



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のとなる		
		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 ワンタンスープ 切干大根のオイスターソース炒め	とりにく・なまあげ ぶたにく	牛乳	にんじん にんじん・ピーマン	はくさい・もやし・ねぎ きりぼしだいこん・キャベツ・たけのこ	こめ・おむぎ ワンタンのかわ	あぶら ごまあぶら	
2火	ごはん 牛乳 卵とじ #体にやさしいわかめのごま味噌あえ	たまご・ぶたにく・かまぼこ・こおりどうふ オイルツナ・だいず・みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな・ほうれんそう	たまねぎ・えだまめ しいたけ	こめ さとう じゃがいも・さとう・あおえんどう あかいんげんまめ・ひよこまめ	ごま	
3水	ごはん 牛乳 大根とはんぺんの煮物 たらとじゃがいもの磯香揚げ	ぶたにく・はんぺん・なまあげ たら	牛乳 あおりのり	にんじん・こまつな	だいこん・こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	あぶら	
4木	ロールパン 牛乳 ボークビーンズ ごぼうサラダ	だいず・ぶたにく ささみオイルづけ とりにく	牛乳	にんじん・トマト にんじん・こまつな ピーマン	★たまねぎ ごぼう・とうもろこし・きゅうり たまねぎ・とうもろこし	パン さとう さとう こめ	あぶら ごま・あぶら・ごまあぶら マーガリン	
5金	ピラフ 牛乳 カレースープ マカロニサラダ	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 きゅうり・キャベツ	こめ じゃがいも マカロニ	あぶら たまごぬぎドレッシング	
8月	麦ごはん 牛乳 豆腐と大根のみそ汁 いりこフライ(3尾) 五色あえ	ぶたにく・とうふ・みそ あぶらあげ・ささみオイルづけ	牛乳 かたくちいわし	にんじん ほうれんそう・にんじん	だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぎ キャベツ・もやし	こめ・おむぎ パンこ・こむぎこ・こめこ さとう	あぶら ごま	
9火	ソフト麺 牛乳 ミートソース いろどりサラダ	ぶたにく・だいず ハム・かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん・トマト にんじん	たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ソフトめん さとう さとう	あぶら あぶら	
10水	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・にら にんじん	しょうが・にんにく・ねぎ キャベツ・きゅうり	こめ さとう さとう	ごまあぶら あぶら・ごま	
11木	スライスパン 牛乳 コーンチャウダー 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	にんじん にんじん	たまねぎ・とうもろこし・えだまめ きゅうり	パン こむぎこ じゃがいも・さとう	マーガリン・あぶら たまごぬぎドレッシング	
12金	【沖縄料理】「もずく」と「ゴーヤ」は、沖縄県が生産量日本一です。「もずく」に含まれるカリウムやマグネシウム、「ゴーヤ」に多く含まれるビタミンCは、夏バテ予防の強い味方です。沖縄県の郷土料理である「にんじんしりしり」と一緒に味わいましょう。							
15月	ごはん 牛乳 キムチスープ キムチ ピビンバ	とりにく・とうふ ぶたにく・たまご・みそ	牛乳	にんじん にんじん・こまつな	ねぎ はくさい・にんにく しょうが・にんにく・もやし	こめ・おむぎ はるさめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま・あぶら	
16火	わかめごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ささみときゅうりの梅あえ 梅あえのもと	ぶたにく ささみオイルづけ かつおぶし	牛乳・わかめ	にんじん あかじそ	たまねぎ・グリーンピース・こんにゃく キャベツ・きゅうり・もやし うめ	こめ じゃがいも・さとう みずあめ・さとう	たまごぬぎドレッシング	
17水	ごはん 牛乳 洋風団子汁 ひじきとツナの炒め煮	ぶたにく・みそ オイルツナ・あぶらあげ	牛乳 牛乳 ひじき	にんじん にんじん	だいこん・ねぎ えだまめ	こめ こめこだんご・じゃがいも さとう	あぶら	
18木	サンドイッチパンズパン 牛乳 豆乳スープ ハンバーグのトマトソースかけ ハンバーグ フレンチサラダ	ぶたにく・とうにゅう だいず・とりにく・ぶたにく	牛乳	にんじん トマト にんじん	★たまねぎ・とうもろこし たまねぎ ★キャベツ・きゅうり	パン さつまいも さとう さとう	マーガリン あぶら あぶら	
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							
22月	ごはん 牛乳 とうがんのうま煮 がんもどき 干草あえ	ぶたにく とうふ・だいず あぶらあげ・オイルツナ	◎牛乳	ほうれんそう・にんじん にんじん こまつな・にんじん	はくさい・ごぼう・ねぎ・しょうが とうがん・たまねぎ・たけのこ・こんにゃく・えだまめ もやし	こめ さとう こめこ さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	
23火	昆布とツナの炊き込みごはん 牛乳 五目白みそ汁 ごま酢あえ	オイルツナ とうふ・みそ ささみオイルづけ	こんぶ 牛乳	にんじん	ごぼう だいこん・こんにゃく・えのきたけ・ねぎ キャベツ・きゅうり	こめ・さとう いんげんまめ さとう	ごま	
24水	五穀ごはん 牛乳 ドライカレー 甘夏みかんのサラダ	ぶたにく・だいず	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・とうもろこし・ほしぶどう キャベツ・きゅうり・あまなつみかんかんづめ	こめ・おむぎ・げんまい・きび さとう さとう	あぶら あぶら	
25木	ミルクロールパン 牛乳 夏野菜のポトフ 鶏団子 パンプキン&チーズのアーモンドサラダ	とりにく	牛乳	にんじん・トマト かぼちゃ	キャベツ・たまねぎ・なす・とうもろこし・えだまめ たまねぎ きゅうり・キャベツ	パン さとう さつまいも・さとう	アーモンド・たまごぬぎドレッシング	
26金	ごはん 牛乳 八宝菜 ちくわの中巻揚げ(2個) きゅうりともやしのごまじょうゆ	ぶたにく・なまあげ ちくわ	牛乳	にんじん	たけのこ・はくさい・★たまねぎ・キャベツ・グリーンピース・しょうが にんにく・しょうが きゅうり・もやし	こめ さとう さとう	あぶら あぶら ごま	
29月	麦ごはん 発酵乳 ハヤシシチュー いろどり野菜とお豆のサラダ	ぶたにく だいず	はっこう乳 牛乳・だっしふん乳	にんじん あかピーマン	たまねぎ・グリーンピース とうもろこし・キャベツ・きゅうり	こめ・おむぎ じゃがいも・こむぎこ あおえんどう あかいんげんまめ・ひよこまめ	マーガリン・あぶら たまごぬぎドレッシング	
30火	ごはん 牛乳 かきたま汁 豚肉となすのみそそぼろ丼	たまご・とうふ・あぶらあげ・かまぼこ ぶたにく・こおりどうふ・みそ	牛乳 ひじき	にんじん にんじん	だいこん・ねぎ なす・たまねぎ・えだまめ・しょうが	こめ さとう	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。

6月の応募料理 2日(火)「体にやさしいわかめのごま味噌あえ」 水野中学校 M.R. 様