



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とになる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・かし・油脂類・種実類	
1月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	530 23.6
	あおさ汁	豆腐・ミックスみそ・油揚げ・けずりぶし・あおさ	にんじん		
	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
	納豆あえ	納豆・チーズ	パセリ	砂糖	
2火	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	490 19.0
	若竹汁	えびしんじょ・けずりぶし・わかめ	たけのこ缶・えのきたけ		
	ごぼうサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング		キャベツ・ごぼう・にんじん・きゅうり	砂糖・マヨネーズ風ドレッシング	
	かつおのそぼろ丼	かつお(油漬)・凍り豆腐	えだまめ・スイートコーン缶・にんじん	砂糖・ごま	
8月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	485 18.2
	五目スープ	豆腐・ショルダーベーコン	もやし・にんじん・たけのこ	じゃがいもでん粉	
	チャーハン	ぶた肉	たくあん漬・にんじん・根深ねぎ	ごま油・ごま	
	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	
	プチゼリー(アセロラ)			プチゼリー(アセロラ)	
9火	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	507 20.1
	大麦と野菜のスープ	とり肉・ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・押麦・米ぬか油	
	アスパラサラダ	まぐろ(油漬)	キャベツ・アスパラガス	フレンチドレッシング	
	ハンバーグ ◇中濃ソース(ハンバーグ用)	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	
	メープルジャム			メープルジャム	
10水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	515 21.5
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
	キャベツのあえもの	油揚げ	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
	きびなごのから揚げ	きびなご	しょうが	上新粉・じゃがいもでん粉・砂糖・米ぬか油	
11木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	526 21.3
	かしわ汁	とり肉・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ		
	海藻サラダ	まぐろ(油漬)・ひじき・わかめ	キャベツ・きゅうり	ごまドレッシング・砂糖	
	たらフライ・◆ウスターソース	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	
12金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	555 21.3
	生揚げのみそ炒め	生揚げ・ぶた肉・豆みそ	たまねぎ・にんじん・しょうが	砂糖・じゃがいもでん粉	
	甘酢あえ		キャベツ・にんじん・きゅうり	砂糖	
	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	
15月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	508 22.2
	ふだま汁	豆腐・かまぼこ・けずりぶし	にんじん・みつば	豆玉ふ	
	きんぴらごぼう	ぶた肉	ごぼう・にんじん	砂糖・ごま・米ぬか油・ごま油	
	かつおフライ・◆ウスターソース	かつお		小麦粉・じゃがいもでん粉・米ぬか油	
16火	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	502 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・グリーンピース	じゃがいも・砂糖	
	コーンサラダ		キャベツ・スイートコーン缶・きゅうり	フレンチドレッシング	
	ホットドッグ	ウインナー			
17水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	539 24.8
	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・さやいんげん	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	
	いわしの梅煮	いわし	梅干し	とうもろこしでん粉・砂糖	
18木	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	538 21.8
	炒めビーフン	はんぺん・ぶた肉	キャベツ・にんじん	ビーフン・砂糖・米ぬか油	
	ミックスフルーツ		パイナップル・黄桃缶・みかん缶		
	ショウロンボウ	とり肉・ぶた肉	しょうが・たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖	
19金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	532 19.6
	けんちん汁	豆腐・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ		
	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・和風ドレッシング	
	レバーとこんにやくの甘辛煮	とり肉・とりレバー	こんにやく	とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉 米ぬか油・砂糖	
22月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	559 19.1
	じゃがいものみそ汁	豆腐・豆みそ・油揚げ・けずりぶし・わかめ	たまねぎ	じゃがいも	
	とり肉とみつばのサラダ	とり肉(蒸)	キャベツ・にんじん・みつば	ごまドレッシング	
	たこナゲット(2個)	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	
23火	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	486 20.4
	肉だんごとレタスのスープ	肉だんご	たまねぎ・レタス・にんじん	じゃがいも	
	ツナサラダ	まぐろ(油漬)	キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶	コールスロドレッシング	
	オムレツ	鶏卵		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油	
	コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	



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とになる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・かし・油脂類・種実類	
24水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	591 18.3
	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・カレールウ(甘口・辛口)	
	サワーキャベツ		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	砂糖	
	あじフリッター	あじ・おきあみ・あおさ		小麦粉・上新粉・とうもろこしでん粉 砂糖・大豆油・米ぬか油	
25木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	556 17.2
	チンゲンサイのスープ	ぶた肉	チンゲンサイ・もやし・にんじん・たけのこ	じゃがいもでん粉	
	中華あえ	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん	砂糖・ごま油	
	春巻き	ぶた肉	にんじん・キャベツ・たまねぎ	小麦粉・上新粉・じゃがいもでん粉・粉あめ 大豆油・ラード・米ぬか油	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
26金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	526 20.5
	ずまし汁	豆腐・かまぼこ・けずりぶし	にんじん・みつば		
	骨太サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ(油漬)・ひじき・干しえび	キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶	マカロニ・ごま・砂糖 マヨネーズ風ドレッシング	
	いか香味揚げ	大豆・いか・すけとうだら・あおさ	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	
29月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	537 21.8
	みそ汁	豆腐・ミックスみそ・油揚げ・けずりぶし	にんじん・根深ねぎ	じゃがいも	
	ちくわと野菜のごまあえ	ちくわ	キャベツ・もやし・にんじん	砂糖・ごま	
	とよたひまわりポークのしょうが炒め	ぶた肉	たまねぎ・しょうが	砂糖・米ぬか油	
	抹茶プリン	抹茶プリン			
30火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	497 17.7
	じゃがいもとツナのうま煮	まぐろ(油漬)・けずりぶし	たまねぎ・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	
	肉だんご	大豆・とり肉	ごぼう・しょうが・たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖 ごま油・ラード	
ふりかけ(野菜と雑穀)			ふりかけ(野菜と雑穀)		
31水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	493 17.3
	わかめスープ	かまぼこ・わかめ	たまねぎ・にんじん・たけのこ缶		
	ナムル		もやし・チンゲンサイ・きゅうり・にんじん	ごま・砂糖・ごま油	
	とり肉の香味ソースかけ	とり肉	根深ねぎ	とうもろこしでん粉・米ぬか油・砂糖・ごま油	

## 5月の目標「すききらいをなくそう」

### 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SPAN、ツイストパン
- 大豆「フクユタカ」  
…納豆、水煮大豆、豆腐、油揚げ、生揚げ
- ぶた肉「とよたひまわりポーク」
- にんじん ●だいこん
- たまねぎ ●じゃがいも
- 茶…抹茶プリン

### 今月の季節の食材



## 5月5日 こどもの日

こどもの日は、「端午の節句」とも呼ばれ、こどもの健やかな成長を願う日です。

### 2日(火) こどもの日献立

- ・かつおのそぼろ丼
- ・若竹汁

すくすく元気に育つように願いをこめて、たけのこを使用した若竹汁です。



### 29日(月) 豊田ブランドの日

豊田市でとれた食材を使用した献立を実施します。

- ★ごはん…米(大地の風)
- ★みそ汁…油揚げ・豆腐
- ★ちくわと野菜のごまあえ…にんじん
- ★とよたひまわりポークのしょうが炒め★抹茶プリン…茶
- …ぶた肉(とよたひまわりポーク)
- たまねぎ

### たべまるのおすすめ

今月は、30日(火)の【磯香あえ】まる。作り方や写真は、豊田市のホームページのトップページ「クックパッド公式キッチン」をクリックするまる。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

※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。毎日つく「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。