



瀬戸市 令和7年 6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～

瀬戸市小学校

日	曜	献立名	〔赤〕おもに体をつくるもとになる		〔緑〕おもに体の調子を整えるもとになる		〔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
2	月	麦ごはん 牛乳 親子煮 キャベツのごまあえ	こおりどうふ・たまご・とりにく・はんぺん オイルツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう・にんじん	たまねぎ・えだまめ キャベツ	こめ・おおむぎ じゃがいも・さとう さとう	あぶら・ごま
3	火	ごはん 牛乳 すき煮 干草あえ	ぶたにく・やきどうふ・ちくわ あぶらあげ・ささみオイルづけ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな・にんじん	たまねぎ・はくさい・ねぎ・こんにゃく もやし	こめ さとう さとう	あぶら
4	水	玄米ごはん 牛乳 ごまみそ汁 かみかみ揚げ	ぶたにく・とうふ・みそ だいず	牛乳	にんじん にんじん	だいこん・こんにゃく ごぼう	こめ・げんまい じゃがいも・さとう	ごま あぶら
5	木	スライスパン 牛乳 豆乳マカロニスープ ツナサラダ	ぶたにく・とうにゅう オイルツナ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ・しめじ・とうもろこし キャベツ・きゅうり	パン マカロニ・いんげんまめ さとう	あぶら たまごぬきドレッシング
6	金	【北海道料理】さけとにんじんやだいこんなどの野菜と一緒に煮込んだ北海道の郷土料理である「三平汁」がです。 麦ごはん 牛乳 三平汁 野菜豚丼	さけ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな・にんじん	だいこん・こんにゃく・ねぎ・しょうが ★たまねぎ・しめじ	こめ・おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら・ごまあぶら
9	月	麦ごはん 牛乳 五目煮 小松菜のごまあえ	なまあげ・とりにく	牛乳	にんじん こまつな・にんじん	とうがん・えだまめ・こんにゃく・たまねぎ もやし	こめ・おおむぎ さとう さとう	あぶら ごま
10	火	ソフト麺 牛乳 ミートソース ポテトサラダ	ぶたにく・だいず オイルツナ	牛乳	にんじん・トマト にんじん	たまねぎ きゅうり	ソフトめん さとう じゃがいも・さとう	あぶら たまごぬきドレッシング
11	水	ごはん 牛乳 キムチスープ ビビンバ	とうふ ぶたにく・たまご・みそ	牛乳	にんじん にんじん・ほうれんそう	ねぎ はくさい・にんにく しょうが・にんにく・もやし	こめ トック さとう さとう	あぶら ごまあぶら・ごま・あぶら
12	木	ロールパン 牛乳 クリームシチュー #カラフルひじきサラダ	ぶたにく だいず	牛乳 牛乳・チーズ・だっしゅん乳 ひじき	にんじん・ほうれんそう にんじん・あかピーマン	★たまねぎ えだまめ・とうもろこし	パン じゃがいも・こむぎこ さとう	あぶら・マーガリン たまごぬきドレッシング
13	金	豚肉とごぼうの炊き込みごはん 牛乳 団子のみそ汁 きゅうりとツナのごまあえ	ぶたにく とうふ・あぶらあげ・だいず・みそ オイルツナ	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう だいこん・ねぎ きゅうり・もやし・キャベツ	こめ・さとう こめこだんご さとう	あぶら ごまあぶら・ごま
16	月	ごはん 牛乳 生揚げの煮物 ちくわの天ぷら(2個) キャベツの甘酢あえ	なまあげ とりにく ちくわ あぶらあげ	牛乳	こまつな・にんじん にんじん	はくさい・だいこん たまねぎ キャベツ	こめ はるさめ さとう・こめこ こむぎこ さとう	あぶら
17	火	【沖縄料理】沖縄県の特産品でもあるもずくを使った「もずくのすまし汁」と、沖縄県家庭料理である「ゴーヤチャンプルー」がです。チャンプルーとは豆腐と野菜の炒めもののことです。 ごはん 牛乳 もずくのすまし汁 ゴーヤチャンプルー	とりにく ぶたにく・なまあげ・たまご	牛乳 もずく	にんじん にんじん	ゴーヤ・たまねぎ・もやし・にんにく・しょうが	こめ さとう	あぶら・ごまあぶら
18	水	わかめごはん 牛乳 肉じゃが 五色あえ	ぶたにく あぶらあげ・ささみオイルづけ	牛乳・わかめ	にんじん こまつな・にんじん	★たまねぎ・こんにゃく・グリーンピース キャベツ	こめ じゃがいも・さとう さとう	あぶら ごま
19	木	【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。地産地消を行うことは、地元の農業や漁業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(あいちのかおり) 牛乳 瀬戸豚のみそ汁 メヒカリのフライ(2尾) 赤じそあえ 蒲郡みかんゼリー	★ぶたにく・なまあげ・みそ	◎牛乳 ◎メヒカリ	にんじん ◎あかじそ	★たまねぎ・こんにゃく・ねぎ ★キャベツ・もやし・きゅうり ◎みかんかじゅう	★こめ ◎こむぎこ・◎パンこ	あぶら
20	金	中華五目ごはん 牛乳 中華コーンスープ 春雨の中華あえ	ぶたにく とうふ ささみオイルづけ	牛乳	にんじん こまつな	★たまねぎ・えだまめ もやし・とうもろこし キャベツ	こめ はるさめ・さとう	あぶら あぶら・ごま
23	月	麦ごはん 発酵乳 カレー ささみとチーズのサラダ	ぶたにく ささみオイルづけ	はっこう乳 チーズ	にんじん にんじん	たまねぎ・グリーンピース キャベツ・とうもろこし	こめ・おおむぎ じゃがいも・さとう さとう	あぶら あぶら
24	火	ごはん 牛乳 鮭団子汁 信田煮のみそかけ けんちんしのだ キャベツの昆布あえ	とうふ さけ・たら みそ とうふ・あぶらあげ・たら	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん おおば にんじん にんじん	だいこん・ねぎ・しょうが たまねぎ・れんこん キャベツ・もやし	こめ さとう さとう さとう	あぶら あぶら
25	水	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 とうもろこしとほしえびのかき揚げ にんじんのあえもの	ちくわ・ぶたにく・はんぺん	牛乳 ほしえび	にんじん にんじん	だいこん・グリーンピース とうもろこし・たまねぎ・えだまめ はくさい	こめ さとう こむぎこ さとう	あぶら あぶら
26	木	クロスロールパン 牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ	だいず・ぶたにく オイルツナ	牛乳	にんじん・トマト にんじん	★たまねぎ キャベツ・みかんかんづめ	パン じゃがいも・さとう マカロニ・さとう	あぶら たまごぬきドレッシング
27	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ ささみオイルづけ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが・にんにく・ねぎ もやし・キャベツ・きゅうり	こめ さとう さとう	あぶら あぶら・ごま
30	月	麦ごはん 牛乳 ハヤシシチュー ごぼうサラダ	ぶたにく オイルツナ	牛乳 牛乳・チーズ・だっしゅん乳	にんじん にんじん・こまつな	たまねぎ ごぼう・とうもろこし	こめ・おおむぎ じゃがいも・こむぎこ さとう	あぶら・マーガリン たまごぬきドレッシング

#は応募料理

★は瀬戸市産

〔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 12日(木)「カラフルひじきサラダ」 水南小学校 Y.M.様