



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	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		785 27.2
	あおさ汁	豆腐・ミックスみそ 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		860 33.6
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ 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 スイートコーン 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		796 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			
	切干しだいごんのソース炒め	ぶた肉・ちくわ かつお節	あおのり		キャベツ・紅しょうが 切干しだいごん		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		815 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 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	
6金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		825 34.3
	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 切干しだいごん	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 じゃがいもでん粉	米ぬか油・ごま	
9月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		802 26.8
	豆乳のバランスみそ汁	豆腐・米みそ・豆乳 油揚げ・けずりぶし			はくさい・だいごん 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 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	
10火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		795 29.7
	とり肉と野菜のうま煮	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	米ぬか油	
	いり大豆あえ	油揚げ・大豆		ほうれんそう・にんじん	キャベツ・もやし	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		833 29.7
	豚汁	ぶた肉・けずりぶし 豆みそ・油揚げ・豆腐		にんじん	だいごん・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	にんじん	キャベツ・きゅうり 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		736 28.5
	★コーンチャウダー	シュルダールベーコン	★牛乳・★チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ スイートコーン	じゃがいも	★ベシヤメルソースの素 ★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 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		822 27.8
	★中華飯	★うずら卵・ぶた肉 いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい 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 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	
16月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		758 27.8
	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			にんじん・しそ(粉)	キャベツ・もやし 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 とうもろこし油	
17火	★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		838 34.6
	焼きそば	ぶた肉・ちくわ・いか	あおのり	にんじん	キャベツ・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・きゅうり もやし 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		861 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 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)		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				みかん・レモン果汁 パイナップル・黄桃			

歯と口の健康週間

たべまるの  
おすすめ



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	
19木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		866 32.9
	★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		
	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		
20金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		848 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 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 エリンギ	小麦粉・水あめ 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 砂糖		
23月	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		843 29.5
	豚丼	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しらたき 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	砂糖	ごまドレッシング	
	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		815 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 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 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		814 28.3
	ふだま汁	豆腐・かまぼこ 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 じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	
26木	豊田めん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			豊田めん		848 31.1
	トマトソースかけ	ぶた肉		にんじん・ローリエ トマトピューレー バジル	たまねぎ	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		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 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		802 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・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 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		800 28.0
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ			
	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	ごま油・米ぬか油 ごま	
	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					

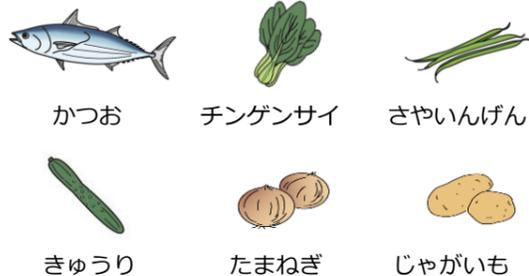
## 6月の目標「よくかんで食べよう」

### 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



### 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。



### 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。