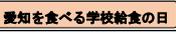
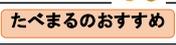


日曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものとなる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものとなる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもととなる食品		エネルギー (たんぱく質) たんぱく質 小(学)校 中(学)校(下)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	飲用牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・糖実	
2月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん	
	さばの銀紙焼き	さば 米みそ					砂糖 米粉	667 29.0
	れんこんサラダ				キャベツ れんこん スイートコーン		砂糖 ごま マヨネーズ風ドレッシング	787 32.4
	五目汁	油揚げ とり肉 豆腐 けずりぶし		にんじん 葉ねぎ	だいこん			
3火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん	
	肉だんごのケチャップあんかけ	とり肉 ぶた肉 大豆			たまねぎ しょうが		小麦粉 砂糖 ごま油 なたね油	675 23.2
	ピリット厚揚げ	ぶた肉 生揚げ		にんじん	根深ねぎ たまねぎ しいたけ		はるさめ 砂糖 じゃがいもでん粉 ごま油	831 28.9
	レタススープ	ベーコン		にんじん	レタス たまねぎ		じゃがいも ごま油	
4水	クロロール 飲用牛乳		飲用牛乳				クロロール	
	カレーブルスト	ウインナー						626 24.7
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ きゅうり			798 30.7
	ミルクスープ	ベーコン	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ しめじ		じゃがいも 生クリーム パター	
5木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん	
	厚焼き卵	鶏卵					砂糖 じゃがいもでん粉 なたね油	677 28.9
	切干しだいこんの ごまマヨサラダ	とり肉			切干しだいこん キャベツ きゅうり レモン果汁		ごま マヨネーズ風ドレッシング	820 34.1
	高野豆腐と野菜の うま煮	ぶた肉 凍り豆腐 けずりぶし		にんじん さやいんげん	たまねぎ		じゃがいも 砂糖	
6金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん	
	わんぱくじゃこ天	ウインナー	ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ 根深ねぎ		小麦粉 米ぬか油	701 24.4
	ごぼうサラダ	とり肉			ごぼう キャベツ きゅうり		砂糖 ごま ごまドレッシング	845 28.0
	じゃがいものみそ汁	豆腐 豆みそ 煮干し	わかめ		たまねぎ		じゃがいも	
9月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん	
	パオズ	ぶた肉 とり肉	ひじき		キャベツ たまねぎ しょうが		じゃがいもでん粉 砂糖 小麦粉 ごま油	634 25.3
	糸こんにゃくチャブチェ	ぶた肉		にんじん ピーマン	しいたけ しらたき にんにく		砂糖 なたね油 ごま油 ごま	828 31.9
	豆腐の中華煮	豆腐 とり肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ		砂糖 じゃがいもでん粉 ごま油	
10火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん	
	まぐろと大豆の みそがらめ	まぐろ 大豆 豆みそ			しょうが		じゃがいもでん粉 砂糖 米ぬか油 ごま	653 29.6
	かみかみサラダ	とり肉			切干しだいこん キャベツ きゅうり		砂糖 和風ドレッシング	803 36.0
	けんちん汁	豆腐 けずりぶし		にんじん	しめじ 根深ねぎ ごぼう			
11水	スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳				スライスパン	
	スラッピージョー	ぶた肉 とり肉		にんじん トマト トマトピューレー	たまねぎ グリーンピース		小麦粉 砂糖 なたね油	629 25.2
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり			796 31.7
	野菜のスープ煮	ウインナー		にんじん こまつな	しめじ		じゃがいも	
12木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん	
	いわしの梅煮	いわし			梅干し		砂糖 じゃがいもでん粉	689 28.9
	チンゲンサイとツナのごまあえ	まぐろ(油漬)		チンゲンサイ	キャベツ		砂糖 ごま	810 33.4
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しらたき グリーンピース		じゃがいも 砂糖	
13金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん	
	けんちんの含め煮	豆腐 油揚げ すけとうたら	ひじき	にんじん			砂糖 じゃがいもでん粉 とうもろこし油	688 25.5
	骨太サラダ	まぐろ(油漬)	ひじき 干しえび		きゅうり キャベツ スイートコーン		マカロニ 砂糖 ごま マヨネーズ風ドレッシング	813 28.7
	根菜のごま汁	油揚げ ミックスみそ けずりぶし ぶた肉		にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ はくさい こんにゃく		じゃがいも ごま	
16月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん	
	にぎすフライ	にぎす					小麦粉 米ぬか油	713 28.3
	おひたし 	にんじん		にんじん	キャベツ もやし		砂糖	857 32.8
	生揚げの卵とじ 	ぶた肉 生揚げ 鶏卵 けずりぶし		にんじん さやいんげん	たまねぎ		じゃがいも 砂糖	
17火	抹茶ふりかけ						抹茶ふりかけ	
	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん	
	とり肉の照り焼き 	とり肉					砂糖	660 27.9
	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 ごま	788 32.2
18水	豆乳のバランスみそ汁	豆乳 油揚げ けずりぶし 米みそ		にんじん	はくさい 根深ねぎ		じゃがいも	
	ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳				ツイストパン	
	揚げしゅうまい	とり肉 ぶた肉 大豆		にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ		小麦粉 砂糖 ロード 米ぬか油	640 24.4
	中華あえ	とり肉		チンゲンサイ	きゅうり キャベツ		砂糖 ごま油	831 30.9
炒めビーフン	ぶた肉 さつま揚げ		にんじん ピーマン	キャベツ しょうが		ビーフン 砂糖 なたね油		

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とになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 糖質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g) 食塩(上) 食塩(下)	
		1群 魚・肉・鶏 豆・豆製品	2群 飲用牛乳・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		
19 木	豊田めん 飲用牛乳		飲用牛乳				豊田めん		
	チキンナゲット	とり肉 大豆					小麦粉 砂糖 じゃがいもでん粉	なたね油 パーム油 米ぬか油 とうもろこしでん粉	693 29.5
	ツナサラダ	まぐろ(油漬)		にんじん	キャベツ			コールスロドレッシング	796 33.1
	ミートソースかけ	ぶた肉	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム			ハヤシルウ なたね油	
20 金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん		
	キャベツ入りつくね	とり肉 かつお節			キャベツ しょうが		じゃがいもでん粉 砂糖 キャッサバでん粉	ラード	654 25.4
	ひじきの炒め煮	大豆 まぐろ(油漬)	ひじき	にんじん	しいたけ たけのこ		砂糖	なたね油	799 30.9
	豚汁	ぶた肉 豆みそ 煮干し		にんじん	ごぼう はくさい だいこん こんにゃく				
23 月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん		
	ピビンバ丼	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし しょうが		砂糖	ごま ごま油 なたね油	638 25.4
	切干しだいこんのナムル	とり肉			切干しだいこん キャベツ きゅうり		砂糖	ごま ごま油	783 31.0
	ワンタンスープ	ベーコン		こまつな にんじん	たけのこ 根深ねぎ		ワンタン皮	ごま油	
24 火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん		
	あじフライ	あじ					小麦	米ぬか油	687 29.4
	和風サラダ	とり肉		こまつな	もやし キャベツ			和風玉ねぎドレッシング	804 32.6
	あおさ汁	ぶた肉 豆腐 けずりぶし ミックスみそ 油揚げ	あおさ	にんじん 葉ねぎ					
25 水	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳				米粉パン		
	ハンバーグのワインソースかけ	牛肉 ぶた肉 とり肉			たまねぎ		砂糖 小麦粉 じゃがいもでん粉		667 29.5
	コーンサラダ			こまつな	スイートコーン えだまめ きゅうり			マヨネーズ風ドレッシング	811 34.6
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト トマトピューレー パセリ	たまねぎ にんにく		じゃがいも マカロニ	オリーブ油	
26 木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん		
	レバーと大豆の甘辛煮	とりレバー とり肉 大豆					じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	687 26.8
	たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあん漬			ごま	833 32.1
	きのこのみそ汁	豆腐 かまぼこ ミックスみそ けずりぶし		葉ねぎ にんじん	しいたけ しめじ えのきたけ				
27 金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん		
	豆腐と卵のしんじょ	すけとうだら 鶏卵 豆腐		にんじん	グリーンピース		じゃがいもでん粉 砂糖 小麦粉	大豆油	642 23.3
	わかめの酢の物		わかめ		キャベツ きゅうり		砂糖		821 29.4
	じゃがいものそぼろ煮	とり肉 けずりぶし		にんじん さやいんげん	たまねぎ		じゃがいも 砂糖		
30 月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん		
	めひかりフライ	めひかり					小麦粉	米ぬか油	638 26.4
	海藻サラダ	まぐろ(油漬)	わかめ ひじき		キャベツ			和風玉ねぎドレッシング	802 32.8
	粕汁	ぶた肉 油揚げ 豆腐 米みそ		にんじん	ごぼう 根深ねぎ		じゃがいも		

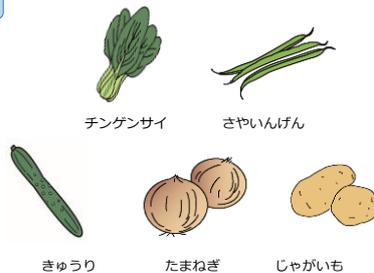
## 6月の目標「よくかんで食べよう」

### 豊田の農産物

- 米「大地の風」  
・・・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  
豊田めん
- 大豆「フクユタカ」  
・・・水煮大豆
- 茶・・・抹茶ふりかけ



### 今月の季節の食材



### 4日～10日 歯と口の健康週間【かみかみ献立】

給食では、かみごたえのある食品や  
歯を丈夫にする食品を取り入れています。



### 16日(月) 愛知を食べる学校給食の日

豊田市や愛知県でとれた地場産物を使用した給食です。

麦ごはん・牛乳・生揚げの卵とし  
にぎすフライ・おひたし・抹茶ふりかけ



### たべまるのおすすめ

今月は、17日(火)の【のり酢あえ】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

※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。