



日曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものとなる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものとなる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもととなる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小学(上) 中学(下)
		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	水	スライスパン 飲用牛乳	飲用牛乳			スライスパン		668 25.5
	チョコクリーム						チョコクリーム	
	なすのミートグラタン	ぶた肉	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	木	ごはん 飲用牛乳	飲用牛乳			ごはん		628 22.3
	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	ぶた肉		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	金	ごはん 飲用牛乳	飲用牛乳			ごはん		651 24.8
	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	月	ごはん 飲用牛乳	飲用牛乳			ごはん		661 30.6
	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	ぶた肉 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	火	ごはん 飲用牛乳	飲用牛乳			ごはん		652 23.9
	ハンバーグのおろしソースかけ	とり肉 大豆 ぶた肉		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	ビーフン		
	ハインゼリー						ハインゼリー	
8	水	米粉パン 飲用牛乳	飲用牛乳			米粉パン		628 26.6
	春巻き	ぶた肉		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	ぶた肉 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(うずら卵入り)	うずら卵 かまぼこ		こまつな	たまねぎ もやし	じゃがいもでん粉		
9	木	ごはん 飲用牛乳	飲用牛乳			ごはん		642 28.1
	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	
	切干しだいこんのみそ汁	豆腐 けずりぶし 豆みそ	わかめ	にんじん	切干しだいこん えのきたけ			
10	金	麦ごはん 飲用牛乳	飲用牛乳			麦ごはん		634 23.8
	タコライス	ぶた肉		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	月	ごはん 飲用牛乳	飲用牛乳			ごはん		643 26.1
	ぶた肉とピーマンの炒め物	ぶた肉		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	火	ごはん 飲用牛乳	飲用牛乳			ごはん		662 24.3
	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 ぶのり 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	ぶた肉		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	
15	水	ツイストパン 飲用牛乳	飲用牛乳			ツイストパン		616 23.5
	稲武産とうもろこし				とうもろこし			
	なすとパンネのトマト煮	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	
	ブルーベリーボンチ				ブルーベリー(生) 黄桃 ハインアップル			

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とになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小字(上) 小字(下)
		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	
16 木	白玉うどん 飲用牛乳		飲用牛乳			白玉うどん		651 24.7 791 29.8
	きつねうどん	とり肉 油揚げ かまぼこ けずりぶし		こまつな 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		685 23.3 853 28
	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。

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」、星形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】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



夏の食生活を見直して、夏休みを元気に過ごそう！

元気ポイント1 早寝・早起き・朝ごはん



元気に過ごすには、「早寝・早起き」と「朝ごはん」を食べることが大切です。
生活リズムを整えるためにも毎日続けましょう。

元気ポイント2 こまめに水分補給



夏は気温が高く、汗によって体から多くの水分が出ます。こまめに水分補給をしましょう。
また、運動の前後や運動中には、塩分の入ったスポーツドリンクも活用しましょう。

元気ポイント3 間食は量と時間を決めて



食事の前に間食をとりすぎると、食事が食べられなくなりがちです。そうすると、栄養素が偏り、夏バテの原因にもなります。
間食は、量と時間を決めてとりましょう。

※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。飲用牛乳とは200mLパック入りの牛乳です。

※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。