



# 瀬戸市 令和7年 5月分献立表 [20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になる		〔緑〕おもに体の調子を整えるものになる		〔黄〕おもにエネルギーのものになる	
			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	木	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華あえ	とうふ・ぶたにく・みそ ささみオイルづけ	牛乳	にんじん	しょうが・にんにく・ねぎ きゅうり・みかんかんづめ	こめ・おおむぎ さとう はるさめ・さとう	あぶら ごまあぶら・ごま
2	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祝う日です。真つすく成長する「たけのこ」と力強さを象徴する「かつお」が出ます。 ごはん 牛乳 若竹汁 かつおそぼろ	ぶたにく・あぶらあげ かつおオイルづけ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	たけのこ・ねぎ えだまめ・しょうが・ごぼう	こめ じゃがいも さとう	
7	水	わかめごはん 牛乳 凍り豆腐の揚げ煮 小松菜のごまあえ	こおりとうふ・ちくわ オイルツナ	牛乳・わかめ	にんじん こまつな・にんじん	たまねぎ・だいこん・グリーンピース キャベツ	こめ さとう さとう	あぶら ごま・ごまあぶら
8	木	ロールパン 牛乳 コーンクリームシチュー 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	にんじん アスパラガス	とうもろこし・たまねぎ きゅうり・キャベツ	パン じゃがいも・こむぎこ	マーガリン・あぶら たまごめきドレッシング
9	金	ごはん 牛乳 煮みそ アーモンドあえ	ぶたにく・だいず・ちくわ・みそ	牛乳	にんじん・さやいんげん こまつな・にんじん	こんにゃく・だいこん はくさい	こめ さとう さとう	アーモンド
12	月	麦ごはん 発酵乳 ドライカレー 福神漬けサラダ 福神漬け	ぶたにく・だいず ささみオイルづけ	はっこう乳	にんじん にんじん あかじそ	たまねぎ・とうもろこし・ほしぶどう キャベツ・きゅうり だいこん・うり・なす・れんこん・きゅうり・しょうが	こめ・おおむぎ さとう さとう さとう	あぶら あぶら
13	火	ごはん 牛乳 卵とじ きんぴらごぼう	とりにく・こおりとうふ・かまぼこ・たまご ぶたにく	牛乳	にんじん にんじん・さやいんげん	たまねぎ ごぼう・こんにゃく	こめ さとう さとう	ごまあぶら・あぶら・ごま
14	水	ごはん(あいちのかおり) 牛乳 新たまねぎのみそ汁 コロッケ #小松菜と枝豆とツナの塩昆布和え	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ だいず オイルツナ	牛乳 こんぶ	にんじん にんじん こまつな	だいこん・たまねぎ れんこん えだまめ	★こめ パンこ・こむぎこ・じゃがいも さとう・こめこ	あぶら ごまあぶら
15	木	黒ロールパン 牛乳 豆乳のスープ チーズインポテトサラダ	ぶたにく・とうにゅう ささみオイルづけ	牛乳 チーズ	にんじん・こまつな にんじん	たまねぎ・とうもろこし きゅうり	パン いんげんまめ じゃがいも・さとう	マーガリン たまごめきドレッシング・あぶら
16	金	五目ごはん 牛乳 真汁 キャベツとツナのあえもの 中：ヨーグルト	ぶたにく・ちくわ とうふ・だいず・みそ オイルツナ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	だいこん・こんにゃく・たまねぎ キャベツ・えだまめ かんてん	こめ・さとう さとう さとう	ごま・ごまあぶら
19	月	麦ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 春巻き きゅうりの中華あえ	ぶたにく・なまあげ ぶたにく	牛乳	にんじん にら・にんじん にんじん	はくさい・たまねぎ・キャベツ・グリーンピース・しょうが キャベツ・もやし・エリンギ きゅうり・もやし	こめ・おおむぎ さとう さとう	あぶら ごまあぶら・あぶら ごまあぶら
20	火	ソフト麺 牛乳 肉みそかけ 千草あえ	ぶたにく・かんぱち・だいず はんぺん・みそ あぶらあげ・ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな・にんじん	たまねぎ もやし	ソフトめん さとう さとう	あぶら ごまあぶら・ごま
21	水	ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツのあえもの	ぶたにく オイルツナ	牛乳	にんじん にんじん	★たまねぎ・こんにゃく・グリーンピース とうもろこし・えだまめ・キャベツ	こめ じゃがいも・さとう さとう	あぶら・たまごめきドレッシング
22	木	麦ごはん 牛乳 トックスープ ビビンバ	とうふ ぶたにく・たまご・みそ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ・にんじん にんじん・こまつな	★たまねぎ しょうが・にんにく・もやし	こめ・おおむぎ トック さとう	ごまあぶら・ごま・あぶら
23	金	ごはん 牛乳 大根の煮物 鮭団子 ハンバーグのたまねぎソースかけ ハンバーグ 赤じそあえ	なまあげ・とりにく さけ・たら だいず・とりにく・ぶたにく	牛乳	にんじん・さやいんげん おおば にんじん あかじそ	だいこん・こんにゃく たまねぎ・れんこん ★たまねぎ たまねぎ・セロリ・にんにく キャベツ・もやし・きゅうり	こめ さとう さとう さとう さとう	あぶら あぶら らうど・あぶら
26	月	麦ごはん 牛乳 ハヤシシチュー もやしのサラダ	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・グリーンピース とうもろこし・もやし	こめ・おおむぎ じゃがいも・こむぎこ さとう	マーガリン・あぶら あぶら
27	火	ごはん 牛乳 団子汁 枝豆と干しえびのかき揚げ キャベツと油揚げのあえもの	ぶたにく あぶらあげ	牛乳 ほしえび	にんじん にんじん	だいこん・ねぎ えだまめ・たまねぎ キャベツ	こめ こめこだんご・じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら
28	水	【沖縄料理】 冬瓜のみそ煮である「シブインブシー」、細切りにしたにんじんを炒めて卵でとじた「にんじんしりしり」が出ます。 ごはん 牛乳 シブインブシー にんじんしりしり 中：シークワサーゼリー	なまあげ・ぶたにく・みそ オイルツナ・かつおぶし・たまご	牛乳	にんじん	とうがん・★たまねぎ・こんにゃく・ねぎ	こめ さとう さとう さとう	あぶら あぶら
29	木	ミルクロールパン 牛乳 ポークビーンズ チーズとしらすのサラダ	だいず・ぶたにく ささみオイルづけ	牛乳 しらすぼし・チーズ	にんじん・トマト にんじん	たまねぎ キャベツ・きゅうり	パン じゃがいも・さとう	あぶら たまごめきドレッシング
30	金	中華ひじきごはん 牛乳 春雨のスープ ツナの中中華サラダ	ぶたにく とうふ オイルツナ	ひじき 牛乳	にんじん にんじん・チンゲンサイ	★たまねぎ・グリーンピース もやし・ねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり	こめ・さとう はるさめ さとう	あぶら ごま・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 14日(水)「小松菜と枝豆とツナの塩昆布和え」 水野中学校 M.K.様