



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	
2月	クロール・飲用牛乳		飲用牛乳			クロール		782 30.4
	照り焼きハンバーグ	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 じゃがいもでん粉 砂糖	ラード	
	ツナマヨサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ(油漬)		にんじん	キャベツ・きゅうり		マヨネーズ風ドレッシング	
	ミネストローネ	ショルダーベーコン		トマト・にんじん パセリ	だいこん・たまねぎ セロリ・にんにく	じゃがいも	オリーブ油	
3火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		797 29.9
	厚焼き卵 たべまるのおすすめ	鶏卵				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油・大豆油	
	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	
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しらたき	じゃがいも・砂糖		
4水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		794 35.3
	まぐろと大豆のみそがらめ	まぐろ・大豆・豆みそ			しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油・ごま	
	かみかみサラダ	とり肉			キャベツ・きゅうり 切干しだいこん		和風ドレッシング	
	けんちん汁	豆腐・けずりぶし		にんじん	ごぼう・根深ねぎ しめじ			
5木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		803 31.6
	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	
	チンジャオロース	ぶた肉		ピーマン	たけのこ・たまねぎ しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	
	中華卵スープ	鶏卵 ショルダーベーコン		チンゲンサイ にんじん	キャベツ・根深ねぎ スイートコーン			
6金	わかめごはん・飲用牛乳		飲用牛乳・わかめ			ごはん・砂糖		785 29.1
	いかカツ	大豆・いか				小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉	大豆油・なたね油 パーム油・米ぬか油	
	厚切りきゅうりの昆布和え		こんぶ		きゅうり・もやし	砂糖		
	きのこの白みそ汁	豆腐・米みそ 油揚げ・けずりぶし		にんじん	えのきたけ・しいたけ しめじ	じゃがいも		
9月	スライパン・飲用牛乳		飲用牛乳			スライパン		835 36.2
	オムレツ	鶏卵				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油・大豆油	
	チリコンカン	大豆・ぶた肉			たまねぎ・にんにく			
	根菜のスープ煮	ウインナー		にんじん・ローリエ さやいんげん	たまねぎ・ごぼう スイートコーン しめじ	じゃがいも		
10火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		839 42.1
	さばの銀紙焼き	米みそ・さば				米粉・砂糖		
	しらたきのごまあえ			チンゲンサイ	キャベツ・しらたき	砂糖	ごま	
	えびと高野豆腐のうま煮	えび・とり肉 ちくわ・凍り豆腐 けずりぶし		にんじん	たまねぎ	砂糖 じゃがいもでん粉		
11水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		870 29.4
	大学いも					さつまいも・砂糖	米ぬか油	
	中華あえ			チンゲンサイ	もやし・キャベツ	砂糖	ごま油・ごま	
	麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉・豆みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・しいたけ しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	
12木	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		852 31.6
	ミンチカツ	大豆・ぶた肉			たまねぎ	小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉	なたね油・米ぬか油	
	手作りふりかけ	まぐろ(油漬) かつお節	ちりめんじゃこ ひじき	にんじん・ピーマン		砂糖		
	具だくさん汁	ぶた肉・かまぼこ けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		
13金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		800 29.8
	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		
	五目きんぴら	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	砂糖	ごま・ごま油	
	ちゃんこ汁	肉だんご ミックスみそ		にんじん	だいこん・根深ねぎ	じゃがいもでん粉		
16月	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		792 36.0
	えびカツ・◆中濃ソース	大豆・えび すけとうだら			たまねぎ	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉 とうもろこしでん粉	なたね油・米ぬか油	
	コーンサラダ	まぐろ(油漬)			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	
	ポタージュスープ	とり肉	牛乳・チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ベシヤメルソースの素 生クリーム	
17火	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		792 30.1
	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	
	豚キムチ丼	ぶた肉		にら	たまねぎ・キムチ	砂糖	米ぬか油	
	かぼちゃのみそ汁	米みそ・けずりぶし		かぼちゃ・にんじん	だいこん・えのきたけ 根深ねぎ			

歯と口の健康週間

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	
18水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		875 35.8
	にぎすフライ・◆中濃ソース	にぎす				小麦粉	米ぬか油	
	おひたし			にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
	生揚げの卵とじ	生揚げ・鶏卵 ぶた肉・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		
	抹茶ふりかけ					抹茶ふりかけ		
19木	豊田めん・飲用牛乳		飲用牛乳			豊田めん		810 33.3
	ミートソースかけ	ぶた肉	チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ マッシュルーム		ハヤシルウ・米ぬか油	
	チキンサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ スイートコーン		サウザンアイランド ドレッシング	
	フルーツゼリーミックス				パインアップル 黄桃	カクテルゼリー		
20金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		848 29.6
	ヤンニョムチキン	とり肉・豆みそ			にんにく	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	
	切干しだいこんのチャプチェ	まぐろ(油漬)		にんじん・ピーマン	切干しだいこん しいたけ・しょうが にんにく	砂糖	ごま油・ごま	
	春雨スープ	かまぼこ ショルダーベーコン		チンゲンサイ にんじん	はくさい・しいたけ スイートコーン	はるさめ		
23月	米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		808 34.5
	フランクフルト	フランクフルト						
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ スイートコーン		コールスロードレッシング	
	なすとペンネのトマト煮	とり肉		トマト・にんじん	たまねぎ・なす	マカロニ・砂糖		
24火	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		846 31.8
	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	
	ビビンバ丼・みそたれ	ぶた肉・みそたれ		チンゲンサイ にんじん	もやし	砂糖	ごま油・ごま	
	モロヘイヤとうずら卵のスープ	うずら卵 ショルダーベーコン		にんじん・モロヘイヤ	キャベツ			
25水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		807 30.4
	めひかりフライ・◆中濃ソース	めひかり				小麦粉	米ぬか油	
	ひじきの炒め煮	大豆・まぐろ(油漬)	ひじき	にんじん		じゃがいも・砂糖	米ぬか油	
	かしわ汁	とり肉・けずりぶし		にんじん	だいこん・たまねぎ 根深ねぎ			
26木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		792 30.2
	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 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		ごま	
	豚汁	豆腐・ぶた肉 豆みそ・けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう			
27金	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		832 29.4
	カレーライス	ぶた肉	チーズ・脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ(甘口・辛口)	
	カラフルソテー	ウインナー		にんじん	キャベツ・えだまめ スイートコーン			
	メロン(生)				メロン(生)			
30月	ツイストパン・飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		802 35.3
	パオズ	ぶた肉・ぶたレバー 大豆			キャベツ・根深ねぎ しょうが	小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉	ラード	
	棒々鶏(バンバンジー)	とり肉			キャベツ・きゅうり		バンバンジードレッシング	
	炒めビーフン	ぶた肉		にんじん さやいんげん	キャベツ	ビーフン・砂糖	米ぬか油	

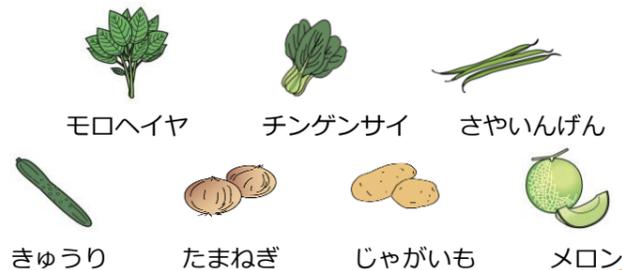
6月の目標「よくかんで食べよう」

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、豆みそ
- はくさい・・・キムチ
- 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。



18日(水) 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、3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。
※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。