



日曜日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるもとになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	黄のグループ 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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	543 21. 2
		えだまめコロッケ	大豆	えだまめ・たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉・じゃがいも 砂糖・なたね油・米ぬか油	
		たくあんあえ		キャベツ・たくあん漬・きゅうり	ごま	
		とうがんのくず煮	とり肉・油揚げ	とうがん・たまねぎ・にんじん さやいんげん・しいたけ	砂糖・じゃがいもでん粉	
2	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	489 17. 4
		あじフリッター 	あじ・おきあみ・あおさ		小麦粉・とうもろこしでん粉・砂糖・米粉 大豆油・米ぬか油	
		塩こうじあえ たべまるのおすすめ		キャベツ・きゅうり・にんじん		
		ごまみそ汁	豆腐・ミックスみそ・豆乳・油揚げ けずりぶし・わかめ	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ	じゃがいも・ごま	
3	木	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	480 20. 0
		タコライス	ぶた肉	たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく	米ぬか油	
		タコライスの野菜（チーズ入り）	チーズ	キャベツ・きゅうり		
		もずくスープ	シオルダーベーコン・もずく	たまねぎ・にんじん		
4	金	ごはん・飲用牛乳 七夕献立	飲用牛乳		ごはん	566 20. 2
		ハンバーグのおろしソースかけ	大豆・とり肉・ぶた肉	たまねぎ・だいこん	とうもろこしでん粉・キャッサバでん粉・砂糖 ラード・なたね油・パーム油・ひまわり油	
		七夕サラダ  ◇マヨネーズ風ドレッシング	ひじき	キャベツ・きゅうり・スイートコーン	マカロニ・砂糖・マヨネーズ風ドレッシング	
		天の川汁 	とり肉・けずりぶし	とうがん・にんじん・オクラ	ピーフン	
		レモンとメロンの星型ゼリー			レモンとメロンの星型ゼリー	
7	月	小型ロール・飲用牛乳	飲用牛乳		小型ロール	502 22. 7
		チキンカレー	とり肉・チーズ・脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・カレールウ（甘口・辛口） 米ぬか油	
		ウインナー	ウインナー			
		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	
8	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	541 21. 9
		肉だんごのあんからめ	とり肉・大豆	たまねぎ	砂糖・じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉 小麦粉	
		麻婆なす	ぶた肉・豆みそ	なす・たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油	
		冷凍パイン（生）		パインアップル（生）		
9	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	531 28. 4
		いかの照り焼き	いか	しょうが	砂糖	
		おかかあえ	かつお節	キャベツ・もやし	砂糖	
		高野豆腐の卵とじ	ぶた肉・鶏卵・凍り豆腐・けずりぶし	たまねぎ・さやいんげん・にんじん・しいたけ	じゃがいも・砂糖	
10	木	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	475 19. 7
		ししゃもフライ・◆中濃ソース	大豆・からふとししゃも		小麦粉・米ぬか油	
		ガパオライス	とり肉	たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・しょうが にんにく・パジル	ごま油	
		トマトスープ	シオルダーベーコン	トマト・キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ	じゃがいも	
11	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	562 21. 2
		レバーとかぼちゃの甘辛煮	とり肉・とりレバー	かぼちゃ	とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉 米ぬか油・砂糖	
		えだまめサラダ	まぐろ（油漬）	えだまめ・キャベツ・きゅうり スイートコーン	ごまドレッシング	
		夏野菜のみそ汁	ミックスみそ・油揚げ・けずりぶし	たまねぎ・なす・にんじん・オクラ	じゃがいも	
14	月	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	491 19. 5
		白身魚フライ・◆中濃ソース	大豆・すけとうだら		小麦粉・えごま油・米ぬか油 キャッサバでん粉	
		ツナサラダ	まぐろ（油漬）	キャベツ・スイートコーン・にんじん きゅうり	サウザンアイランドドレッシング	
		とうがんのクリームスープ	牛乳・シオルダーベーコン	とうがん・たまねぎ・にんじん・しめじ パセリ	ベシヤメルソースの素・生クリーム	
		ブルーベリージャム		ブルーベリージャム		
15	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	545 21. 5
		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	
		ゴーヤのみそ炒め	ぶた肉・豆みそ	たまねぎ・にがうり・にんじん・キャベツ	砂糖・米ぬか油	
		かみなり汁	豆腐・けずりぶし	にんじん・だいこん・葉ねぎ・ごぼう	ごま油	
16	水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	566 21. 1
		青のりポテトビーンズ	大豆・あおのり		じゃがいも・米ぬか油・じゃがいもでん粉	
		ごまあえ		もやし・キャベツ・こまつな	ごま・砂糖	
		豚丼	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん さやいんげん・しょうが	砂糖	
17	木	中華めん・飲用牛乳	飲用牛乳		中華めん	548 24. 7
		ジャージャーめん	ぶた肉・豆みそ	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく	砂糖・じゃがいもでん粉・米ぬか油	
		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	
		もやしのさっぱりサラダ	とり肉	もやし・にんじん・きゅうり・赤ピーマン レモン果汁	砂糖・ごま・ごま油	
18	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	557 22. 4
		とり肉の唐揚げ	とり肉	しょうが	小麦粉・じゃがいもでん粉・米ぬか油	
		切干しだいのソース炒め	ちくわ・かつお節・あおのり	キャベツ・もやし・切干しだいこん	米ぬか油	
		かきたま汁	豆腐・鶏卵・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・しいたけ	じゃがいもでん粉	
		プチゼリー（アセロラ）			プチゼリー（アセロラ）	

日曜日	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	
22	火	サンドイッチバンズ・飲用牛乳	飲用牛乳		サンドイッチバンズ	475 20.1
		大麦と野菜のスープ	とり肉・ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・押麦・米ぬか油	
		コーンサラダ		キャベツ・スイートコーン・きゅうり	コーンクリーミードレッシング	
		えびカツバーガー ◆ウスターソース	大豆・えび・すけとうだら	たまねぎ	小麦粉・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	
23	水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	519 20.5
		豚丼	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・しょうが	砂糖	
		ゆかりあえ		キャベツ・もやし・きゅうり にんじん・しそ（粉）		
		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	木	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	526 21.1
		ポークビーンズ	大豆・ぶた肉・ベーコン	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
		パインアップル		パインアップル		
		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	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	502 18.4
		かぼちゃのみそ汁	豆腐・ミックスみそ・油揚げ けずりぶし・わかめ	たまねぎ・かぼちゃ		
		ごまあえ		キャベツ・もやし・にんじん	砂糖・ごま	
		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	
28	月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	471 19.2
		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	
		おかかあえ	かつお節	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
		いか香味揚げ	大豆・いか・すけとうだら・あおさ	たまねぎ	小麦粉・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	
		ふりかけ（野菜と雑穀）			ふりかけ（野菜と雑穀）	
29	火	ミルクロール・飲用牛乳	飲用牛乳		ミルクロール	493 18.4
		オニオンスープ	とり肉・ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいもでん粉	
		ビーンズサラダ	大豆	キャベツ・にんじん・きゅうり	コールスロードレッシング	
		コーンフライ	大豆	たまねぎ・とうもろこし	小麦粉・とうもろこしでん粉 じゃがいも・砂糖・なたね油・米ぬか油	
		コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	
30	水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	547 16.5
		ハヤシライス	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・トマト	じゃがいも・ハヤシルウ・米ぬか油	
		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	
		フルーツゼリーミックス		黄桃・パインアップル	カクテルゼリー	
31	木	クロロール・飲用牛乳	飲用牛乳		クロロール	483 19.0
		コーンポタージュ	牛乳・とり肉・脱脂粉乳・チーズ	たまねぎ・スイートコーン・パセリ	じゃがいも・生クリーム・上新粉・バター	
		サラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり	フレンチドレッシング	
		ミンチカツ	大豆・とり肉・ぶた肉	たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉・米ぬか油 キャッサバでん粉・砂糖・サフラワー油	

7月の目標「暑さに負けない食事をしよう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」
・・・ごはん、麦ごはん
- 小麦「きぬあかり」
・・・スライspan、中華めん
- 大豆「フクユタカ」
・・・水煮大豆、豆腐、油揚げ、豆みそ



〈今月の季節の食材〉



4日（金）七夕献立

7月7日は七夕です。

七夕という風習は、奈良時代に中国から日本へ伝わりました。

初めは宮中行事でしたが、江戸時代に願い事を書いた短冊を色とりどりの飾りとともに笹に飾る風習が庶民の間に広まりました。

ビーフンを天の川に、オクラを星に見立てた「天の川汁」と星型のマカロニが入った「七夕サラダ」、
「レモンとメロンの星型ゼリー」が登場します。



たべまるのおすすめ

今月は、2日（水）の【塩こうじあえ】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。

※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、配膳する時に使用します。