

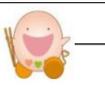


日曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
1火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		862 29.2
	★親子煮	★鶏卵・とり肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
	青菜あえ			にんじん・菜めし粉	キャベツ・もやし			
	えだまめコロッケ	大豆			えだまめ・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	
2水	★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		790 33.9
	炒めビーフン	はんぺん・ぶた肉		にんじん	キャベツ・紅しょうが	ビーフン・砂糖	米ぬか油	
	ミックスフルーツ				パインアップル 黄桃・みかん			
	しゅうまい	ぶた肉			しょうが・たまねぎ	小麦粉 じゃがいもでん粉		
3木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		808 28.7
	麦みそ汁	豆腐・麦みそ けずりぶし		にんじん	たまねぎ・根深ねぎ	じゃがいも		
	和風サラダ ◇和風ドレッシング	まぐろ（油漬）			キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま 和風ドレッシング	
	いかフライ	大豆・いか				小麦粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
4金	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		796 29.6
	豆 ³ のスープ	豆乳・ウインナー 米みそ		にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも		
	タコライスの野菜			にんじん	キャベツ・きゅうり			
	タコライス	ぶた肉		トマト	たまねぎ・にんにく			
7月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		827 29.0
	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		
	七夕サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング				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	
	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	なたね油・パーム油 ラード・ひまわり油	
	星型パインゼリー					星型パインゼリー		
8火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		791 33.7
	もずくスープ	とり肉・かまぼこ けずりぶし	もずく	にんじん	たまねぎ・根深ねぎ			
	★ゴーヤチャンプルー	豆腐・★鶏卵 ベーコン・かつお節		にんじん	にがうり・もやし		ごま油	
	あじフライ	大豆・あじ				小麦粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
9水	中華めん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			中華めん		797 35.2
	ジャージャーめん	ぶた肉・豆みそ		にんじん・ピーマン	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	
	中華サラダ	とり肉（蒸）		にんじん	キャベツ・きゅうり		香味野菜ドレッシング	
	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		
10木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		776 31.0
	筑前煮	とり肉・はんぺん けずりぶし		にんじん さやいんげん	こんにゃく れんこん・ごぼう	砂糖	ごま油・米ぬか油	
	磯香あえ		のり	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金	★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		833 29.1
	なすとペンネのトマト煮	ぶた肉		にんじん トマトピューレー	たまねぎ・なす グリーンピース	マカロニ・砂糖	米ぬか油	
	ビーンズマセドアン	大豆		にんじん	きゅうり	じゃがいも	コールスロッドレッシング	
	みかんゼリーミックス				黄桃 パインアップル カクテルゼリー(みかん)			
14月	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		782 29.1
	★五目スープ	★うずら卵・ベーコン		チンゲンサイ にんじん	もやし・たけのこ	はるさめ じゃがいもでん粉		
	海藻サラダ	まぐろ（油漬）	ひじき・わかめ		キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油	
	キムチチャーハン	ぶた肉		にんじん	たくあん漬・キムチ 根深ねぎ		ごま油・ごま	
15火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		837 32.0
	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		
	塩こうじあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり			
	いわしの梅煮	いわし			梅干し	じゃがいもでん粉 砂糖		
16水	★ナン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ナン		849 30.7
	★チキンカレー	とり肉	★ヨーグルト ★チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	カレーパウダー(★甘口) 米ぬか油	
	フレンチサラダ			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	オリーブ油	
	ウインナー	ウインナー						
	コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		

七夕献立



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 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	
17木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		888 30.9
	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		
	えだまめサラダ	まぐろ（油漬）			キャベツ・えだまめ きゅうり スイートコーン		ごまドレッシング	
	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	
18金	★スライスパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライスパン		819 32.7
	★とうがんとベーコンの クリームスープ	大豆・ベーコン	★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	パセリ	とうがんとたまねぎ しめじ	上新粉	★生クリーム	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり		コールスロードレッシング	
	フィッシュサンド ◇中濃ソース（サンド用）	大豆・すけとうだら				小麦粉 キャッサバでん粉	えごま油・米ぬか油	

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、米粉パン
- 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、豆腐、油揚げ
- じゃがいも ●なす
- はくさい・・・キムチ



16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。

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」、
「星型パインゼリー」が登場します。

〈今月の季節の食材〉



たべまるのおすすめ

今月は、15日（火）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。

※★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。