



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	緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品	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	
1	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	667 26. 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	662 26. 6
		あじフライ・◆中濃ソース	あじ・大豆		小麦粉・とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉・米ぬか油	
		塩こうじあえ		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	668 29. 4
		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		
		もずくとうずら卵のスープ	うずら卵・ショルダーベーコン・もずく	たまねぎ・にんじん		
4	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	690 25. 0
		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	
		セタサラダ ◇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	ナン・飲用牛乳	飲用牛乳		ナン	635 28. 9
		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	652 26. 6
		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	646 34. 9
		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	632 26. 3
		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	ショルダーベーコン	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	685 25. 6
		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	656 25. 4
		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・ショルダーベーコン	とうがん・たまねぎ・にんじん・しめじ パセリ	ベシamel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	645 25. 7
		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	690 25. 8
		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	685 32. 4
		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	711 29. 8
		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	
		切干しだいこんのソース炒め	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）	

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、ナン、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〉



7日（月）

豊田市産の小麦を使用したナンが登場します。

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



夏の食生活を見直して、夏休みを元気に過ごそう！

元気ポイント1 早寝・早起き・朝ごはん



元気に過ごすためには、「早寝・早起き」をして「朝ごはん」を食べることが大切です。生活リズムをととのえるためにも毎日続けましょう。

元気ポイント2 こまめに水分補給



汗を多くかく夏は、水分補給が大切です。運動前後や運動中、外出するときは、こまめに水分補給をしましょう。

元気ポイント3 間食は量と時間を決めて



間食をたくさん食べると、1日3食の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食をとるときは、時間と量を決めて食べましょう。

※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。

