



日曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものとなる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものとなる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもととなる食品		エネルギー (たんぱく質) 糖質 脂質 食塩相当量 (小・中学校)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	飲用牛乳・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・糖実	
1 火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	揚げコーンしゅうまい	すけとうだら 豆腐 大豆			とうもろこし たまねぎ	じゃがいもでん粉 小麦粉	ラード 米ぬか油	695 25.1
	オクラ入りはるさめサラダ	ハム		オクラ にんじん	キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油	846 29.9
	豆腐の中華煮	豆腐 ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい たけのこ	砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油	
2 水	ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		
	オムレツ	鶏卵				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油 大豆油	665 25.8
	ツナサラダ	まぐろ (油漬)			キャベツ きゅうり スイートコーン		コールスロードレッシング	829 30.9
	なすとペンネのトマト煮	ぶた肉		にんじん トマト	なす ズッキーニ たまねぎ	ペンネ 砂糖	なたね油	
3 木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉		660 25.7
	ひじきの炒め煮	大豆 まぐろ (油漬)	ひじき	にんじん	しいたけ たけのこ	砂糖	なたね油	810 31.2
	かぼちゃのみそ汁	豆腐 油揚げ 米みそ けずりぶし		かぼちゃ	根深ねぎ			
4 金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	いかフライのレモンソースかけ	いか			レモン果汁	砂糖 小麦粉 とうもろこしでん粉	米ぬか油	686 26.5
	れんこんサラダ				キャベツ れんこん スイートコーン	砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	841 31.5
	五目汁	油揚げ とり肉 豆腐 けずりぶし		にんじん 葉ねぎ	だいこん			
7 月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	ハンバーグのおろしソースかけ	ぶた肉 とり肉 大豆			だいこん たまねぎ	砂糖 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	パーム油 ラード なたね油 ひまわり油	714 25.0
	セタサラダ		ひじき		きゅうり キャベツ 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	837 28.7
	天の川汁	とり肉 けずりぶし		にんじん オクラ	とうがん	ビーフン		
	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		
8 火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	あじフライ	あじ 大豆				小麦粉 キャッサバでん粉 とうもろこしでん粉	米ぬか油	650 25.7
	おかかあえ	かつお節		ほうれんそう	キャベツ もやし			789 30.6
	白みそ汁	豆腐 油揚げ 米みそ けずりぶし	わかめ	にんじん	根深ねぎ			
9 水	ナン 飲用牛乳		飲用牛乳			ナン		
	えだまめコロッケ	大豆			えだまめ たまねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉 とうもろこしでん粉	米ぬか油 なたね油	690 24.7
	カリカリベーコンサラダ	ベーコン 油揚げ			スイートコーン きゅうり キャベツ	砂糖	オリーブ油	813 28.9
	チキンカレー	とり肉	チーズ	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ (甘口) なたね油	
10 木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	ぎょうざ	とり肉 ぶた肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉 とうもろこしでん粉	ラード なたね油 ごま油	659 26.0
	棒々鶏 (バンバンジー)	とり肉			キャベツ もやし きゅうり		バンバンジードレッシング	781 30.6
	担々スープ	ぶた肉 豆腐 豆みそ		こまつな	たけのこ スイートコーン		ごま	
11 金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	夏野菜のかき揚げ		しらす干し	かぼちゃ	たまねぎ igaうり	小麦粉	米ぬか油	668 24.0
	塩こうじあえ			にんじん	キャベツ きゅうり			819 29.4
	高野豆腐のうま煮	凍り豆腐 ぶた肉 けずりぶし		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 じゃがいもでん粉		
14 月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	たらの銀紙焼き	すけそうだら 米みそ				砂糖 水あめ じゃがいもでん粉		684 32.9
	骨太サラダ	まぐろ (油漬)	ひじき 干しえび		きゅうり キャベツ スイートコーン	マカロニ 砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	821 37.5
	親子煮	とり肉 鶏卵 かまぼこ		にんじん	たまねぎ しいたけ こんにゃく	じゃがいも じゃがいもでん粉	なたね油	
15 火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	レバーとかぼちゃの甘辛煮	とり肉 とりレバー		かぼちゃ		じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	731 26.3
	えだまめサラダ	まぐろ (油漬)			きゅうり キャベツ えだまめ スイートコーン		ごまドレッシング	908 32.0
	夏野菜のみそ汁	油揚げ ミックスみそ けずりぶし		オクラ にんじん	なす たまねぎ	じゃがいも		

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) 塩分(上) 塩分(下)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 飲用牛乳・乳製品 黄ごときまへる魚・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	
		16	水	スライスパン 飲用牛乳	飲用牛乳			
チキンカツ	とり肉 大豆				小麦粉 砂糖 とうもろこしでん粉	米ぬか油 なたね油		
キャロットサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		コールスロードレッシング		
ミルクスープ	ベーコン	牛乳		たまねぎ しめじ はくさい	じゃがいも	生クリーム バター		
コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素			
17	木	中華めん 飲用牛乳	飲用牛乳			中華めん		642 26.4 810 32.7
春巻き	ぶた肉		にんじん には	キャベツ もやし エリンギ	じゃがいもでん粉 砂糖 小麦粉	米ぬか油 大豆油		
切干しだいこんのナムル	ハム		こまつな	切干しだいこん もやし	砂糖	ごま ごま油		
とんこつラーメン	ぶた肉 かまぼこ		にんじん	キャベツ たまねぎ 根深ねぎ しょうが にんにく	じゃがいもでん粉			
18	金	麦ごはん 飲用牛乳	飲用牛乳			麦ごはん		663 25.2 812 30.1
タコライス	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく				
タコライスの野菜 (チーズ入り)		チーズ	にんじん	キャベツ				
野菜のスープ煮	ウインナー		にんじん ピーマン	キャベツ しめじ	じゃがいも			
アーモンド小魚		かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま		

## 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」  
・・・麦ごはん
- 小麦「きぬあかり」  
・・・スライスパン、ツイストパン、ナン、中華めん
- 大豆「フクユタカ」  
・・・水煮大豆



### 〈今月の季節の食材〉



### 9日(水)

豊田市産の小麦を使用したナンが登場します。

## 7日(月) 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。

ピーンを天の川に、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、11日(金)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



## 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。