



日曜日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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	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	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	
2月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	603 21.9
	あおさ汁	豆腐・ミックスみそ・油揚げ・けずりぶし あおさ	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ	じゃがいも	
	青菜あえ		キャベツ・もやし・にんじん・菜めし粉		
	ししゃもフライ・◆ウスターソース	大豆・からふとししゃも		小麦粉・キャッサバでん粉・米ぬか油	
3火	★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★スライスパン	694 27.3
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉・ベーコン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	じゃがいも・砂糖	
	サワーキャベツ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン にんじん・レモン果汁	砂糖	
	ウインナー	ウインナー			
	ブルーベリージャム		ブルーベリージャム		
4水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	635 26.3
	すまし汁	豆腐・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・しめじ・みつば		
	切干しだいこんのソース炒め	ぶた肉・ちくわ・かつお節・あおのり	キャベツ・切干しだいこん・紅しょうが	米ぬか油	
	さばの塩焼き	さば			
5木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	672 24.8
	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん	じゃがいも・砂糖	
	たくあんあえ		キャベツ・たくあん漬・きゅうり	ごま・砂糖	
	めひかりフライ	めひかり		小麦粉・米ぬか油	
6金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	665 29.4
	けんちん汁	豆腐・油揚げ・けずりぶし	にんじん・根深ねぎ・ごぼう		
	かみかみサラダ ◇和風ドレッシング	とり肉(蒸)	キャベツ・きゅうり・切干しだいこん	砂糖・和風ドレッシング	
	まぐろと大豆のみそがらめ	まぐろ・大豆・豆みそ	しょうが	米ぬか油・砂糖・じゃがいもでん粉・ごま	
9月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	646 23.0
	豆乳のバランスみそ汁	豆腐・豆乳・米みそ・油揚げ・けずりぶし	はくさい・だいこん・根深ねぎ	じゃがいも	
	のり酢あえ	まぐろ(油漬)・のり	キャベツ・もやし・にんじん・レモン果汁	ごま・砂糖	
	わんぱくじゃこ天	ウインナー・ちりめんじゃこ	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ	小麦粉・米ぬか油	
10火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	642 25.3
	とり肉と野菜のうま煮	とり肉・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	じゃがいも・砂糖・米ぬか油	
	いり大豆あえ	油揚げ・大豆	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
	★厚焼き卵	かつお・★鶏卵・かつおだし		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・パーム油	
11水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	663 25.0
	豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ・油揚げ・けずりぶし	にんじん・だいこん・ごぼう・根深ねぎ		
	ひじきサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	ひじき	キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン	砂糖・マヨネーズ風ドレッシング	
	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	
12木	★サンドイッチパンズ・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★サンドイッチパンズ	604 23.7
	★コーンチャウダー	★牛乳・ショルダーベーコン・★チーズ	たまねぎ・スイートコーン にんじん・パセリ	じゃがいも・★ベシャメルソースの素 ★生クリーム	
	アーモンドサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん	コールスロッドレッシング・アーモンド	
	ハンバーガー ◇中濃ソース(バーガー用)	とり肉・ぶた肉		じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉・砂糖 ラード	
13金	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	646 23.7
	★中華飯	★うずら卵・ぶた肉・いか	たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし チンゲンサイ	じゃがいもでん粉	
	華風あえ	とり肉(蒸)	キャベツ・きゅうり・紅しょうが	はるさめ・砂糖・ごま油	
	大学いも			さつまいも・米ぬか油・砂糖	
16月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	588 22.7
	かしわ汁	豆腐・とり肉・けずりぶし	にんじん・根深ねぎ		
	ゆかりあえ		キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん しそ(粉)	砂糖	
	かつおのミンチカツ	かつお	しょうが・たまねぎ	小麦粉・砂糖・なたね油・とうもろこし油 米ぬか油	
17火	★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★米粉パン	653 27.2
	焼きそば	ぶた肉・ちくわ・いか・あおのり	キャベツ・にんじん・紅しょうが	中華めん・米ぬか油	
	ごぼうサラダ		ごぼう・もやし・きゅうり・にんじん スイートコーン	ごまドレッシング	
	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 とうもろこし	小麦粉・砂糖・ラード	
18水	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	700 23.7
	★カレーライス	ぶた肉・★チーズ・★脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	じゃがいも・カレールウ(★甘口・辛口)	
	チキンサラダ	とり肉(蒸)	キャベツ・きゅうり・にんじん	たまねぎドレッシング	
	レモンポンチ		黄桃・パインアップル・みかん・レモン果汁		
19木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	700 27.5
	★生揚げの卵とじ	生揚げ・★鶏卵・ぶた肉・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	じゃがいも・砂糖	
	おひたし		キャベツ・もやし・にんじん	砂糖	
	にぎすフライ ◆ウスターソース	にぎす		小麦粉・米ぬか油	
	抹茶ふりかけ			抹茶ふりかけ	

歯と口の健康週間

日曜日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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	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	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	
20金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	688 24.0
	肉だんごのスープ	肉だんご	たまねぎ・にんじん・根菜ねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉	
	野菜のみそ炒め	ぶた肉・豆みそ	キャベツ・たまねぎ・にんじん	砂糖・ごま油	
	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・じゃがいもでん粉・水あめ・大豆油 米ぬか油	
	乾燥小魚	いわし		キャッサバでん粉・砂糖	
23月	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	663 24.4
	豚丼	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・しょうが	砂糖・米ぬか油	
	かんぴょうサラダ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン かんぴょう	ごまドレッシング・砂糖	
	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	
24火	豊田めん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		豊田めん	703 26.4
	トマトソースかけ	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・トマトピューレー パジル・ローリエ	じゃがいもでん粉・砂糖・米ぬか油 オリーブ油	
	ビーンズマセドアン ◇マヨネーズ風ドレッシング	大豆	きゅうり・にんじん	じゃがいも・マヨネーズ風ドレッシング	
	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	
25水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	656 24.2
	ふだま汁	豆腐・かまぼこ・けずりぶし	にんじん・しめじ・みつば	豆玉ふ	
	和風サラダ・◇和風ドレッシング	まぐろ(油漬)	キャベツ・きゅうり・にんじん	和風ドレッシング	
	レバーとこんにやくの甘辛煮	とり肉・とりレバー	こんにやく	とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉 米ぬか油・砂糖	
26木	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★ツイストパン	647 22.7
	パスタスープ	ベーコン	たまねぎ・キャベツ・にんじん	じゃがいも・マカロニ	
	コーンサラダ		キャベツ・スイートコーン・きゅうり	フレンチドレッシング	
	ハンバーグ	大豆・とり肉・ぶた肉	たまねぎ	とうもろこしでん粉・キャッサバでん粉 ラード	
	コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	
27金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	612 21.6
	豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉	たまねぎ・はくさい・にんじん	じゃがいもでん粉・砂糖・米ぬか油・ごま油	
	拌三絲(パンサンズー)		キャベツ・きゅうり・にんじん	はるさめ・砂糖・ごま油	
	ぎょうざ	大豆・とり肉・ぶた肉	にら・キャベツ・たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉・ラード キャッサバでん粉	
30月	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	666 24.5
	わかめスープ	豆腐・わかめ	たまねぎ・にんじん		
	ピビンバ丼	ぶた肉	もやし・ほうれんそう・にんじん・しょうが	砂糖・ごま油・ごま・米ぬか油	
	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	
	★ヨーグルト	★ヨーグルト			

## 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」  
・・・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、豊田めん
- 大豆「フクユタカ」  
・・・水煮大豆、豆腐、油揚げ、生揚げ
- にんじん
- じゃがいも
- 茶・・・抹茶ふりかけ



### 今月の季節の食材



かつお



チンゲンサイ



さやいんげん



きゅうり



たまねぎ



じゃがいも

### 19日(木) 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。

ごはん・牛乳・生揚げの卵とじ  
にぎすフライ・おひたし・抹茶ふりかけ



### 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。



### たべまるのおすすめ

今月は、9日(月)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。

※★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。

東部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●