

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・青ごとき食べられる小魚・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)
1 水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	529 21.1
	もずくスープ	豆腐・かまぼこ・けずりぶし・もずく	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ		
	おかかあえ	油揚げ・かつお節	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
	レバーとひよこ豆の甘辛煮	とり肉・とりレバー		ひよこめ・とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	
2 木	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	546 23.3
	豆 ³ のスープ	豆乳・ウインナー・米みそ	たまねぎ・にんじん・えだまめ	じゃがいも	
	タコライスの野菜		キャベツ・きゅうり・にんじん		
	タコライス	ぶた肉	たまねぎ・トマト・にんにく		
3 金	乾燥小魚	いわし		キャッサバでん粉・砂糖	490 19.4
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	とうがんと豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉	たまねぎ・とうがんと・にんじん・たけのこ	じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油	
	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	
6 月	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	564 21.3
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	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	
	セタサラダ ◇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	
7 火	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 なたね油・パーム油・ひまわり油 とうもろこし油・砂糖	502 21.6
	星型パインゼリー			星型パインゼリー	
	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	
	コーンクリームスープ	牛乳・脱脂粉乳・チーズ	スイートコーン・たまねぎ・パセリ	ベシメルソースの素・生クリーム	
8 水	コールスローサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり	コールスロドレッシング	488 19.3
	ウインナー	ウインナー			
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	えびだんご汁	えびだんご・けずりぶし	はくさい・だいこん・にんじん		
9 木	塩肉じゃが	ぶた肉・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ	じゃがいも・米ぬか油	512 19.1
	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	
	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	
	なすとペンネのトマト煮	ぶた肉	たまねぎ・なす・にんじん・トマトピューレー	マカロニ・砂糖・米ぬか油	
10 金	ビーンズサラダ	大豆	キャベツ・にんじん・きゅうり	フレンチドレッシング	560 21.4
	冷凍みかん（生）		みかん（生）		
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	豚汁	ぶた肉・豆みそ・けずりぶし	だいこん・こんにゃく・にんじん・ごぼう 根深ねぎ・えのきたけ		
13 月	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	528 20.9
	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	
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	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		
14 火	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	502 18.4
	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	砂糖・米ぬか油	
	スライSPAN・飲用牛乳	飲用牛乳		スライSPAN	
	大麦と野菜のスープ	とり肉	たまねぎ・キャベツ・にんじん	押麦・米ぬか油	
15 水	ツナサラダ	まぐろ（油漬）	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	502 19.1
	ジャーマンポテト	ウインナー	たまねぎ・パセリ	じゃがいも・オリーブ油	
	マーマレード			マーマレード	
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
16 木	サンラータン（たまご入り）	豆腐・とり肉・鶏卵	たまねぎ・にんじん・たけのこ・根深ねぎ しいたけ・しょうが	じゃがいもでん粉・ラー油	508 16.3
	中華あえ		キャベツ・にんじん・きゅうり	はるさめ・ごま・砂糖・ごま油	
	揚げぎょうざ	大豆・ぶた肉	にら・にんじん・キャベツ たまねぎ・根深ねぎ	小麦粉・砂糖・ラード・米ぬか油	
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
17 金	豆乳のカレースープ	豆乳・ぶた肉	たまねぎ・にんじん	じゃがいも	537 23.6
	ごぼうサラダ ◇和風ドレッシング	ハム	キャベツ・ごぼう・にんじん・きゅうり	砂糖・和風ドレッシング	
	ミックスフルーツ		パイナップル・黄桃		
	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	
21 火	生揚げの中華炒め	生揚げ・ぶた肉	はくさい・にんじん・根深ねぎ・にんにく	はるさめ・じゃがいもでん粉・米ぬか油 砂糖・ごま油	525 19.2
	棒々鶏（パンパンジー） ◇棒々鶏ソース	とり肉（蒸）	キャベツ・きゅうり		
	たらナゲット	すけとうだら		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	
	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	
21 火	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	525 19.2
	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	

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 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	
24 金	コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	565 17.2
	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	
	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	コールスロードレッシング	
27 月	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）	567 17.5
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	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	
28 火	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	515 17.8
	ミルクロール・飲用牛乳	飲用牛乳		ミルクロール	
	イタリアンスパゲティ	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		
29 水	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	487 18.5
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	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	
30 木	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	486 19.2
	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	
	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	
31 金	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	523 21.3
	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	
	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
・・・ごはん、麦ごはん、米粉パン
- 小麦「きぬあかり」
・・・スライspan、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
- じゃがいも ●なす
- しいたけ



〈今月の季節の食材〉



6日(月) 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」、「星型パインゼリー」が
登場します。

たべまるのおすすめ

今月は、2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

