |
| | たくあんあえ | | キャベツ・たくあん漬・きゅうり | ごま・砂糖 | |
| | 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 | |
| 23木 | クロスロール・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | クロスロール | 506 19.5 |
| | パンプキンポタージュ | 牛乳・ベーコン・脱脂粉乳・チーズ | たまねぎ・かぼちゃ | 生クリーム・上新粉 | |
| | サワーキャベツ | | キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン果汁 | 砂糖 | |
| | 照り焼きチキン | 大豆・とり肉 | | とうもろこしでん粉・米でん粉 | |
| | コーヒー牛乳の素 | | | コーヒー牛乳の素 | |
| 24金 | 麦ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | 麦ごはん | 565 17.2 |
| | ハヤシライス | ぶた肉 | たまねぎ・にんじん・トマト | じゃがいも・ハヤシルウ・米ぬか油 | |
| | キャロットサラダ | | にんじん・キャベツ・スイートコーン きゅうり | コールスロウドレッシング | |
| | 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） | |
| 27月 | ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | ごはん | 567 17.5 |
| | 豆腐とチンゲンサイのスープ | 豆腐・とり肉・ショルダーベーコン | チンゲンサイ・にんじん・えのきたけ | じゃがいもでん粉 | |
| | 中華サラダ | | キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん | たまねぎドレッシング | |
| | 春巻き | ぶた肉 | にんじん・キャベツ・たまねぎ | 小麦粉・米粉・粉あめ・大豆油 ショートニング・ラード・米ぬか油 | |
| 28火 | ミルクロール・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | ミルクロール | 515 17.8 |
| | イタリانسパゲティ | ウインナー | たまねぎ・にんじん・ピーマン | スパゲティ・米ぬか油 | |
| | パインアップル | | パインアップル | | |
| | チキンナゲット | 大豆・とり肉 | にんにく | 小麦粉・とうもろこしでん粉 コーングリッツ・大豆油・なたね油 パーム油・ラード・米ぬか油 | |
| 29水 | ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | ごはん | 487 18.5 |
| | みそ汁 | 豆腐・豆みそ・油揚げ・けずりぶし・わかめ | たまねぎ・根深ねぎ | | |
| | ごまあえ | | キャベツ・もやし・ほうれんそう | 砂糖・ごま | |
| | 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 | |
| 30木 | ツイストパン・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | ツイストパン | 486 19.2 |
| | ベジタブルスープ | ショルダーベーコン | たまねぎ・にんじん・パセリ | じゃがいも | |
| | マカロニサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング | | キャベツ・きゅうり・にんじん | マカロニ・マヨネーズ風ドレッシング | |
| | えびカツ | 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 | |
| 31金 | 麦ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | 麦ごはん | 523 21.3 |
| | 豚丼 | ぶた肉 | たまねぎ・しらたき・にんじん・しょうが | 砂糖 | |
| | 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 | |
| | 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 | |

7月の目標「暑さに負けない食事をしよう」

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
- 大豆「フクユタカ」
・・・水煮大豆、豆腐、油揚げ
- じゃがいも
- なす
- しいたけ



〈今月の季節の食材〉



7日（火）七夕献立



7月7日は七夕です。

七夕という風習は、奈良時代に中国から日本へ伝わりました。初めは、宮中行事でしたが、江戸時代に願い事を書いた短冊を色とりどりの飾りとともに笹に飾る風習が庶民の間に広まりました。ビーフンを天の川に、オクラを星に見立てた「天の川汁」と、星型のマカロニが入った「七夕サラダ」、「パインゼリー」が登場します。

たべまるのおすすめ

今月は、9日（木）の【タコライスの具】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。