



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 (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	
1	火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		827 30. 7
		えだまめコロッケ	大豆			えだまめ・たまねぎ	小麦粉・じゃがいも とうもろこしでん粉 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		にんじん さやいんげん	とうがん・たまねぎ 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		822 31. 4
		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			にんじん	キャベツ・きゅうり			
		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	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	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		811 34. 1
		タコライス	ぶた肉		トマト・にんじん	たまねぎ・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	にんじん	たまねぎ			
4	金	ごはん・飲用牛乳	七夕献立	飲用牛乳			ごはん		847 29. 6
		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		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		
7	月	ナン・飲用牛乳		飲用牛乳			ナン		793 34. 9
		チキンカレー	とり肉	チーズ・脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ（甘口・辛口） 米ぬか油	
		フランクフルト	フランクフルト						
		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		
8	火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		802 31. 2
		肉だんごのあんからめ	とり肉・大豆			たまねぎ	砂糖・小麦粉 じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉		
		麻婆なす	ぶた肉・豆みそ		にんじん・葉ねぎ	なす・たまねぎ しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	
		冷凍パイン（生）				パイナップル（生）			
9	水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		799 40. 1
		いかの照り焼き	いか			しょうが	砂糖		
		大葉あえ	かつお節		青じそ	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		にんじん・みつば	たまねぎ・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		808 32. 4
		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		ピーマン 赤ピーマン・バジル	たまねぎ・しょうが にんにく		ごま油	
		トマトスープ	ショルダーベーコン		トマト・ミニトマト にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも		
11	金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		842 30. 4
		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 砂糖	米ぬか油	
		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		にんじん・オクラ	たまねぎ・なす	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		820 33. 5
		白身魚フライ・◆中濃ソース	すけとうだら・大豆				小麦粉 キャッサバでん粉	米ぬか油・えごま油	
		ツナサラダ	まぐろ（油漬）		にんじん	キャベツ・きゅうり スイートコーン		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	ショルダーベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	とうがん・たまねぎ しめじ		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		806 30. 4
		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		にんじん	たまねぎ・にがうり 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・葉ねぎ	だいこん・ごぼう		ごま油	
16	水	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		838 30. 1
		青のりポテトビーンズ	大豆	あおのり			じゃがいも じゃがいもでん粉	米ぬか油	
		ごまあえ			こまつな	もやし・キャベツ	砂糖	ごま	
		豚丼	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しらたき しょうが	砂糖		

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	
17木	中華めん・飲用牛乳		飲用牛乳			中華めん		804 40.2
	ジャージャーめん	ぶた肉・豆みそ		にんじん	たまねぎ・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		にんじん 赤ピーマン	もやし・きゅうり レモン果汁	砂糖	ごま・ごま油	
	乾燥小魚		いわし			砂糖・水あめ		
18金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		880 35.3
	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		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・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



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。



〈今月の季節の食材〉

とうがん

にがうり

なす

きゅうり

トマト

かぼちゃ

オクラ

ピーマン

青じそ

あじ

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
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。