



瀬戸市 令和8年 5月分献立表 [18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・みつば小学校

日	曜	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となる		
			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	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。かつおのおかか煮のかつおは、「勝つ男」の語呂合わせで強く元気に育つように、たけのこは、すくすくと真っすぐ伸びて大きく成長するようにと願いをこめて、端午の節句によく食べられています。	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		
			かきたま汁	たまご・とりにく・とうふ・あぶらあげ・かまぼこ	ほうれんそう・にんじん			さとう	
			かつおのおかか煮	かつお		しょうが			
			たけのことごぼうの炒めもの	とりにく	にんじん・さやいんげん	ごぼう・こんにやく・たけのこ・にんにく		さとう	ごまあぶら・あぶら
7	木	ごはん 牛乳	牛乳				こめ		
		鉄火みそ	ぶたにく・はんぺん・だいち・みそ	にんじん・さやいんげん	こんにやく・だいこん・ごぼう		さとう		
		厚焼き卵	たまご				さとう	あぶら	
		赤じそあえ		あかじそ	キャベツ・きゅうり・もやし				
8	金	とりめし	とりにく	にんじん	こんにやく・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				こむぎこ・パンこ	あぶら	
		小松菜とひじきのねりごまサラダ	オイルツナ	ひじき	こまつな・にんじん	とうもろこし	さとう	ごま	
		アセロラゼリー				アセロラかじゅう	さとう		
11	月	麦ごはん 牛乳	牛乳				こめ・おむぎ		
		高野豆腐の卵とじ	こおり豆腐・とりにく・たまご	にんじん	たまねぎ・ねぎ・えだまめ		さとう		
		肉だんご(小1個・中2個)	とりにく・だいち		たまねぎ		パンこ・さとう	あぶら	
		キャベツともやしの昆布あえ		こんぶ	きゅうり・★キャベツ・もやし		さとう	ごまあぶら	
12	火	ソフト麺 牛乳	牛乳				ソフトめん		
		肉みそ	ぶたにく・ちくわ・みそ	にんじん	たまねぎ・ねぎ・とうもろこし・しょうが		さとう	あぶら	
		ツナサラダ	オイルツナ	にんじん	きゅうり・キャベツ・もやし			たまごぬきドレッシング	
13	水	サンドイッチロールパン 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・こむぎこ・いんげんまめ	マーガリン・あぶら	
		ハンバーグのトマトソースかけ		トマト			さとう		
		ハンバーグ	とりにく・だいち			たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	
		彩りキャベツ		あかピーマン	キャベツ・たまねぎ				
14	木	玄米ごはん 牛乳	牛乳				こめ・げんまい		
		ドライカレー	ぶたにく・だいち	にんじん	★たまねぎ・とうもろこし・グリーンピース・ほしごぼう・マッシュルーム		さとう	あぶら	
		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	
15	金	麦ごはん 牛乳	牛乳				こめ・おむぎ		
		洋風団子汁	ぶたにく・みそ	わかめ・牛乳	にんじん	だいこん・ねぎ	こめ・だんご・じゃがいも		
		コロケ		にんじん	にんじん	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・パンこ・こむぎこ・いんげんまめ・さとう	あぶら	
		じゃこなっば		しらすぼし	こまつな・にんじん	はくさい・もやし	さとう		
18	月	麦ごはん 牛乳	牛乳				こめ・おむぎ		
		関東煮	ぶたにく・はんぺん・なまあげ・ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにやく	さとう		
		魚のそぼろ	かんぱち・オイルツナ			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			
19	火	ごはん 牛乳	牛乳				こめ		
		山菜汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん	だいこん・ねぎ・たけのこ・わらび・みず・ふき・しょうが				
		鶏肉のてりかけ	とりにく				さとう	あぶら・ごま	
		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		
20	水	わかめごはん 牛乳	牛乳・わかめ				こめ		
		肉じゃが	ぶたにく	にんじん・さやいんげん	★たまねぎ・こんにやく・しょうが		じゃがいも・さとう		
		いわしの梅煮	いわし		うめぼし		さとう		
		アーモンドあえ		ほうれんそう・にんじん	キャベツ・もやし		さとう	アーモンド	
21	木	ごはん 牛乳	牛乳				こめ		
		野菜豚丼	ぶたにく・こおり豆腐	こまつな・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		さとう	あぶら	
		えびシューマイ(小2個・中3個)	たら・えび・だいち		たまねぎ・キャベツ		こむぎこ・さとう		
		切干大根のあえもの	ハム	にんじん	きりぼしだいこん・きゅうり・はくさい			あぶら・たまごぬきドレッシング	
22	金	【韓国利川市姉妹都市締結20周年献立】瀬戸市と韓国の利川市は、どちらも「やきものまち」として有名で、2006年に姉妹都市となり、今年で20周年を迎えました。韓国の代表的な料理「ビビンバ」は「混ぜごはん」という意味です。ビビンバの意味とともに、利川市のことも覚えてください。	麦ごはん 牛乳	牛乳			こめ・おむぎ		
		キムチスープ	とりにく・とうふ	にんじん・チンゲンサイ	はくさい・えのきたけ・ねぎ		トク		
		キムチ		あかピーマン	はくさい・にんにく		さとう		
		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・きりぼしだいこん		さとう	ごまあぶら・ごま・あぶら	
25	月	麦ごはん 牛乳	牛乳				こめ・おむぎ		
		#キャベツのおみそ汁	あぶらあげ・みそ	にんじん	キャベツ・しめじ			あぶら	
		大豆とじゃがいもの甘辛	だいち		えだまめ		じゃがいも・さとう	あぶら	
		白菜ともやしのあえもの		にんじん	もやし・はくさい		さとう	ごまあぶら	
		ヨーグルト(いちご味)		ヨーグルト	かんてん・いちごかじゅう		さとう		
26	火	ソフト麺 牛乳	牛乳				ソフトめん		
		カレーソース	ぶたにく・あぶらあげ	にんじん	たまねぎ・とうもろこし・グリーンピース			あぶら	
		キャベツとブロッコリーのサラダ	ささみオイルづけ	ブロッコリー・にんじん	キャベツ・もやし		さとう	たまごぬきドレッシング・あぶら	
27	水	クロワッサン 牛乳	牛乳				パン		
		ミートソースパンネ	だいち・ぎゅうにく・ぶたにく	チーズ	にんじん・パセリ・トマト	たまねぎ	パンネ・さとう	あぶら	
		野菜入りオムレツ	たまご・とりにく		ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	
		フレンチサラダ		にんじん	★キャベツ・きゅうり・とうもろこし		さとう	あぶら	
28	木	麦ごはん 発酵乳	はっこう乳				こめ・おむぎ		
		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	あぶら・ごまあぶら	
		パンパンジーサラダ	ささみみずに	にんじん	きゅうり・★キャベツ		さとう	ごま・ごまあぶら	
29	金	ごはん 牛乳	牛乳				こめ		
		生揚げと豚肉の中華煮	なまあげ・ぶたにく	チンゲンサイ・にんじん	だいこん・★たまねぎ・えだまめ・しょうが・にんにく		さとう	あぶら	
		春巻き	ぶたにく	にんじん・にら	キャベツ・エリンギ・もやし		こむぎこ・さとう・みずあめ	あぶら・ごまあぶら	
		ナムル		にんじん	きゅうり・もやし		さとう	ごまあぶら	

#は応募料理 「小」は小学校のみ、「中」は中学校のみ ★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。

5月の応募料理 25日(月) 「キャベツのおみそ汁」 水南小学校 早井 由惟 様