

| 日曜日 | 献立名 | 主に体の組織をつくる食品群 | | 主に体の調子を整える食品群 | | 主にエネルギーになる食品群 | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|-----|--|---------------------|----------------------|------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| | | 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 | 穀類・いも・砂糖 | 油脂・種実 | |
| 1水 | ごはん・★飲用牛乳 | | ★飲用牛乳 | | | ごはん | | 802 30.3 |
| | もずくスープ | 豆腐・かまぼこ けずりぶし | もずく | にんじん | たまねぎ・根深ねぎ | | | |
| | おかかあえ | 油揚げ・かつお節 | | ほうれんそう・にんじん | キャベツ・もやし | 砂糖 | | |
| | レバーとひよこ豆の甘辛煮 | とり肉 とりレバー | | | | とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉・砂糖 ひよこめ | 米ぬか油 | |
| | ふりかけ（発芽玄米） | | | | | ふりかけ（発芽玄米） | | |
| 2木 | 麦ごはん・★飲用牛乳 | | ★飲用牛乳 | | | 麦ごはん | | 811 32.0 |
| | 豆 ³ のスープ たべまるのおすすめ | 豆乳・ウインナー 米みそ | | にんじん | たまねぎ・えだまめ | じゃがいも | | |
| | タコライスの野菜 | | | にんじん | キャベツ・きゅうり | | | |
| | タコライス  | ぶた肉 | | トマト | たまねぎ・にんにく | | | |
| | 乾燥小魚 | | いわし | | | キャッサバでん粉・砂糖 | | |
| 3金 | ごはん・★飲用牛乳 | | ★飲用牛乳 | | | ごはん | | 801 30.3 |
| | とうがんと豆腐の中華煮 | 豆腐・ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ・とうがん・たけのこ | じゃがいもでん粉・砂糖 | ごま油 | |
| | ナムル | とり肉（蒸） | | チンゲンサイ・にんじん | もやし・きゅうり | 砂糖 | ごま・ごま油 | |
| | 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 | |
| 6月 | ごはん・★飲用牛乳 七夕献立 | | ★飲用牛乳 | | | ごはん | | 833 29.6 |
| | 天の川汁 | とり肉・けずりぶし | | にんじん・オクラ | とうがん | ビーフン | | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | 星型パインゼリー | | | | | 星型パインゼリー | | |
| 7火 | ★米粉パン・★飲用牛乳 | | ★飲用牛乳 | | | ★米粉パン | | 853 31.5 |
| | ★コーンクリームスープ | | ★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ | パセリ | スイートコーン・たまねぎ | | ★ベシヤメルソースの素 ★生クリーム | |
| | コールスローサラダ | | | にんじん | キャベツ・きゅうり | | コールスロードレッシング | |
| | ミンチカツ | 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・じゃがいもでん粉・砂糖 | なたね油・米ぬか油 | |
| | コーヒー牛乳の素 | | | | | コーヒー牛乳の素 | | |
| 8水 | ごはん・★飲用牛乳 | | ★飲用牛乳 | | | ごはん | | 785 29.1 |
| | えびだんご汁 | えびだんご・けずりぶし | | にんじん | はくさい・だいこん | | | |
| | 塩肉じゃが | ぶた肉・けずりぶし | | にんじん | たまねぎ・根深ねぎ | じゃがいも | 米ぬか油 | |
| | 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 | |
| 9木 | ★ツイストパン・★飲用牛乳 | | ★飲用牛乳 | | | ★ツイストパン | | 814 29.5 |
| | なすとペンネのトマト煮 | ぶた肉 | | にんじん トマトピューレー | たまねぎ・なす | マカロニ・砂糖 | 米ぬか油 | |
| | ビーンズサラダ | 大豆 | | にんじん | キャベツ・きゅうり | | フレンチドレッシング | |
| | 冷凍みかん（生） | | | | みかん（生） | | | |
| 10金 | ごはん・★飲用牛乳 | | ★飲用牛乳 | | | ごはん | | 827 30.1 |
| | キムチ入りみそ汁 | ぶた肉・豆みそ けずりぶし | | にんじん | キムチ・だいこん・こんにゃく ごぼう・根深ねぎ・えのきたけ | | | |
| | ★ゴーヤチャンプルー | 豆腐・★鶏卵 ベーコン・かつお節 | | にんじん | にがうり・もやし | | ごま油 | |
| | 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 | |
| 13月 | ごはん・★飲用牛乳 | | ★飲用牛乳 | | | ごはん | | 796 29.8 |
| | 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・にんじん オクラ | なす | | | |
| | 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 | |
| | 豚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 | 米ぬか油 | |
| 14火 | ★スライスパン・★飲用牛乳 | | ★飲用牛乳 | | | ★スライスパン | | 838 30.3 |
| | 大麦と野菜のスープ | とり肉 | | にんじん | たまねぎ・キャベツ | 押麦 | 米ぬか油 | |
| | 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 | |
| | ウインナーとポテトのマスタード炒め | ウインナー | | パセリ | たまねぎ | じゃがいも | オリーブ油 | |
| | マーマレード | | | | | マーマレード | | |
| 15水 | ごはん・★飲用牛乳 | | ★飲用牛乳 | | | ごはん | | 840 30.0 |
| | ★サンラータン（たまご入り） | 豆腐・とり肉・★鶏卵 | | にんじん | たまねぎ・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 | |
| | 中華あえ | | | にんじん | キャベツ・きゅうり | はるさめ・砂糖 | ごま・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 | |

| 日曜日 | 献立名 | 主に体の組織をつくる食品群 | | 主に体の調子を整える食品群 | | 主にエネルギーになる食品群 | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|-----|------------------------|----------------------|----------------------------|---------------|------------------------|--|--------------|---------------------------------|
| | | 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 果物・きのこ | 5群 穀類・いも・砂糖 | 6群 油脂・種実 | |
| 16木 | ソフトめん・★飲用牛乳 | | ★飲用牛乳 | | | ソフトめん | | 805 29.9 |
| | 豆乳カレーめん | 豆乳・ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ | じゃがいも | カレールウ | |
| | ごぼうサラダ ◇和風ドレッシング | ハム | | にんじん | キャベツ・ごぼう 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 | | | |
| 17金 | 麦ごはん・★飲用牛乳 | | ★飲用牛乳 | | | 麦ごはん | | 864 31.7 |
| | ピリット厚揚げ | 生揚げ・ぶた肉 | | にんじん | はくさい・根深ねぎ にんにく | はるさめ・じゃがいもでん粉 砂糖 | 米ぬか油・ごま油 | |
| | 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 | | | |
| | チヂミ | 大豆 | | にら・にんじん | たまねぎ | とうもろこしでん粉・米粉 じゃがいも・じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉 | ショートニング・米ぬか油 | |

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
- はくさい・・・キムチ



〈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



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、塩分が入った
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。

※★は乳又は卵を含みます。
※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、学級で配膳する時に使用します。