



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)
		おもに体をつくるものになる食品 魚・肉・卵・豆・豆腐製品 牛乳・乳製品・小魚・海藻	おも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	おもにエネルギーのものになる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・かし・油脂類・種実類	
1 火	小型ロール・飲用牛乳	飲用牛乳		小型ロール	563 17.5
	イタリアンスパゲティ	ウインナー	たまねぎ・にんじん・ピーマン	スパゲティ・米ぬか油	
	フルーツゼリーミックス		パイナップル・黄桃缶	カクテルゼリー	
	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 なたね油・パーム油・ラード・米ぬか油	
	コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	
2 水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	516 19.9
	豚丼	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・しょうが	砂糖	
	おひたし		キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
	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	
3 木	クロロール・飲用牛乳	飲用牛乳		クロロール	476 16.6
	大麦と野菜のスープ	とり肉	たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	押麦・米ぬか油	
	ひじきとベーコンの炒め物	ベーコン・ひじき	たまねぎ・にんじん・エリンギ	オリーブ油	
	いかナゲット (2個)	大豆・いか・たちうお		小麦粉・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・米ぬか油	
4 金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	473 19.6
	麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉・豆みそ	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油	
	華風あえ		もやし・にんじん・きゅうり・チンゲンサイ	砂糖・ごま油	
	ぎょうざ	とり肉・ぶた肉	にら・キャベツ・たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉・米でん粉 キャッサバでん粉・ラード	
7 月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	495 19.4
	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・根深ねぎ		
	変わりきんぴら	ぶた肉	ごぼう・しらたき・にんじん	砂糖・米ぬか油・ごま油	
	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	
8 火	サンドイッチパンズ・飲用牛乳	飲用牛乳		サンドイッチパンズ	496 21.6
	豆のスープ	豆乳・ウインナー・米みそ	たまねぎ・にんじん・えだまめ	じゃがいも	
	コーンサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング		キャベツ・スイートコーン缶・きゅうり にんじん	マヨネーズ風ドレッシング	
	照り焼きチキンバーガー	大豆・とり肉		とうもろこしでん粉・米でん粉	
9 水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	592 18.9
	カレーライス	ぶた肉・チーズ・脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・カレールー(甘口・辛口)	
	パイナップル		パイナップル		
	たこナゲット	大豆・いか・たこ・たちうお		小麦粉・とうもろこしでん粉・キャッサバでん粉 砂糖・なたね油・ラード・米ぬか油	
10 木	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	544 22.0
	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	
	野菜サラダ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶 にんじん	フレンチドレッシング	
	たらフリッター	おきあみ・すけとうだら・あおき		小麦粉・上新粉・とうもろこしでん粉 砂糖・大豆油・米ぬか油	
21 月	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	497 19.9
	わかめスープ	豆腐・かまぼこ・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ		
	ピピンパ丼	ぶた肉	もやし・ほうれんそう・にんじん・しょうが	砂糖・ごま油・ごま・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	
22 火	ミルクロール・飲用牛乳	飲用牛乳		ミルクロール	507 19.6
	ペネのトマト煮	ぶた肉	たまねぎ・トマト缶・にんじん	マカロニ・砂糖・米ぬか油	
	冷凍みかん		みかん		
	ジャーマンポテト	ウインナー	たまねぎ・スイートコーン缶・パセリ	じゃがいも・オリーブ油	
23 水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	478 20.8
	ふだま汁	豆腐・かまぼこ・けずりぶし	にんじん・根深ねぎ・しめじ	豆玉ふ	
	和風ごまサラダ	まぐろ(油漬)	キャベツ・もやし・きゅうり	ごまドレッシング・砂糖	
	豚肉のしょうが焼き プチゼリー (アセロラ)	ぶた肉	たまねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉・米ぬか油 プチゼリー (アセロラ)	
24 木	サンドイッチロール・飲用牛乳	飲用牛乳		サンドイッチロール	508 20.1
	コーンクリームスープ	牛乳・ベーコン・脱脂粉乳・チーズ	スイートコーン缶・たまねぎ・パセリ	ベシメルソースの素・生クリーム・バター	
	コールスローサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん	コールスロドレッシング	
	ハンバーグドッグ ◇中濃ソース (ドッグ用)	牛肉・とり肉・ぶた肉	たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖・米ぬか油	
25 金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	536 22.7
	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん	じゃがいも・砂糖	
	磯香あえ	のり	キャベツ・もやし・にんじん	砂糖	
	えびカツ	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	

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)
		おも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・小魚・海藻	おも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	おもにエネルギーのものになる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・かし・油脂類・種実類	
28月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	532 18.2
	五目スープ	豆腐・ショルダーベーコン	チンゲンサイ・もやし・にんじん	じゃがいもでん粉	
	中華風みそ炒め	とり肉・豆みそ	たまねぎ・たけのこ・ピーマン	砂糖・じゃがいもでん粉・米ぬか油・ごま油	
	春巻き	ぶた肉	にんじん・キャベツ・たまねぎ	小麦粉・米粉・じゃがいもでん粉・粉あめ 大豆油・ラード・米ぬか油	
29火	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	522 20.0
	とうがんとベーコンのクリームスープ	牛乳・大豆・ベーコン・脱脂粉乳・チーズ	とうがん・たまねぎ・パセリ	生クリーム・上新粉	
	フレンチサラダ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶 にんじん・レモン果汁	オリーブ油・砂糖	
	ミンチカツ	大豆・ぶた肉	たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉 砂糖・なたね油・米ぬか油	
	いちごジャム		いちごジャム		
30水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	510 22.4
	高野豆腐のうま煮	ぶた肉・凍り豆腐・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖・じゃがいもでん粉	
	ゆかりあえ		キャベツ・もやし・きゅうり・しそ(粉)	砂糖	
	さばの煮つけ	さば	しょうが	砂糖	
31木	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	498 22.4
	オニオンスープ	ショルダーベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・じゃがいもでん粉	
	サラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん	コーンクリームドレッシング	
	とり肉のトマト煮	とり肉	たまねぎ・トマト缶	じゃがいもでん粉・砂糖・オリーブ油	

**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
- 大豆「フクユタカ」  
・・・水煮大豆、豆腐、油揚げ

＜今月の季節の食材＞



**夏の食生活のポイント**

いよいよ夏本番をむかえます。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。朝ごはんをしっかりと食べて、こまめな水分補給を心がけましょう。

- な** 夏野菜を食べましょう
- つ** 冷たいものはほどほどにしましょう
- の** のどが渇く前に水分をとりましょう

夏が旬の野菜は、体の余分な熱を冷ます働きがあります。

冷たいものをとりすぎるとおなか冷えて食欲がなくなってしまいます。

水分補給は早めに、こまめにし熱中症を予防しましょう。



**食** 食事はバランスよく食べましょう

すききらいせず、バランスのよい食事をとることは、夏バテ予防になります。



**生活** 生活リズムは朝・昼・夕の食事からつくります

朝・昼・夕の3回の食事をしっかりと食べ、規則正しい生活リズムをつくりましょう。



※献立一覧表は、豊田市ホームページで見ることができます。  
※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「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。