



瀬戸市 令和7年 5月分献立表 [20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 | 献立名 | 【赤】おもに体をつくるものになる | | 【緑】おもに体の調子を整えるものになる | | 【黄】おもにエネルギーのものになる | |
|------|--|---|----------------------|----------------------------|--|---|------------------------|
| | | 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 | 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・きのこ・果物 | 5群 穀類・いも類・さとう | 6群 油脂類・種実類 |
| 1 木 | 麦ごはん 牛乳 ハヤシチュー れんこんとブロッコリーのサラダ | ぶたにく ささみオイルづけ | 牛乳 チーズ・牛乳 | にんじん・トマト ブロッコリー・にんじん | たまねぎ・グリーンピース・しめじ れんこん・キャベツ | こめ・おむぎ じゃがいも・さとう さとう | あぶら たまごぬきドレッシング・あぶら |
| 2 金 | 【端午の節句献立】5月5日は端午の節句で、男の子の健やかな成長をお祝いする日です。かつおフライのかつおは、「勝つ男」の語呂合わせで縁起が良いとされている魚です。また、野菜豚丼に入る筍は、すくすくと真っすぐ伸びて大きく成長するという意味があります。かつおと筍は5月が旬の食材ですから季節感も一緒に味わってください。 | | | | | | |
| | ごはん 牛乳 野菜豚丼 かつおフライ ひじきと枝豆のサラダ | ぶたにく・あぶらあげ かつお ベーコン | 牛乳 わかめ・牛乳 ひじき | こまつな・にんじん にんじん | しょうが・ねぎ・はくさい・たけのこ・たまねぎ・しめじ もやし・えだまめ | こめ さとう パンこ・こむぎこ さとう | あぶら あぶら ごま |
| 7 水 | わかめごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ いわしのかんろ煮 切干大根のごま酢あえ | こおりどうふ・とりにく・たまご いわし オイルツナ | わかめ・牛乳 | にんじん | たまねぎ・ねぎ・しいたけ しょうが きりぼしだいこん・きゅうり | こめ さとう さとう さとう | あぶら あぶら ごま |
| 8 木 | 麦ごはん 牛乳 山菜汁 コロケ はくさいのおかかあえ のりの佃煮 | ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ ぎゅうにく・ぶたにく・だいず ハム・かつおぶし のり | 牛乳 | にんじん にんじん・パセリ にんじん | わらび・ぜんまい・えのきたけ・だいこん・ねぎ・たけのこ・しょうが たまねぎ はくさい・きゅうり | こめ・おむぎ パンこ・こむぎこ・じゃがいも・さとう さとう みずあめ・さとう | あぶら |
| 9 金 | ごはん 牛乳 中華風コーンスープ ミートボールと野菜のトマト煮 ミートボール | とうふ・たまご とりにく・ぶたにく | 牛乳 | にんじん にんじん・ピーマン・トマト | とうもろこし・ねぎ・しいたけ たまねぎ・きピーマン・しめじ たまねぎ | こめ パンこ | あぶら |
| 12 月 | 麦ごはん 牛乳 鉄火みそ 子持ちししゃもフライ(小2尾・中3尾) チーズ入り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 チーズ | にんじん・さやいんげん かぼちゃ | こんにゃく・だいこん・ごぼう きゅうり | こめ・おむぎ 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 |
| 13 火 | ソフト麺 牛乳 ミートソース ツナサラダ | ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・ベーコン オイルツナ | 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 きゅうり・キャベツ・とうもろこし | ソフトめん さとう | たまごぬきドレッシング |
| 14 水 | ごはん(あいちのかおり) 牛乳 肉じゃが さばの銀紙焼き こまつなごまからめ | ぶたにく さば・みそ | 牛乳 | にんじん・さやいんげん | たまねぎ・こんにゃく・しいたけ・しょうが きゅうり | ★こめ じゃがいも・さとう こめこ・さとう さとう | ごまあぶら・ごま |
| 15 木 | 玄米ごはん 牛乳 トックスープ ビビンバ | とうふ ぶたにく・たまご・みそ | 牛乳 | にんじん・チンゲンサイ にんじん・ほうれんそう | たけのこ・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・げんまい トック さとう | ごまあぶら・ごま・あぶら |
| 16 金 | ごはん 発酵乳 つくね団子と野菜のスープ つくね団子 大豆とじゃがいもとれんこんの甘辛あえ | とりにく・だいず だいず | はっこう乳 | にんじん | キャベツ・はくさい・たまねぎ・ねぎ たまねぎ・キャベツ れんこん・えだまめ | こめ みずあめ じゃがいも・さとう | あぶら あぶら |
| 19 月 | 麦ごはん 牛乳 カレー イタリアンサラダ | ぶたにく ベーコン | 牛乳 | にんじん にんじん | たまねぎ キャベツ・とうもろこし・きゅうり | こめ・おむぎ じゃがいも・さとう さとう | アーモンド・あぶら |
| 20 火 | ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のオイスターソース煮 えびシューマイ(小2個・中3個) ごぼうとれんこんのきんぴら | なまあげ・ぶたにく・だいず えび・たら にんじん | 牛乳 | にんじん・にら にんじん | だいこん・たまねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく・しいたけ たまねぎ ごぼう・れんこん・しょうが | こめ さとう こむぎこ・パンこ・さとう さとう | あぶら あぶら |
| 21 水 | サンドイッチロールパン 牛乳 コーンスープ ハンバーグのトマトソースかけ ハンバーグ 彩りキャベツ | とりにく とりにく・だいず | 牛乳 チーズ・なまクリーム・牛乳 | にんじん・パセリ トマト あかピーマン | たまねぎ・とうもろこし たまねぎ キャベツ・きゅうり・たまねぎ | パン じゃがいも・いんげんまめ さとう じゃがいも・さとう | あぶら あぶら ラード・あぶら |
| 22 木 | 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ | とうふ・ぶたにく・みそ ハム | 牛乳 | にんじん・にら | ねぎ・しょうが・にんにく 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 |
| 23 金 | チキンピラフ 牛乳 青じそ入りあじフライ 大豆と枝豆のサラダ ヨーグルト | とりにく あじ だいず・あぶらあげ・ベーコン | 牛乳 牛乳 ヨーグルト | にんじん おおば | ★たまねぎ・グリーンピース・とうもろこし・マッシュルーム えだまめ・きゅうり・キャベツ かんてん | こめ パンこ さとう さとう | あぶら あぶら |
| 26 月 | 麦ごはん 牛乳 洋風団子汁 厚焼き卵 #小松菜と枝豆とツナの塩昆布和え | ぶたにく・みそ たまご オイルツナ | 牛乳 わかめ・牛乳 こんぶ | にんじん こまつな | だいこん・ねぎ えだまめ | こめ・おむぎ こめこたんご・じゃがいも さとう | あぶら ごまあぶら |
| 27 火 | ごはん 牛乳 関東煮 鶏肉のてりかけ じゃこなっば | ぶたにく・はんぺん・ちくわ・なまあげ とりにく | 牛乳 こんぶ | にんじん | だいこん・こんにゃく はくさい | こめ さとう さとう さとう | あぶら・ごま |
| 28 水 | ロールパン 牛乳 大豆のチリコンカルネ ポテトサラダ いちごジャム | 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 いちご | パン じゃがいも・さとう さとう・みずあめ | あぶら あぶら・たまごぬきドレッシング |
| 29 木 | 麦ごはん 牛乳 豚汁 魚のそぼろ きゅうりとたくあんのあえもの 手巻きのり | ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ オイルツナ・かんばち のり | 牛乳 | にんじん さやいんげん | だいこん・ごぼう・ねぎ しょうが たくあん・きゅうり | こめ・おむぎ さとう | |
| 30 金 | ごはん 牛乳 豆腐と春雨のあんかけ タコライス ポイルキャベツ アセロラゼリー | とうふ・ハム ぎゅうにく・ぶたにく | 牛乳 チーズ | チンゲンサイ・にんじん にんじん・トマト | はくさい ★たまねぎ キャベツ・きゅうり アセロラじゅう | こめ はるさめ・さとう さとう | ごまあぶら あぶら |

#は応募料理 「小」は小学校のみ、「中」は中学校のみ ★は瀬戸市産の食材 【付記】材料の都合により多少の変更をお許し願います。

5月の応募料理 26日(月) 「小松菜と枝豆とツナの塩昆布和え」 水野中学校 M.K.様