



# 給食献立一覧表



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	スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン	
	なすのミートグラタン	ふた肉	チーズ	トマトピューレー	なす たまねぎ にんにく	マカロニ 砂糖	オリーブ油
	キャロットサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	オリーブ油
	スコッチブロス	とり肉		にんじん パセリ	たまねぎ	押麦 じゃがいも	
2	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	ししゃものレモンしょうゆがけ		ししゃも		レモン果汁	砂糖 小麦粉 とうもろこしでん粉 コーンフラワー	米ぬか油
	糸こんにゃくのひき肉炒め	ふた肉		にんじん	たまねぎ しらたき	砂糖	
	生揚げのみそ汁	生揚げ けずりぶし ミックスみそ		にんじん こまつな			
3	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	えだまめコロッケ	大豆			えだまめ たまねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉 とうもろこしでん粉	米ぬか油 なたね油
	オクラの梅おかかあえ	とり肉 かつお節		オクラ	キャベツ 梅干し	砂糖	
	もずくのかきたま汁	鶏卵 豆腐	もずく		根深ねぎ	じゃがいもでん粉	
6	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	さばの銀紙焼き	さば 米みそ				砂糖 米粉	
	たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあん漬	砂糖	ごま
	塩肉じゃが	ふた肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ えだまめ しらたき	じゃがいも	なたね油
7	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	ハンバーグのおろしソースかけ	とり肉 大豆 ふた肉		トマト	だいこん たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	ラード
	七夕サラダ 	まぐろ(油漬)	ひじき		きゅうり キャベツ 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		オクラ にんじん	とうがん	ピーン	
	パインゼリー					パインゼリー	
8	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン	
	春巻き	ふた肉		にら にんじん	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 水あめ じゃがいもでん粉	米ぬか油 大豆油 ごま油
	焼きそば	ふた肉 ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ	中華めん	なたね油
	中華スープ	かまぼこ		こまつな	たまねぎ もやし	じゃがいもでん粉	
9	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	レバーとじゃがいもの甘辛煮	とりレバー とり肉				じゃがいも 砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油
	磯香あえ	まぐろ(油漬)	のり	にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま
	切干しだいごのみそ汁	豆腐 けずりぶし 豆みそ	わかめ	にんじん	切干しだいごん えのきたけ		
10	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
	タコライス 	ふた肉		トマト	たまねぎ にんにく		
	タコライスの野菜(チーズ入り)		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり		
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ	
13	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	ふた肉とピーマンの炒め物	ふた肉		ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ にんにく	砂糖	なたね油
	えだまめサラダ	まぐろ(油漬)			キャベツ きゅうり えだまめ スイートコーン		ごまドレッシング
	夏野菜のみそ汁	油揚げ ミックスみそ けずりぶし		かぼちゃ にんじん オクラ	なす		
14	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	あじフライの甘酢あんかけ	あじ		にんじん	根深ねぎ	砂糖 じゃがいもでん粉 小麦粉	米ぬか油
	中華サラダ	ハム	わかめ こんぶ ふのり とさかのり		きゅうり キャベツ		中華ドレッシング(塩)
	とうがんの中華煮	ふた肉		にんじん こまつな	とうがん たまねぎ はくさい	砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油

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
15	水	ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン	
		稲武産とうもろこし				とうもろこし		
		なすとペンネのトマト煮	ぶた肉		ピーマン にんじん ミニトマト トマトピューレー	たまねぎ なす	マカロニ じゃがいも 砂糖	なたね油
		ブルーベリーポンチ				ブルーベリー(生) 黄桃 パインアップル		
16	木	白玉うどん 飲用牛乳		飲用牛乳			白玉うどん	
		きつねうどん	とり肉 油揚げ かまぼこ けずりぶし		ごまつな にんじん	根深ねぎ	じゃがいもでん粉	
		ゴーヤのかき揚げ	ウインナー		にんじん	にがうり たまねぎ	小麦粉	米ぬか油
		ツナマヨサラダ	まぐろ(油漬)			きゅうり キャベツ		マヨネーズ風ドレッシング
17	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		ドライカレー	ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ しょうが	小麦粉	カレールウ
		オムレツ	鶏卵				砂糖 とうもろこしでん粉	大豆油
		かんきつサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり スイートコーン みかん		かんきつドレッシング

## 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、ツイストパン
- 大豆「フクユタカ」・・・水煮大豆
- ミニトマト ●とうもろこし ●なす
- ブルーベリー



### 〈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。

ピーマンを天の川に、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」、星型のハンバーグを使った「ハンバーグのおろしソースかけ」、「パインゼリー」が登場します。

### たべまるのおすすめ

今月は、10日(金)の【タコライス】の具。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。



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。