



日曜日	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)
			魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	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		
		ししやもフライ ◆ウスターソース	大豆・からふとししやも		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 たべまるのおすすめ	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	コールスロードレッシング 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（辛口・★甘口）	
		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		

歯と口の健康週間

日曜日	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)
			魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
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	
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・根深ねぎ・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	★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	
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	
		レバーとこんにゃくの甘辛煮	とり肉・とりレバー	こんにゃく	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	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 バジル・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	
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（バンサンスー）		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 キャッサバでん粉・ラード	
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		
		ビビンバ丼	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SPAN、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

WE LOVE 豊田

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。

かみかみ

かみかみ

今月の季節の食材

かつお

きゅうり

チンゲンサイ

たまねぎ

さやいんげん

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

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。

中部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●