



瀬戸市 令和7年 6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とになる	
		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
2 月	寒ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おむぎ	
	鉄火みそ	ぶたにく・はんぺん・ちくわ・だいず・みそ		にんじん・さやいんげん	ごんにゃく・だいごん・ごぼう	さとう	
	子持ちししゃもフライ (小2尾・中3尾)		こもちししゃも			パンこ・こむぎこ	あぶら
3 火	青菜のおひたし			こまつな・ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
	生揚げの中華あんかけ	なまあげ・とりにく		チンゲンサイ・にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ	さとう	ごまあぶら
	肉だんご (小1個・中2個)	とりにく・だいず			たまねぎ	パンこ・さとう	あぶら
	ナムル			にんじん	きゅうり・もやし	さとう	ごまあぶら
4 水	アーモンド入り小魚		かたくちいわし			さとう・みずあめ	アーモンド
	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	パスタと大豆のミートソース煮	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず	チーズ	にんじん・パセリ・トマト	たまねぎ・マッシュルーム	マカロニ・さとう	あぶら
5 木	ひじきと枝豆のサラダ	ベーコン	ひじき	にんじん	もやし・えだまめ	さとう	あぶら・ごま
	五穀ごはん 発酵乳		はっこう乳			こめ・おむぎ・げんまい・きび	
	ドライカレー	ぶたにく・だいず		にんじん	★たまねぎ・とうもろこし・グリーンピース・ほうとう・マッシュルーム	さとう	あぶら
6 金	イタリアンサラダ	ベーコン	チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	アーモンド・あぶら
	寒ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おむぎ	
	卵入りコーンスープ	ベーコン・とうふ・たまご		にんじん	とうもろこし・ねぎ・しいたけ		あぶら
9 月	酢豚	ぶたにく		にんじん・ピーマン	★たまねぎ・たけのこ	さとう	あぶら
	寒ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おむぎ	
	キムチスープ	ぶたにく・とうふ		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・ねぎ	トック	ごまあぶら
	キムチ						
	シューマイ (小2個・中3個)	ぶたにく		パプリカ	はくさい・にんにく		
10 火	切干大根のおかかあえ	ハム・かつおぶし		にんじん	たまねぎ・しょうが	こむぎこ・パンこ・さとう	
	ヨーグルト		ヨーグルト		かんてん	さとう	あぶら
	【旬の食材】とうがんは暑い時期に収穫され、涼しい場所で保管すると冬まで食べられることから、漢字で「冬瓜」と書きます。 果肉は白く、加熱すると半透明になります。カリウムを多く含んでいて、むくみの解消や高血圧の改善に効果があります。						
11 水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
	とうがん汁	とりにく・なまあげ・かまぼこ		にんじん	とうがん・しいたけ・ねぎ		
	コロッケ			にんじん	たまねぎ・とうもろこし	さとう	あぶら
12 木	ひじきのごまあえ	オイルツナ	ひじき	ほうれんそう・にんじん・あかピーマン		さとう	ごま
	黒ロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	クリームシチュー	とりにく	牛乳・チーズ	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・こむぎ・いんげんまめ	マーガリン・あぶら
13 金	ほうれん草とごぼうのサラダ	オイルツナ		にんじん・ほうれんそう	ごぼう・キャベツ・とうもろこし・きゅうり	さとう	ごまあぶら・たまごめきドレッシング
	オレンジ				オレンジ		
	玄米ごはん 牛乳		牛乳			こめ・げんまい	
14 土	マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・みそ		にんじん・にら	ねぎ・しょうが・にんにく	さとう	ごまあぶら
	バンバンジーサラダ	ささみずし		にんじん	きゅうり・キャベツ	さとう	ごま・ごまあぶら
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
15 日	豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん	だいごん・ねぎ	さつまいも	
	魚のそぼろ	オイルツナ・かんばち			しょうが	さとう	
	きゅうりとたくあんのあえもの				たくあん・きゅうり		
16 月	【愛知を食べる学校給食の日】愛知県や瀬戸市の食材をたくさん使って給食を作ります。地産地消は、とれたてで新鮮な食材が味わえることに加えて、 地元の生産者を応援することにつながります。★は瀬戸市産、◎は愛知県産の食材です。						
	ごはん 牛乳		◎牛乳			◎こめ	
	のっぺい汁	かまぼこ・とりにく・とうふ・あぶらあげ		にんじん	ねぎ	じゃがいも	
17 火	瀬戸豚のしょうが焼き	★ぶたにく			しょうが	さとう	あぶら
	キャベツとたまねぎの赤じそあえ			あかじそ	★キャベツ・★たまねぎ・◎きゅうり		
	蒲郡みかんミニゼリー				◎みかんかじゅう	さとう	
18 水	ラーメン 牛乳		牛乳			ラーメン	
	みそラーメンのスープ	ぶたにく・みそ		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・もやし・とうもろこし・ねぎ・しょうが・にんにく		ごま・ごまあぶら
	揚げぎょうざ (小2個・中3個)	ぶたにく・だいず			キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	こむぎこ・さとう	ラード・あぶら
19 木	じゃこなっば		しらすばし	こまつな・にんじん	きりぼしだいごん	さとう	
	ごはん (あいちのかおり) 牛乳		牛乳			★こめ	
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	★たまねぎ・ごんにゃく・しいたけ・しょうが	じゃがいも・さとう	
20 金	厚焼き卵	たまご				さとう	あぶら
	井カラフルひじきサラダ	だいず	ひじき	にんじん・あかピーマン	とうもろこし・えだまめ		たまごめきドレッシング
21 土	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
	みそ汁	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ		にんじん	★たまねぎ・えのきたけ・ねぎ		
	れんこんサンドフライ	ぶたにく・とりにく・だいず		にんじん	れんこん・たまねぎ・ごぼう	パンこ・さとう	あぶら
22 日	かぼちゃのあえもの	ハム		かぼちゃ	きゅうり	さとう	あぶら・たまごめきドレッシング
	ミニトマト			ミニトマト			
23 月	寒ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おむぎ	
	豆乳団子汁	ぶたにく・とうにゅう・みそ	わかめ	にんじん	だいごん・ねぎ	こめ・だんご・じゃがいも	
	鶏肉のてりかけ	とりにく				さとう	ごま・あぶら
24 火	白菜の昆布あえ		こんぶ		きゅうり・はくさい	さとう	ごまあぶら
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
	高野豆腐の卵とし	こおりとうふ・とりにく・たまご		にんじん	たまねぎ・ねぎ・えだまめ	さとう	
25 水	いわしの梅煮	いわし			うめぼし	さとう	
	きんぴらごぼう	ぶたにく		こまつな	ごぼう・ごんにゃく	さとう	ごまあぶら
26 木	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン	
	ポトフ	ウインナー		にんじん・パセリ	はくさい・たまねぎ・だいごん・しめじ	じゃがいも	
	ハンバーグのトマトソースかけ			トマト	たまねぎ	さとう	あぶら
27 金	ハンバーグ	とりにく・だいず			たまねぎ	じゃがいも・さとう	ラード・あぶら
	ポイルキャベツ		チーズ		キャベツ		
28 土	スライスチーズ						
	寒ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おむぎ	
29 日	ハヤシシチュー	ぶたにく	チーズ・牛乳	にんじん・トマト	★たまねぎ・グリーンピース・しめじ	じゃがいも・さとう	あぶら
	キャベツとツナのサラダ	オイルツナ		にんじん	きゅうり・★キャベツ・とうもろこし		たまごめきドレッシング
	アセロラゼリー				アセロラかじゅう	さとう	
30 月	とりめし	とりにく		にんじん	ごんにゃく・えだまめ・しいたけ・ごぼう	こめ・さとう	
	牛乳		牛乳				
	あじフライ	あじ				パンこ・こむぎこ	あぶら
31 火	ひじきとブロッコリーのごまあえ	オイルツナ	ひじき	にんじん・ブロッコリー	もやし	さとう	ごま
	米粉のワッフル	とうにゅう・たまご				こめこ・さとう	あぶら
	寒ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おむぎ	
32 水	トックスープ	とりにく		にんじん・チンゲンサイ	たけのこ・しめじ	トック	
	ビビンバ	ぶたにく・たまご・みそ		にんじん・ほうれんそう	しょうが・にんにく・もやし・きりぼしだいごん	さとう	ごまあぶら・ごま・あぶら

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

6月の応募料理 19日(木) 「カラフルひじきサラダ」 水南小学校 Y.M.様