



日曜日	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		808 31.5
		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			しそ（粉）	キャベツ・もやし きゅうり			
		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		827 28.4
		フランクフルト	フランクフルト						
		コーンサラダ			にんじん	キャベツ・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	にんじん トマトピューレー	たまねぎ マッシュルーム	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		800 37.5
		たらの銀紙焼き	米みそ・すけとうだら				じゃがいもでん粉 砂糖・水あめ	マヨネーズ風ドレッシング	
		昆布あえ		こんぶ	にんじん	キャベツ・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		にんじん	たまねぎ	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		819 36.0
		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・砂糖 じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉	ラード	
		もやしのナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし	砂糖	ごま油・ごま	
		焼きそば	ぶた肉・いか		にんじん・ピーマン	キャベツ	中華めん	米ぬか油	
7	火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		878 30.1
		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		にんじん・オクラ	とうがん	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		835 31.2
		えだまめコロッケ	大豆			えだまめ・たまねぎ	小麦粉・じゃがいも とうもろこしでん粉 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		にんじん	にがうり・もやし		ごま油	
		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			
9	木	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		823 31.6
		タコライス	ぶた肉		トマト	たまねぎ・にんにく		米ぬか油	
		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			
		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		809 34.1
		あじフライ・◆中濃ソース	あじ・大豆				小麦粉 とうもろこしでん粉 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		にんじん・葉ねぎ	はくさい・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		841 31.8
		チキンサラダサンド ◇マヨネーズ風ドレッシング	とり肉		にんじん	キャベツ	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・にんじん	たまねぎ・なす	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		791 30.6
		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	
		えだまめサラダ	まぐろ（油漬）			キャベツ・えだまめ スイートコーン きゅうり		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・にんじん オクラ	なす			
15	水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		783 34.9
		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	にんじん	キャベツ・もやし レモン果汁	砂糖		
		とうがんのくず煮	とり肉・油揚げ		にんじん	とうがん・たまねぎ 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		826 34.0
		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		にんじん・葉ねぎ	はくさい			

日曜日	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	
17	金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		849 29.3
		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）		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・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		葉ねぎ	キャベツ スイートコーン	ワンタン皮 じゃがいもでん粉		

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
- はくさい・・・キムチ



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（水）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



〈今月の季節の食材〉



とうがん



にがうり



なす



きゅうり



えだまめ



かぼちゃ



オクラ



ピーマン



トマト



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



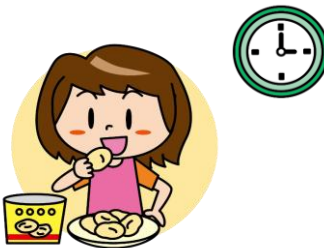
元気に過ごすには、「早寝・早起き」と
「朝ごはん」を食べることが大切です。
生活リズムを整えるためにも毎日
続けましょう。

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。

※★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。