

瀬戸市 令和7年 5月分献立表 [20回/月]

瀬戸市中学校・掛川小学校

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 ハヤシシチュー れんこんとブロッコリーのサラダ	ぶたにく	牛乳 チーズ・牛乳	にんじん・トマト ブロッコリー・にんじん	たまねぎ・グリーンピース・しめじ れんこん・キャベツ	こめ・おおむぎ じゃがいも・さとう さとう	あぶら たまごぬぎドレッシング・あぶら
2	金	【端午の節句献立】5月5日は端午の節句で、男の子の健やかな成長をお祝いする日です。かつおフライのかつおは、「勝つ男」の語呂合わせで縁起が良いとされている魚です。 また、野菜豚丼に入る筍は、すくすくと真っすぐ伸びて大きく成長するという意味があります。かつおと筍は5月が旬の食材ですから季節感も一緒に味わってください。 ごはん 牛乳 野菜豚丼 かつおフライ ひじきと枝豆のサラダ	ぶたにく・あぶらあげ かつお ベーコン	牛乳 ひじき	こまつな・にんじん にんじん	しょうが・ねぎ・はくさい・たけのこ・たまねぎ・しめじ もやし・えだまめ	こめ さとう パンこ・こむぎこ さとう	あぶら ごま
7	水	わかめごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ いわしのかんろ煮 切干大根のごま酢あえ	 こおりどうふ・とりにく・たまご いわし オイルツナ	わかめ・牛乳 にんじん	 にんじん	 たまねぎ・ねぎ・しいたけ しょうが きりぼしだいこん・きゅうり	こめ さとう さとう さとう	 ごま
8	木	麦ごはん 牛乳 山菜汁 コロッケ はくさいのおかかあえ のりの佃煮	 ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ ぎゅうにく・ぶたにく・だいず ハム・かつおぶし	牛乳 のり	にんじん にんじん・パセリ にんじん	わらび・ぜんまい・えのきたけ・だいこん・ねぎ・たけのこ・しょうが たまねぎ はくさい・きゅうり	こめ・おおむぎ パンこ・こむぎこ・じゃがいも・さとう さとう みずあめ・さとう	 あぶら
9	金	ごはん 牛乳 中華風コーンスープ ミートボールと野菜のトマト煮 ミートボール	 とうふ・たまご とりにく・ぶたにく	牛乳 にんじん にんじん・ピーマン・トマト	にんじん にんじん・ピーマン・トマト	 とうもろこし・ねぎ・しいたけ たまねぎ・きピーマン・しめじ たまねぎ	こめ パンこ さとう	 あぶら
12	月	麦ごはん 牛乳 鉄火みそ 子持ちししゃもフライ（小2尾・中3尾） チーズ入りかぼちゃのあえもの	ぶたにく・はんぺん・だいず・みそ だいず	牛乳 こもちししゃも	にんじん・さやいんげん 	こんにゃく・だいこん・ごぼう 	こめ・おおむぎ さとう パンこ・こむぎこ	 あぶら たまごぬぎドレッシング
13	火	ソフト麺 牛乳 ミートソース ツナサラダ	 ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・ベーコン オイルツナ	牛乳 チーズ	にんじん・トマト にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・セロリ・にんにく きゅうり・キャベツ・とうもろこし	ソフトめん さとう	 たまごぬぎドレッシング
14	水	ごはん（あいちのかおり） 牛乳 肉じゃが さばの銀紙焼き こまつなのごまがらめ	ぶたにく さば・みそ	牛乳 こまつな・にんじん	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 きゅうり	こめ じゃがいも・さとう こめこ・さとう さとう	 ごまあぶら・ごま
15	木	玄米ごはん 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 にんじん・チンゲンサイ にんじん・ほうれんそう	にんじん・さやいんげん にんじん・ほうれんそう	たけのこ・しいたけ・しめじ しょうが・にんにく・もやし・きりぼしだいこん	こめ・げんまい トック さとう	 ごまあぶら・ごま・あぶら
16	金	ごはん・発酵乳 つくね団子と野菜のスープ つくね団子 大豆とじゃがいもとれんこんの甘辛あえ	 とりにく・だいず だいず	はっこう乳 にんじん	にんじん 	キャベツ・はくさい・たまねぎ・ねぎ たまねぎ・キャベツ れんこん・えだまめ	こめ みずあめ じゃがいも・さとう	 あぶら あぶら
19	月	麦ごはん 牛乳 カレー イタリアンサラダ	ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ・とうもろこし・きゅうり	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
20	火	ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のオ이스ターソース煮 えびシューマイ（小2個・中3個） ごぼうとれんこんのきんぴら	なまあげ・ぶたにく・だいず えび・たら・だいず	牛乳 にんじん	にんじん・にら にんじん	だいこん・たまねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく・しいたけ たまねぎ ごぼう・れんこん・しょうが	こめ さとう こむぎこ・パンこ・さとう さとう	 あぶら
21	水	サンドイッチロールパン 牛乳 コーンスープ ハンバーグのトマトソースかけ ハンバーグ 彩りキャベツ	とりにく とりにく・だいず	牛乳 チーズ・なまクリーム・牛乳	にんじん・パセリ トマト あかピーマン	たまねぎ・とうもろこし たまねぎ キャベツ・きゅうり・たまねぎ	パン じゃがいも・いんげん まめ さとう じゃがいも・さとう	 ラード・あぶら
22	木	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ	とうふ・ぶたにく・みそ ハム	牛乳 にんじん	にんじん・にら 	ねぎ・しょうが・にんにく きゅうり・キャベツ・しいたけ・みかんかんづめ	こめ・おおむぎ さとう はるさめ・さとう	 ごまあぶら ごまあぶら・あぶら
23	金	チキンピラフ 牛乳 青じそ入りあじフライ 大豆と枝豆のサラダ ヨーグルト	とりにく あじ・だいず だいず・あぶらあげ・ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん おおば 	★たまねぎ・グリーンピース・とうもろこし・マッシュルーム えだまめ・きゅうり・キャベツ かんてん	こめ パンこ さとう さとう	あぶら あぶら あぶら
26	月	麦ごはん 牛乳 洋風団子汁 厚焼き卵 ＃小松菜と枝豆とツナの塩昆布和え	ぶたにく・みそ たまご オイルツナ	牛乳 わかめ・牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	だいこん・ねぎ えだまめ	こめ・おおむぎ こめごだんご・じゃがいも さとう	 あぶら ごまあぶら
27	火	ごはん 牛乳 関東煮 鶏肉のてりかけ じゃこなっば	ぶたにく・はんぺん・ちくわ・なまあげ とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん 	だいこん・こんにゃく はくさい	こめ さとう さとう さとう	 あぶら・ごま
28	水	ロールパン 牛乳 大豆のチリコンカルネ ポテトサラダ いちごジャム	だいず・とりにく・ベーコン ハム	牛乳 チーズ	にんじん・トマト にんじん	たまねぎ・にんにく きゅうり・とうもろこし いちご	パン じゃがいも・さとう さとう・みずあめ	あぶら あぶら・たまごぬぎドレッシング
29	木	麦ごはん 牛乳 豚汁 魚のそぼろ きゅうりとたくあんのあえもの 手巻きのり	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ オイルツナ・かんばち	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 	だいこん・ごぼう・ねぎ しょうが たくあん・きゅうり	こめ・おおむぎ さとう	
30	金	ごはん 牛乳 豆腐と春雨のあんかけ タコライスの具 ポイルキャベツ アセロラゼリー	とうふ・ハム ぎゅうにく・ぶたにく	牛乳 チーズ	チンゲンサイ・にんじん にんじん・トマト	はくさい ★たまねぎ キャベツ・きゅうり アセロラかじゅう	こめ はるさめ・さとう さとう	ごまあぶら あぶら

#は応募料理 「小」は小学校のみ、「中」は中学校のみ ★は瀬戸市産の食材 「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 26日（月） 「小松菜と枝豆とツナの塩昆布和え」 水野中学校 M.K. 様