



# 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
1	金	【端午の節句献立】5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願う日です。たけのこは大きく真っすぐに育つように、かつおは強く元気に育つようにと願いを込めて、端午の節句によく食べられます。かしわもちの子孫繁栄を願う縁起の良い食べ物です。	ごはん 牛乳 若竹汁 かつおカツ 赤じそあえ かしわもち	牛乳 わかめ わかめ あぶらあげ かつお・だいず	にんじん にんじん あかじそ	たけのこ・ねぎ たまねぎ・しょうが キャベツ・もやし	こめ じゃがいも こむぎこ・パンこ・さとう あぶら あずき・こめこ・さとう あぶら	
7	木	ごはん 牛乳 ハヤシチュー 春のサラダ	ぶたにく ささみオイルづけ	牛乳 牛乳・だっしふん乳 アスパラガス	にんじん にんじん	たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり	こめ じゃがいも・こむぎこ さとう あぶら	マーガリン・あぶら あぶら
8	金	玄米ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ オイルツナ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが・にんにく・ねぎ きゅうり・もやし	こめ・げんまい さとう はるさめ・さとう ごま・ごまあぶら	あぶら ごま・ごまあぶら
11	月	麦ごはん 牛乳 親子煮 五色あえ	とりにく・こおりとうふ かまぼこ・たまご あぶらあげ・オイルツナ	牛乳	にんじん こまつな・にんじん	たまねぎ・グリーンピース もやし	こめ・おおむぎ じゃがいも・さとう さとう ごま・ごまあぶら	じゃがいも・さとう ごま・ごまあぶら
12	火	ごはん 牛乳 洋風団子汁 大豆とさつまいもの甘辛	ぶたにく・とうふ・みそ だいず	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	だいこん・えのきたけ・ねぎ	こめ こめだんご さつまいも・さとう あぶら	あぶら
13	水	ごはん 牛乳 肉じゃが ごぼうのサラダ	ぶたにく ささみオイルづけ	牛乳	にんじん にんじん	★たまねぎ・グリーンピース ごぼう・とうもろこし・きゅうり	こめ じゃがいも・さとう さとう あぶら	あぶら
14	木	スライスパン 牛乳 ミネストローネ ツナサラダ	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・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし	パン さとう・あおえんどう あかいんげんまめ・ひよこまめ たまごぬぎドレッシング	あぶら たまごぬぎドレッシング
15	金	とりめし 牛乳 新じゃがいものつべい汁 ちくわのごまあえ	とりにく とうふ・あぶらあげ ちくわ	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ・こんにゃく キャベツ・もやし	こめ・さとう じゃがいも さとう ごま	ごま
18	月	麦ごはん 牛乳 シブインブシー もずく丼	ぶたにく・みそ ぶたにく	牛乳	にんじん にんじん・こまつな	とうがん・ねぎ・たまねぎ・こんにゃく しょうが・にんにく・とうもろこし	こめ・おおむぎ さとう さとう あぶら・ごまあぶら	あぶら あぶら・ごまあぶら
19	火	ソフト麺 牛乳 五目うどんの汁 ちくわの磯辺揚げ(2個) もやしのごまあえ	とりにく ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ もやし・きゅうり	ソフトめん こむぎこ さとう ごま・ごまあぶら	あぶら ごま・ごまあぶら
20	水	わかめごはん 牛乳 #キャベツのおみそ汁 ハンバーグの新たなまねぎソースかけ ハンバーグ ほうれんそうとしらすのおひたし	あぶらあげ・みそ だいず・とりにく・ぶたにく	牛乳・わかめ	にんじん にんじん ほうれんそう・にんじん	キャベツ・しめじ ★たまねぎ たまねぎ・にんにく・セロリ もやし	こめ さとう さとう・じゃがいも さとう	あぶら あぶら
21	木	ミルクロールパン 牛乳 新じゃがいものブイヨン煮 春キャベツのサラダ	ぶたにく オイルツナ	牛乳	にんじん にんじん・こまつな	★たまねぎ・とうもろこし ★キャベツ・みかんかんづめ	パン じゃがいも・さとう たまごぬぎドレッシング	マーガリン たまごぬぎドレッシング
22	金	豚キムチごはん 牛乳 春雨スープ ささみのごまサラダ	ぶたにく とうふ ささみオイルづけ	牛乳	にんじん にんじん	つぼづけ・たまねぎ・えだまめ はくさい・にんにく チンゲンサイ もやし ★キャベツ・きゅうり	こめ・さとう さとう はるさめ さとう ごま・ごまあぶら	ごまあぶら ごま・ごまあぶら
25	月	麦ごはん 発酵乳 カレー チーズとアーモンドのサラダ	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 アーモンド・あぶら	あぶら アーモンド・あぶら
26	火	ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 揚げぎょうざ(2個) もやしのあえもの	ぶたにく・なまあげ ぶたにく・だいず	牛乳	にんじん にんじん	はくさい・たまねぎ・しょうが キャベツ・たまねぎ・しょうが もやし・きゅうり	こめ こむぎこ・さとう さとう ごまあぶら	あぶら あぶら ごまあぶら
27	水	麦ごはん 牛乳 煮みそ ひじきと春雨のごまあえ	ぶたにく・だいず・ちくわ・みそ ささみオイルづけ	牛乳	にんじん にんじん	だいこん・こんにゃく ★キャベツ・えだまめ	こめ・おおむぎ さとう はるさめ・さとう ごま・ごまあぶら	ごま・ごまあぶら
28	木	黒ロールパン 牛乳 コーンクリームシチュー ポテトサラダ	ぶたにく オイルツナ	牛乳 牛乳・だっしふん乳	こまつな・にんじん にんじん	★たまねぎ・とうもろこし きゅうり	パン こむぎこ じゃがいも・さとう たまごぬぎドレッシング	マーガリン・あぶら たまごぬぎドレッシング
29	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。	ごはん 牛乳 トックスープ ビビンバ	牛乳 とうふ ぶたにく・たまご・みそ	にんじん にんじん・こまつな	ねぎ しょうが・にんにく・もやし	こめ トック さとう ごま・ごまあぶら・あぶら	

#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。

5月の応募料理 20日(水)「キャベツのおみそ汁」 水南小学校 早井 由惟 様