






日 曜 日	献立名	赤のグループ 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		緑のグループ 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		黄のグループ 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		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
3月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		507 19.2
	筑前煮	とり肉・はんぺん・けずりぶし		こんにゃく・にんじん・たけのこ缶・れんこん さやいんげん		砂糖・ごま油・米ぬか油		
	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・切干しだいこん		砂糖・和風ドレッシング		
	ごぼう入りつくね	大豆・とり肉		ごぼう・しょうが・たまねぎ		とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉 砂糖・なたね油・ラード		
4火	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳				ツイストパン		497 18.7
	なすとペンネのトマト煮	ぶた肉		トマト缶・たまねぎ・なす・にんじん		マカロニ・砂糖・米ぬか油		
	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		コールスロウドレッシング		
	冷凍みかん			みかん				
5水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		504 17.3
	もずくスープ	ぶた肉・けずりぶし・もずく		たまねぎ・にんじん・根深ねぎ・しょうが				
	塩こうじあえ			キャベツ・きゅうり・にんじん				
	あじフリッター（2個）	あじ・おきあみ・あおさ				小麦粉・とうもろこしでん粉・米粉・砂糖 大豆油・米ぬか油		
6木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		567 14.2
	はるさめスープ	ベーコン		チンゲンサイ・もやし・にんじん・たけのこ		はるさめ・じゃがいもでん粉		
	中華あえ			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・米粉・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						
7金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		535 18.3
	七夕汁 	かまぼこ・けずりぶし		とうがん・にんじん・根深ねぎ		ビーフン		
	チーズサラダ	チーズ		キャベツ・きゅうり・にんじん		フレンチドレッシング		
	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 米ぬか油・砂糖		
10月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		468 17.3
	みそ汁	ぶた肉・豆みそ・けずりぶし		だいこん・こんにゃく・もやし・にんじん ごぼう・根深ねぎ・えのきたけ				
	ちくわと野菜のねりごまあえ	ちくわ		キャベツ・にんじん		ごま・砂糖		
	ししゃもフライ	大豆・からふとししゃも				小麦粉・コーンフラワー・ライ麦粉・米ぬか油		
11火	ブチゼリー（アセロラ）					ブチゼリー（アセロラ）		534 20.4
	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳				米粉パン		
	炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん		キャベツ・にんじん		ビーフン・砂糖・米ぬか油		
	レモンポンチ			パイン缶・黄桃缶・みかん缶・レモン果汁				
12水	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		526 22.7
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		
	つくね汁	肉だんご・けずりぶし		だいこん・こんにゃく・にんじん・ごぼう 根深ねぎ				
	ゴーヤチャンプルー	豆腐・鶏卵・ショルダーベーコン・かつお節		にがうり・にんじん・もやし		ごま油		
13木	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		502 20.0
	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳				スライスパン		
	大麦と野菜のスープ	とり肉・ショルダーベーコン		たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ		じゃがいも・押麦・米ぬか油		
	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		
14金	ハンバーグ ◇中濃ソース（ハンバーグ用）	大豆・とり肉・ぶた肉		たまねぎ		とうもろこしでん粉・キャッサバでん粉 ラード・米ぬか油		543 19.1
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム				
	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				麦ごはん		
	豚丼	ぶた肉		たまねぎ・しらたき・にんじん・しょうが		砂糖		
18火	キャベツのあえもの			キャベツ・もやし・にんじん		砂糖		535 20.7
	枝豆コロッケ	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		
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		
	夏野菜のごまみそ汁 	ミックスみそ・豆乳・けずりぶし		かぼちゃ・たまねぎ・なす・にんじん・オクラ		ごま		
19水	えだまめサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	大豆・まぐろ（油漬）		キャベツ・えだまめ・スイートコーン缶		マヨネーズ風ドレッシング		539 21.5
	ピーマンと豚肉の炒め物 	ぶた肉		たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・にんにく		砂糖		
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		
	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		
20木	のり酢あえ	まぐろ（油漬）・のり		キャベツ・もやし・にんじん・レモン果汁		砂糖		597 17.8
	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		
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		
	チキンカレー	とり肉・ヨーグルト・チーズ		たまねぎ・にんじん		じゃがいも・カレールウ（甘口） 米ぬか油		
21金	キャロットサラダ			にんじん・きゅうり・スイートコーン缶 レモン果汁		オリーブ油・砂糖		499 21.3
	いかなげつ	大豆・いか・たちうお				小麦粉・とうもろこしでん粉・砂糖・なたね油 キャッサバでん粉・パーム油・ラード・米ぬか油		
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		
	けんちん汁	豆腐・油揚げ・けずりぶし		だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ				
21金	ひじきの煮付け	ぶた肉・ちくわ・ひじき・けずりぶし		にんじん・さやいんげん・たけのこ		砂糖		499 21.3
	豆腐ハンバーグ	大豆・とり肉		たまねぎ		じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉 砂糖・なたね油・パーム油・ラード		



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・糧実類	
24月	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	518 17.0
	パスタスープ	ショルダーベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・マカロニ	
	チキンライス	とり肉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース		
	フルーツポンチ		黄桃缶・パイナップル缶・みかん缶	カクテルゼリー	
25火	ミルクロール・飲用牛乳	飲用牛乳		ミルクロール	517 21.0
	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	
	コールスローサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん	コールスロードレッシング	
	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・なたね油 じゃがいもでん粉・砂糖・米ぬか油	
26水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	528 21.9
	とうがん汁	豆腐・油揚げ・けずりぶし	とうがん・にんじん・根深ねぎ		
	糸切昆布の炒め煮	ぶた肉・こんぶ・けずりぶし	にんじん	じゃがいも・砂糖・ごま油・米ぬか油	
	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	
27木	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	509 21.7
	コーンクリームスープ	牛乳・ショルダーベーコン・脱脂粉乳・チーズ	スイートコーン缶・たまねぎ・パセリ	生クリーム・上新粉・バター	
	かみかみサラダ	まぐろ(油漬)	キャベツ・きゅうり・切干しだいこん	ごまドレッシング・砂糖	
	えびカツバーガー ◇中濃ソース(バーガー用)	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・なたね油 じゃがいもでん粉・米ぬか油	
28金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	504 19.7
	麻婆なす	ぶた肉・豆みそ	なす・たまねぎ・にんじん・しょうが	砂糖・じゃがいもでん粉・ごま油	
	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	
	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	
31月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	478 19.0
	かしわ汁	とり肉・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ・ごぼう		
	ゆかりあえ		キャベツ・きゅうり・もやし・にんじん しそ(粉)	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	

7月の目標「暑さに負けない食事をしよう」

7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。



ピーンを天の川に見立てた「七夕汁」と、星型のチーズが入った「チーズサラダ」が登場します。

豊田の農産物

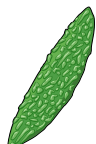
- 米「大地の風」
...ごはん、麦ごはん、米粉パン
- 小麦「きぬあかり」
...スライスパン、ツイストパン
- 大豆「フクユタカ」
...豆腐、油揚げ、水煮大豆
- じゃがいも ●にんじん ●キャベツ
- だいこん ●たまねぎ ●なす



〈今月の季節の食材〉



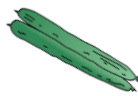
とうがん



にがうり



なす



きゅうり



かぼちゃ



オクラ



ピーマン



あじ

たべまるのおすすめ

今月は、18日(火)の【夏野菜のごまみそ汁】まる。
作り方や写真は、豊田市の「クックパッド公式キッチン」を見るまる。
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。