




瀬戸市 令和8年 6月分献立表 [22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 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 | 月 | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ・おむぎ | | |
| | | かきたま汁 | たまご・とり・とうふ・あぶらあげ・かまぼこ | | にんじん | ねぎ | | | |
| | | 肉だんご (小1個・中2個) | とりにく・だいず | | | たまねぎ | あぶら | | |
| | | #体にやさしいわかめのごま味噌あえ | オイルツナ・みそ・だいず | わかめ | こまつな・ほうれんそう | しいたけ | ごま | | |
| 2 | 火 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | |
| | | 豆腐と春雨のあんかけ | とうふ・ハム | | チンゲンサイ・にんじん | はくさい | ごまあぶら | | |
| | | タコライス | ぎゅうにく・ぶたにく | チーズ | にんじん・トマト | たまねぎ | あぶら | | |
| | | ポイルキャベツ | | | | キャベツ | | | |
| 3 | 水 | ミルクロールパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | |
| | | ポトフ | ウィンナー | | にんじん・パセリ | キャベツ・たまねぎ | じゃがいも | | |
| | | 白身魚フライ | ほき・だいず | | | パンこ・こむぎこ | あぶら | | |
| | | 小松菜とごぼうのサラダ | オイルツナ | | こまつな・にんじん | ごぼう・もやし | ごま | | |
| 4 | 木 | 大豆チョコ | だいず | だっしふん乳 | | | さとう | あぶら | |
| | | 五穀ごはん 発酵乳 | | はっこう乳 | | | こめ・おむぎ・げんまい・きび | | |
| | | カレー | ぶたにく | | にんじん | たまねぎ | 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・とうもろこし・きゅうり | さとう | アーモンド・あぶら | |
| 5 | 金 | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ・おむぎ | | |
| | | 豚汁 | ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ | | にんじん | たまねぎ・だいこん・ねぎ | さつまいも | | |
| | | 赤魚の照り焼き | あかうお | | | さとう | あぶら | | |
| | | 白菜ときゅうりのごまあえ | | | | きゅうり・はくさい | ごま | | |
| 8 | 月 | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ・おむぎ | | |
| | | のっぺい汁 | とりにく・とうふ・かまぼこ・あぶらあげ | | にんじん | ねぎ | じゃがいも | | |
| | | 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 | | |
| | | おひたし | | | ほうれんそう・にんじん | はくさい・もやし | さとう | | |
| 9 | 火 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | |
| | | 中華コーンスープ | とりにく・とうふ | | にんじん | たまねぎ・とうもろこし・ねぎ | ごまあぶら | | |
| | | シューマイ (小2個・中3個) | ぶたにく・だいず | | | たまねぎ・しょうが | ごまあぶら | | |
| | | 春雨サラダ | ハム | | | きゅうり・しいたけ・みかんかんづめ | はるさめ・さとう | ごまあぶら・あぶら | |
| 10 | 水 | 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・こむぎこ・いんげんまめ | マーガリン・あぶら | |
| | | ブロッコリーとキャベツのサラダ | ベーコン | | ブロッコリー・にんじん | キャベツ・きゅうり | あぶら | | |
| | | アセロラゼリー | | | | アセロラかじゅう | さとう | | |
| 11 | 木 | 麦ごはん 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 | こんにゃく・だいこん・ごぼう | さとう | | |
| | | 厚焼き卵 | たまご | | | さとう | あぶら | | |
| | | 白菜の昆布あえ | | こんぶ | | きゅうり・もやし・はくさい | さとう | ごまあぶら | |
| 12 | 金 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | |
| | | 親子煮 | とりにく・たまご・かまぼこ・こおりとうふ | | にんじん | たまねぎ・ねぎ | さとう | | |
| | | いわしの梅煮 | いわし | | | うめぼし | さとう | | |
| | | ひじきと枝豆のあえもの | 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 | |
| 15 | 月 | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ・おむぎ | | |
| | | 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 | たまごぬきドレッシング | | |
| | | | | | | | | | |
| 16 | 火 | ラーメン 牛乳 | | 牛乳 | | | ラーメン | | |
| | | ちゃんぽんスープ | ぶたにく・えび・あぶらあげ | | にんじん | たまねぎ・はくさい・たけのこ | さとう | 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 | 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 | |
| 17 | 水 | ごはん 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・こんにゃく・しいたけ・しょうが | じゃがいも・さとう | | |
| | | さばの銀紙焼き | さば・みそ | | にんじん | | さとう・こめこ | | |
| | | 甘酢あえ | | | にんじん | きりぼしだいこん・きゅうり | さとう | ごま | |
| 18 | 木 | わかめごはん 牛乳 | | わかめ・牛乳 | | | こめ | | |
| | | ふんわり卵の小松菜スープ | とりにく・たまご・かまぼこ・とうふ | | こまつな・にんじん | しいたけ | パンこ・さとう | ごま・あぶら | |
| | | 白ごま入りつくね (小2個・中3個) | とりにく・だいず | | | たまねぎ | ごまあぶら | | |
| | | きんぴらごぼう | ぶたにく・かんぱちフレーク | | にんじん・さやいんげん | ごぼう・こんにゃく | さとう | ごまあぶら・ごま | |
| 19 | 金 | 【愛知を食べる学校給食の日】瀬戸市産の米「あいちのかおり」をはじめ、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。地元の食材を味わいましょう。★瀬戸市産 ◎愛知県産  | | | | | | | |
| | | ごはん (あいちのかおり) 牛乳 | | ◎牛乳 | | | ★こめ | | |
| | | 五目白みそ汁 | ぶたにく・とうふ・みそ | | にんじん | ★たまねぎ・だいこん・ねぎ・しょうが | じゃがいも | | |
| | | 愛知県産野菜入りコロケ | だいず | | にんじん | ◎れんこん | パンこ・こむぎこ・じゃがいも・さとう・こめ | あぶら | |
| 22 | 月 | アーモンドあえ | | | ほうれんそう・にんじん | ★キャベツ・はくさい・◎もやし | さとう | アーモンド | |
| | | 蒲郡みかんゼリー | | | | ◎みかんかじゅう | さとう | | |
| | | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | |
| | | 生揚げのカレー煮 | なまあげ・とりにく・かまぼこ・はんぺん | | にんじん・さやいんげん | たまねぎ・だいこん | あぶら | | |
| 23 | 火 | 大豆とじゃがいもの甘辛 | だいず | | | えだまめ | じゃがいも・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 | | | |
| | | 麦ごはん 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 | | |
| 24 | 水 | 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 | |
| | | サンドイッチパンズパン 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 | |
| 25 | 木 | ハンバーグのデミグラスソースかけ | とりにく・だいず | | | さとう | じゃがいも・さとう | あぶら | |
| | | 彩り野菜 | | | | たまねぎ | | | |
| | | 玄米ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ・げんまい | | |
| | | 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 | |
| 26 | 金 | 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 | |
| | | とりめし | とりにく | | にんじん | こんにゃく・えだまめ・しいたけ・ごぼう | こめ・さとう | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | パンこ・こむぎこ | あぶら | |
| | | あじフライ | あじ | | | さとう | ごま | | |
| 29 | 月 | ひじきのねりごまサラダ | オイルツナ | ひじき | ほうれんそう・にんじん | とうもろこし | さとう | ごま | |
| | | ヨーグルト | | ヨーグルト | | かんてん | さとう | | |
| | | 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 | | |
| 30 | 火 | 鶏肉のてりかけ | とりにく | | | さとう | あぶら・ごま | | |
| | | じゃこなっば | | しらすぼし | こまつな・にんじん | きりぼしだいこん | さとう | | |
| | | ソフト麺 牛乳 | | 牛乳 | | | ソフトめん | | |
| | | ミートソース | ぎゅうにく・ぶたにく・だいず | チーズ | にんじん・トマト | たまねぎ・マッシュルーム・にんにく | さとう | あぶら | |
| イカリングサラダ | いか・ハム | | にんじん・ブロッコリー | きりぼしだいこん・きゅうり・もやし・とうもろこし | さとう | 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。

6月の応募料理 1日(月) 「体にやさしいわかめのごま味噌あえ」 水野中学校 M.R. 様