



# 瀬戸市 令和6年5月分献立表 [21回/月]

毎月19日は「食育の日」  
～おうちでごはんの日～

瀬戸市中学校・掛川小学校

日	曜日	献立名	[赤]おもに体をつくるものとなる		[緑]おもに体の調子を整えるものとなる		[黄]おもにエネルギーのもとになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類
1	水	麦ごはん 牛乳 ひきずり 厚焼き卵 じゃこなっば 豆乳プリン	とりにく・やきとうふ・かまぼこ たまご とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな・にんじん	はくさい・ねぎ・こんにやく・しいたけ キャベツ・きりぼしだいこん	こめ・おむぎ さとう さとう さとう・みずあめ	あぶら
2	木	ごはん 牛乳 のっぺい汁 大葉入りあじフライ おひたし かしわもち	とりにく・とうふ・あぶらあげ あじ・だいず	牛乳	にんじん おおば ほうれんそう・にんじん	だいこん・ねぎ はくさい・キャベツ かんでん	じゃがいも パンこ・こむぎこ・さとう さとう あずき・こめこ・さとう	あぶら あぶら あぶら
7	火	ソフト麺 牛乳 ミートソース アーモンドサラダ	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・ベーコン ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん・トマト にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・セロリ・にんにく キャベツ・とうもろこし・きゅうり	ソフトめん さとう さとう	アーモンド・あぶら
8	水	麦ごはん 牛乳 チンゲン菜のスープ ピビンバ 乾燥小魚	とうふ ぎゅうにく・たまご・みそ	牛乳	チンゲンサイ・にんじん にんじん・ほうれんそう	とうもろこし・しいたけ・しめじ しょうが・にんにく・もやし・きりぼしだいこん	こめ・おむぎ さとう さとう・みずあめ	ごまあぶら・ごまあぶら
9	木	玄米ごはん 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 いかの生姜焼き ブロッコリーのあえもの のりの佃煮	とりにく・だいず・かまぼこ いか	牛乳	にんじん ブロッコリー・にんじん のり	たまねぎ・だいこん・こんにやく・グリーンピース しょうが きゅうり	こめ・げんまい じゃがいも・さとう さとう さとう・みずあめ	あぶら たまごぬきドレッシング
10	金	中華たきごみごはん 牛乳 揚げぎょうざ(㊤2個・㊤3個) バンバンジーサラダ ヨーグルト	ぶたにく・だいず ささみみずに	牛乳	にんじん あかピーマン	たけのこ・えだまめ・しいたけ キャベツ・しょうが きゅうり・キャベツ かんでん	こめ こむぎこ・さとう・みずあめ さとう さとう	ごまあぶら ロード・あぶら ごま
13	月	麦ごはん 牛乳 五目白みそ汁 #キャベツと厚あげのしょうがおかか和え 白ごまつくね(2個) コーヒー牛乳のもと	ぶたにく・とうふ・みそ なまあげ・かつおぶし とりにく・だいず	牛乳 わかめ	こまつな・にんじん にんじん	だいこん・ねぎ・しょうが キャベツ・たまねぎ・しょうが たまねぎ	こめ・おむぎ じゃがいも パンこ・さとう さとう	ごま・あぶら・ロード
14	火	ごはん 牛乳 野菜豚丼 揚げえびシューマイ(㊤2個・㊤3個) きゅうりのごまからめ	ぶたにく・ごおりとうふ えび・たら	牛乳	にんじん にんじん	しょうが・ねぎ・たまねぎ・たけのこ・キャベツ・しめじ たまねぎ きゅうり	こめ さとう こむぎこ・さとう さとう	あぶら ロード・あぶら ごまあぶら・ごま
15	水	ロールパン 牛乳 大豆のチリコンカルネ チーズ入りポテトサラダ	だいず・とりにく・ベーコン ハム	牛乳 チーズ	にんじん・トマト にんじん	たまねぎ・にんにく きゅうり・とうもろこし	パン じゃがいも・さとう	あぶら・たまごぬきドレッシング
16	木	麦ごはん 発酵乳 マーボー豆腐 中華サラダ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ ハム	牛乳 はっこう乳	にんじん・にら	ねぎ・しょうが きゅうり・キャベツ・しいたけ・みかんかんづめ	こめ・おむぎ さとう はるさめ・さとう	ごまあぶら ごまあぶら・あぶら
17	金	ごはん 牛乳 山菜汁 鶏肉のてりかけ 赤じそあえ	とうふ・あぶらあげ・みそ とりにく	牛乳	にんじん あかじそ	だいこん・ねぎ・たけのこ・わらび・みずな・やまうど・なめこ・えのきたけ・しょうが キャベツ・きゅうり・もやし	こめ さとう	あぶら・ごま
20	月	麦ごはん 牛乳 ハヤシシチュー ひじきと枝豆のサラダ アセロラゼリー	ぶたにく オイルツナ	牛乳 チーズ・牛乳 ひじき	にんじん・トマト こまつな・にんじん	★たまねぎ・グリーンピース・しめじ もやし・とうもろこし・えだまめ アセロラかじゅう	こめ・おむぎ じゃがいも・さとう さとう さとう	あぶら ごま
21	火	ごはん(あいちのかおり) 牛乳 鉄火みそ 子持ちししゃもフライ(2尾) かぼちゃのあえもの	ぶたにく・はんぺん・だいず・みそ だいず ハム	牛乳 こもちししゃも	にんじん・さやいんげん かぼちゃ	こんにやく・だいこん・ごぼう きゅうり	★こめ さとう パンこ・こむぎこ さとう	あぶら たまごぬきドレッシング
22	水	サンドイッチロールパン 牛乳 瀬戸焼きそば 焼きウインナー(2本) ごぼうサラダ	★ぶたにく・かまぼこ ウインナー ささみみずに	牛乳	こまつな・にんじん にんじん	キャベツ・しいたけ・しょうが ごぼう・とうもろこし	パン やきそばめん・さとう さとう	あぶら あぶら ごまあぶら・たまごぬきドレッシング
23	木	麦ごはん 牛乳 みそ風味肉じゃが 魚のそぼろ きゅうりとたくあんのあえもの 手巻き寿司	ぶたにく・みそ オイルツナ・かんぱち	牛乳 のり	にんじん・さやいんげん	★たまねぎ・こんにやく・にんにく しょうが たくあん・きゅうり	こめ・おむぎ じゃがいも・さとう さとう	
24	金	ごはん 牛乳 かきたま汁 コロッケ ひじきと生揚げの煮物	たまご・とりにく・とうふ・あぶらあげ・かまぼこ ぎゅうにく・ぶたにく・だいず なまあげ・ぶたにく	牛乳	こまつな・にんじん にんじん・パセリ にんじん	ねぎ たまねぎ	こめ じゃがいも・パンこ・こむぎこ・さとう さとう	あぶら
27	月	麦ごはん 牛乳 ドライカレー イカリングサラダ オレンジ	ぶたにく・だいず いか・ハム	牛乳	にんじん にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・とうもろこし・グリーンピース・ほしぼう・マッシュルーム きりぼしだいこん・キャベツ・きゅうり オレンジ	こめ・おむぎ さとう さとう	あぶら
28	火	ごはん 牛乳 筑前煮 さばの銀紙焼き 大豆と枝豆のあえもの	とりにく さば・みそ だいず・あぶらあげ・ベーコン	牛乳	にんじん・さやいんげん	こんにやく・だいこん・たけのこ・ごぼう・しいたけ えだまめ・きゅうり・とうもろこし	こめ さとう さとう・こめこ さとう	あぶら
29	水	クロワッサン 牛乳 かぼちゃのシチュー ハンバーグのトマトソースかけ ハンバーグ ハムとキャベツのサラダ	とりにく とりにく・だいず ハム	牛乳 チーズ・だっしふん乳・牛乳	かぼちゃ・にんじん トマト	たまねぎ たまねぎ キャベツ・きゅうり・きピーマン	パン じゃがいも・こむぎこ さとう さとう・じゃがいも さとう	バター あぶら・ロード あぶら
30	木	わかめごはん 牛乳 生揚げの卵とじ いわしの煮付け 白菜のごまあえ	なまあげ・とりにく・たまご いわし	わかめ・牛乳	にんじん にんじん	★たまねぎ・ねぎ・えだまめ しょうが はくさい・きゅうり	こめ さとう さとう さとう	ごま
31	金	ごはん 牛乳 肉だんごとキャベツのスープ 肉だんご 大豆とじゃがいもの甘辛あえ	とうふ とりにく・だいず だいず	牛乳	にんじん・こまつな しらすぼし・あおりのり	キャベツ・ねぎ・たまねぎ たまねぎ・キャベツ	こめ みずあめ じゃがいも・さとう	あぶら あぶら

#は応募料理 ㊤は小学校のみ、㊤は中学校のみ ★は瀬戸市産の食材です [付記]材料の都合により多少の変更を、お許し願います。

**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**

＜給食から考えるSDGs＞  
限りある水を汚さないために

14 海の豊かさを守ろう

河川や海を汚す大きな原因の一つは、台所や風呂、洗濯、トイレから出る生活排水です。例えば、牛乳をコップ1杯(200ml)流すと、魚が住める水質にするにはバスタブ(300ℓ)11杯分の水が必要です。わたしたちは地球上にある「限りある水」を繰り返し使っています。汚れた水をできるだけ流さない工夫を考えましょう。給食で残った牛乳は、水を汚さないようにバイオ発酵させて発電等に利用されていますが、まずは牛乳をできる限り残さないようにしましょう。

5月5日は端午の節句

少し早いです、2日(木)

に子孫繁栄を願う柏餅がでます。柏の葉は、はがしてもちだけ食べましょう。

5月の応募料理  
13日(月)

「キャベツと厚あげのしょうがおかか和え」  
南山中学校 Y.Y.様

～瀬戸市学校教育課から皆さまへ～  
ご負担いただく給食費は、給食の材料に使い、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大切なものです。