



| 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----|----|----------------------------|------------------------|----------------------|------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
|     |    |                            | 1 群                    | 2 群                  | 3 群                          | 4 群                   | 5 群                                           | 6 群                          |                                 |
|     |    |                            | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品         | 牛乳・乳製品<br>骨ごと食べる魚・海藻 | 緑黄色野菜                        | その他の野菜<br>果物・きのこ      | 穀類・いも・砂糖                                      | 油脂・種実                        |                                 |
| 2月  |    | ごはん・飲用牛乳                   |                        | 飲用牛乳                 |                              |                       | ごはん                                           |                              | 802<br>26.5                     |
|     |    | 豆腐の中華煮                     | 豆腐・ぶた肉                 |                      | にんじん                         | たまねぎ・はくさい             | じゃがいもでん粉<br>砂糖                                | 米ぬか油・ごま油                     |                                 |
|     |    | 拌三絲（パンサンスー）                |                        |                      | にんじん                         | キャベツ・きゅうり             | 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<br>とうもろこしでん粉<br>キャッサバでん粉                  | ラード                          |                                 |
| 3火  |    | ごはん・飲用牛乳                   |                        | 飲用牛乳                 |                              |                       | ごはん                                           |                              | 815<br>28.3                     |
|     |    | 肉じゃが                       | ぶた肉                    |                      | にんじん                         | たまねぎ・しらたき             | じゃがいも・砂糖                                      |                              |                                 |
|     |    | たくあんあえ                     |                        |                      |                              | キャベツ・きゅうり<br>たくあん漬    | 砂糖                                            | ごま                           |                                 |
|     |    | めひかりフライ                    | めひかり                   |                      |                              |                       | 小麦粉                                           | 米ぬか油                         |                                 |
| 4水  |    | ごはん・飲用牛乳                   |                        | 飲用牛乳                 |                              |                       | ごはん                                           |                              | 825<br>34.3                     |
|     |    | けんちん汁                      | 豆腐・油揚げ<br>けずりぶし        |                      | にんじん                         | 根深ねぎ・ごぼう              |                                               |                              |                                 |
|     |    | かみかみサラダ<br>◇和風ドレッシング       | とり肉（蒸）                 |                      |                              | キャベツ・きゅうり<br>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                  | 砂糖<br>じゃがいもでん粉                                | 米ぬか油・ごま                      |                                 |
| 5木  |    | ごはん・飲用牛乳                   |                        | 飲用牛乳                 |                              |                       | ごはん                                           |                              | 796<br>31.3                     |
|     |    | すまし汁                       | 豆腐・けずりぶし               |                      | にんじん・みつば                     | たまねぎ・しめじ              |                                               |                              |                                 |
|     |    | 切干しだいこんのソース炒め              | ぶた肉・ちくわ<br>かつお節        | あおのり                 |                              | キャベツ・紅しょうが<br>切干しだいこん |                                               | 米ぬか油                         |                                 |
|     |    | さばの塩焼き                     | さば                     |                      |                              |                       |                                               |                              |                                 |
| 6金  |    | 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                                     |                              | 736<br>28.5                     |
|     |    | コーンチャウダー                   | ショルダーベーコン              | 牛乳・チーズ               | にんじん・パセリ                     | たまねぎ<br>スイートコーン       | じゃがいも                                         | ベシヤメルソースの素<br>生クリーム          |                                 |
|     |    | アーモンドサラダ                   |                        |                      | にんじん                         | キャベツ・きゅうり             |                                               | コールスロードレッシング<br>アーモンド        |                                 |
|     |    | ハンバーガー<br>◇中濃ソース（バーガー用）    | とり肉・ぶた肉                |                      |                              |                       | じゃがいもでん粉<br>キャッサバでん粉<br>砂糖                    | ラード                          |                                 |
| 9月  |    | ごはん・飲用牛乳                   |                        | 飲用牛乳                 |                              |                       | ごはん                                           |                              | 795<br>29.7                     |
|     |    | とり肉と野菜のうま煮                 | とり肉・けずりぶし              |                      | にんじん<br>さやいんげん               | たまねぎ                  | じゃがいも・砂糖                                      | 米ぬか油                         |                                 |
|     |    | いり大豆あえ                     | 油揚げ・大豆                 |                      | ほうれんそう<br>にんじん               | キャベツ・もやし              | 砂糖                                            |                              |                                 |
|     |    | 厚焼き卵                       | かつお・鶏卵<br>かつおだし        |                      |                              |                       | キャッサバでん粉<br>砂糖                                | なたね油・パーム油                    |                                 |
| 10火 |    | ごはん・飲用牛乳                   |                        | 飲用牛乳                 |                              |                       | ごはん                                           |                              | 785<br>27.2                     |
|     |    | あおさ汁                       | 豆腐・ミックスみそ<br>油揚げ・けずりぶし | あおさ                  | にんじん                         | たまねぎ・根深ねぎ             | じゃがいも                                         |                              |                                 |
|     |    | 青菜あえ                       |                        |                      | にんじん・菜めし粉                    | キャベツ・もやし              |                                               |                              |                                 |
|     |    | ししゃもフライ<br>◆ウスターソース        | 大豆                     | からふとししゃも             |                              |                       | 小麦粉<br>キャッサバでん粉                               | 米ぬか油                         |                                 |
| 11水 |    | ツイストパン・飲用牛乳                |                        | 飲用牛乳                 |                              |                       | ツイストパン                                        |                              | 815<br>27.9                     |
|     |    | パスタスープ                     | ベーコン                   |                      | にんじん                         | たまねぎ・キャベツ             | じゃがいも・マカロニ                                    |                              |                                 |
|     |    | コーンサラダ                     |                        |                      |                              | キャベツ・きゅうり<br>スイートコーン  |                                               | 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<br>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                                      |                              |                                 |
| 12木 |    | 麦ごはん・飲用牛乳                  |                        | 飲用牛乳                 |                              |                       | 麦ごはん                                          |                              | 822<br>27.8                     |
|     |    | 中華飯                        | うずら卵・ぶた肉<br>いか         |                      | にんじん<br>チンゲンサイ               | たまねぎ・はくさい<br>もやし      | じゃがいもでん粉                                      |                              |                                 |
|     |    | 華風あえ                       | とり肉（蒸）                 |                      |                              | キャベツ・きゅうり<br>紅しょうが    | はるさめ・砂糖                                       | ごま油                          |                                 |
|     |    | 大学いも                       |                        |                      |                              |                       | さつまいも・砂糖                                      | 米ぬか油                         |                                 |
| 13金 |    | 豊田めん・飲用牛乳                  |                        | 飲用牛乳                 |                              |                       | 豊田めん                                          |                              | 848<br>31.1                     |
|     |    | トマトソースかけ                   | ぶた肉                    |                      | にんじん・バジル<br>ローリエ<br>トマトピューレー | たまねぎ                  | じゃがいもでん粉<br>砂糖                                | 米ぬか油・オリーブ油                   |                                 |
|     |    | ビーンズマセドアン<br>◇マヨネーズ風ドレッシング | 大豆                     |                      | にんじん                         | きゅうり                  | 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<br>コーングリッツ<br>とうもろこしでん粉                   | 大豆油・なたね油<br>パーム油・ラード<br>米ぬか油 |                                 |
| 16月 |    | 麦ごはん・飲用牛乳                  |                        | 飲用牛乳                 |                              |                       | 麦ごはん                                          |                              | 800<br>28.0                     |
|     |    | わかめスープ                     | 豆腐                     | わかめ                  | にんじん                         | たまねぎ                  |                                               |                              |                                 |
|     |    | ビビンバ丼                      | ぶた肉                    |                      | ほうれんそう<br>にんじん               | もやし・しょうが              | 砂糖                                            | ごま油・ごま<br>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<br>米粉・じゃがいも<br>じゃがいもでん粉<br>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                |                              |                       |                                               |                              |                                 |
| 17火 |    | ごはん・飲用牛乳                   |                        | 飲用牛乳                 |                              |                       | ごはん                                           |                              | 866<br>32.9                     |
|     |    | 生揚げの卵とじ                    | 生揚げ・鶏卵<br>ぶた肉・けずりぶし    |                      | にんじん<br>さやいんげん               | たまねぎ                  | じゃがいも・砂糖                                      |                              |                                 |
|     |    | おひたし                       |                        |                      | にんじん                         | キャベツ・もやし              | 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

愛知を食べる  
学校給食の日



| 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----|----|-------------------------|-------------------------|----------------------|----------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------|---------------------------------|
|     |    |                         | 1群                      | 2群                   | 3群             | 4群                            | 5群                          | 6群                   |                                 |
|     |    |                         | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品          | 牛乳・乳製品<br>骨ごと食べる魚・海藻 | 緑黄色野菜          | その他の野菜<br>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                         |                      | 833<br>29.7                     |
|     |    | 豚汁                      | 豆腐・ぶた肉・豆みそ<br>油揚げ・けずりぶし |                      | にんじん           | だいこん・ごぼう<br>根深ねぎ              |                             |                      |                                 |
|     |    | ひじきサラダ<br>◇マヨネーズ風ドレッシング |                         | ひじき                  | にんじん           | キャベツ・きゅうり<br>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<br>砂糖              |                      |                                 |
| 19  | 木  | 麦ごはん・飲用牛乳               |                         | 飲用牛乳                 |                |                               | 麦ごはん                        |                      | 861<br>27.7                     |
|     |    | カレーライス                  | ぶた肉                     | チーズ・脱脂粉乳             | にんじん           | たまねぎ<br>グリーンピース               | じゃがいも                       | カレールウ<br>(甘口・辛口)     |                                 |
|     |    | チキンサラダ                  | とり肉(蒸)                  |                      | にんじん           | キャベツ・きゅうり                     |                             | 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<br>みかん・レモン果汁       |                             |                      |                                 |
| 20  | 金  | スライSPAN・飲用牛乳            |                         | 飲用牛乳                 |                |                               | スライSPAN                     |                      | 860<br>33.6                     |
|     |    | ポークビーンズ                 | 大豆・ぶた肉<br>ベーコン          |                      | にんじん           | たまねぎ<br>グリーンピース               | じゃがいも・砂糖                    |                      |                                 |
|     |    | サワーキャベツ                 |                         |                      | にんじん           | キャベツ・きゅうり<br>スイートコーン<br>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                     |                             |                      |                                 |
| 23  | 月  | ごはん・飲用牛乳                |                         | 飲用牛乳                 |                |                               | ごはん                         |                      | 848<br>27.5                     |
|     |    | 肉だんごのスープ                | 肉だんご                    |                      | にんじん           | たまねぎ・根深ねぎ<br>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                 |                      | にんじん           | キャベツ・たまねぎ                     | 砂糖                          | ごま油                  |                                 |
|     |    | 春巻き                     | ぶた肉                     |                      | にら・にんじん        | キャベツ・もやし<br>エリンギ              | 小麦粉・水あめ<br>じゃがいもでん粉         | 大豆油・米ぬか油             |                                 |
|     |    | 乾燥小魚                    |                         | いわし                  |                |                               | キャッサバでん粉<br>砂糖              |                      |                                 |
| 24  | 火  | 麦ごはん・飲用牛乳               |                         | 飲用牛乳                 |                |                               | 麦ごはん                        |                      | 843<br>29.5                     |
|     |    | 豚丼                      | ぶた肉                     |                      | にんじん           | たまねぎ・しらたき<br>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<br>スイートコーン<br>かんぴょう | 砂糖                          | ごまドレッシング             |                                 |
|     |    | 豆腐しんじょ                  | 大豆・いとよりだい<br>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<br>キャッサバでん粉            | なたね油                 |                                 |
| 25  | 水  | 米粉パン・飲用牛乳               |                         | 飲用牛乳                 |                |                               | 米粉パン                        |                      | 838<br>34.6                     |
|     |    | 焼きそば                    | ぶた肉・ちくわ<br>いか           | あおのり                 | にんじん           | キャベツ<br>紅しょうが                 | 中華めん                        | 米ぬか油                 |                                 |
|     |    | ごぼうサラダ                  |                         |                      | にんじん           | ごぼう・もやし<br>きゅうり<br>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<br>ほうれんそう | たまねぎ<br>とうもろこし                | 小麦粉・砂糖                      | ラード                  |                                 |
| 26  | 木  | ごはん・飲用牛乳                |                         | 飲用牛乳                 |                |                               | ごはん                         |                      | 758<br>27.8                     |
|     |    | かしわ汁                    | 豆腐・とり肉<br>けずりぶし         |                      | にんじん           | 根深ねぎ                          |                             |                      |                                 |
|     |    | ゆかりあえ                   |                         |                      | にんじん・しそ(粉)     | キャベツ・もやし<br>きゅうり              | 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・米ぬか油<br>とうもろこし油 |                                 |
| 27  | 金  | ごはん・飲用牛乳                |                         | 飲用牛乳                 |                |                               | ごはん                         |                      | 802<br>26.8                     |
|     |    | 豆乳のバランスみそ汁              | 豆腐・豆乳・米みそ<br>油揚げ・けずりぶし  |                      |                | はくさい・だいこん<br>根深ねぎ             | じゃがいも                       |                      |                                 |
|     |    | のり酢あえ                   | まぐろ(油漬)                 | のり                   | にんじん           | キャベツ・もやし<br>レモン果汁             | 砂糖                          | ごま                   |                                 |
|     |    | 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                 |                                 |
| 30  | 月  | ごはん・飲用牛乳                |                         | 飲用牛乳                 |                |                               | ごはん                         |                      | 814<br>28.3                     |
|     |    | ふだま汁                    | 豆腐・かまぼこ<br>けずりぶし        |                      | にんじん・みつば       | しめじ                           | 豆玉ふ                         |                      |                                 |
|     |    | 和風サラダ・◇和風ドレッシング         | まぐろ(油漬)                 |                      | にんじん           | キャベツ・きゅうり                     |                             | 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<br>じゃがいもでん粉<br>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

●にんじん

●じゃがいも

●茶・・・抹茶ふりかけ

WE LOVE 豊田

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

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。

17日(火) 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、27日(金)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。

平和給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●