



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・にじの丘中学校・瀬戸特別支援学校

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 中：キャンディーチーズ(3個)	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 ポークビーンズ ごぼうサラダ	だいず・ぶたにく ささみオイルづけ	牛乳	にんじん・トマト にんじん・こまつな	★たまねぎ ごぼう・とうもろこし・きゅうり	パン さとう さとう	あぶら ごま・あぶら・ごまあぶら	
5金	ピラフ 牛乳 カレースープ マカロニサラダ	とりにく 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 たまごぬきドレッシング	
8月	麦ごはん 牛乳 豆腐と大根のみそ汁 いりこフライ(小3尾・中4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 たまごぬきドレッシング	
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 もずくのすまし汁 ゴーヤと凍り豆腐のかき揚げ にんじんしりしり	とうふ・かまぼこ こおりどうふ たまご	牛乳 もずく	にんじん	えのきたけ とうもろこし・★たまねぎ・ゴーヤ	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	
16火	麦ごはん 牛乳 キムチスープ ビビンバ	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	
17水	わかめごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 ささみときゅうりの梅あえ	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	たまごぬきドレッシング	
18木	ごはん 牛乳 洋風団子汁 ひじきとツナの炒め煮 中：アセロラゼリー	ぶたにく・みそ オイルツナ・あぶらあげ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	だいこん・ねぎ えだまめ アセロラかじゅう	こめ こめこだんご・じゃがいも さとう さとう	あぶら	
19金	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 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 さとう さとう さとう	マーガリン あぶら あぶら	
22月	【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 愛知のしらす入り団子汁 しらす入り団子 愛知県産なすメンチカツ 赤じそあえ	とうふ たら ぶたにく・だいず・みそ	◎牛乳 ◎しらす汁・◎あおさ	ほうれんそう・にんじん ◎あかじそ	はくさい・ごぼう・ねぎ・しょうが ◎なす・たまねぎ ★キャベツ・もやし・きゅうり	★こめ さとう パンこ・こむぎこ・さとう	あぶら あぶら
23火	ごはん 牛乳 とうがんのうま煮 がんとどき 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	にんじん にんじん こまつな・にんじん	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	
24水	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 中：乾燥小魚	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 さとう	あぶら あぶら ごま	
25木	五穀ごはん 牛乳 ドライカレー 甘夏みかんのサラダ ミルクロールパン 牛乳 夏野菜のポトフ 鶏団子	ぶたにく・だいず	牛乳	にんじん・ピーマン にんじん・トマト	たまねぎ・とうもろこし・ほしごぼう 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	
26金	パンキン&チーズのアーモンドサラダ ごはん 牛乳 八宝菜 ちくわの中華揚げ(小2個・中3個) きゅうりともやしのごまじょうゆ	とりにく ぶたにく・なまあげ ちくわ	牛乳 チーズ	にんじん 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・たまごぬきドレッシング	
29月	ごはん 牛乳 ハヤシチュー 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 たまごぬきドレッシング	
30火	かきたま汁 豚肉となすのみそそばろ并	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 「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。