



瀬戸市 令和7年 6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～

瀬戸市中学校・掛川小学校

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	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
2	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		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	
		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
		青菜のおひたし			こまつな・ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	
3	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		生揚げの中華あんかけ	なまあげ・とりにく		チンゲンサイ・にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ	さとう	ごまあぶら
		肉だんご (小1個・中2個)	とりにく・だいず			たまねぎ	パンこ・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
4	水	アーモンド入り小魚		かたくちいわし			さとう・みずあめ	アーモンド
		ミルクロールパン 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
		ひじきと枝豆のサラダ	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
5	木	五穀ごはん 発酵乳		はっこう乳			こめ・おおむぎ・げんまい・きび	
		ドライカレー	ぶたにく・だいず		にんじん	★たまねぎ・とうもろこし・グリーンピース・ほしぼう・マッシュルーム	さとう	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・きゅうり	さとう	アーモンド・あぶら
6	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		卵入りコーンスープ	ベーコン・とうふ・たまご		にんじん	とうもろこし・ねぎ・しいたけ		あぶら
		酢豚	ぶたにく		にんじん・ピーマン	★たまねぎ・たけのこ	さとう	あぶら
9	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		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	ごまあぶら
		キムチ			パプリカ	はくさい・にんにく		
		シューマイ (小2個・中3個)	ぶたにく			たまねぎ・しょうが	こむぎこ・パンこ・さとう	
		切干大根のおかかあえ	ハム・かつおぶし		にんじん	きりぼしだいこん・きゅうり	さとう	あぶら
		ヨーグルト		ヨーグルト		かんてん	さとう	
10	火	【旬の食材】とうがんは暑い時期に収穫され、涼しい場所で保管すると冬まで食べられることから、漢字で「冬瓜」と書きます。果肉は白く、加熱すると半透明になります。カリウムを多く含んでいて、むくみの解消や高血圧の改善に効果があります。						
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		とうがん汁	とりにく・なまあげ・かまぼこ		にんじん	とうがん・しいたけ・ねぎ		
		コロッケ			にんじん	たまねぎ・とうもろこし	パンこ・こむぎこ・じゃがいも・いんげん・まめ・さとう	あぶら
11	水	ひじきのごまあえ	オイルツナ	ひじき	ほうれんそう・にんじん・あかピーマン		さとう	ごま
		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
		ほうれん草とごぼうのサラダ	オイルツナ		にんじん	ごぼう・キャベツ・とうもろこし・きゅうり	さとう	ごまあぶら・たまごぬきドレッシング
12	木	オレンジ				オレンジ		
		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
		パンパンジーサラダ	さざみみずに		にんじん	きゅうり・キャベツ	さとう	ごま・ごまあぶら
13	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん	だいこん・ねぎ	さつまいも	
		魚のそぼろ	オイルツナ・かんばち			しょうが	さとう	
		きゅうりとたくあんのあえもの				たくあん・きゅうり		
16	月	【愛知を食べる学校給食の日】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。地産地消は、とれたてで新鮮な食材が味わえることに加えて、地元生産者を応援することにつながります。★は瀬戸市産、◎は愛知県産の食材です。						
		ごはん 牛乳		◎牛乳			◎こめ	
		のっぺい汁	かまぼこ・とりにく・とうふ・あぶらあげ		にんじん	ねぎ	じゃがいも	
		瀬戸豚のしょうが焼き	★ぶたにく			しょうが	さとう	あぶら
		キャベツとたまねぎのあかじそ			あかじそ	★キャベツ・★たまねぎ・◎きゅうり		
17	火	◎みかんかじゅう					さとう	
		ラーメン 牛乳		牛乳			ラーメン	
		みそラーメンのスープ	ぶたにく・みそ		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・もやし・とうもろこし・ねぎ・しょうが・にんにく		ごま・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	ラード・あぶら
19	木	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	
		ごはん (あいちのかおり) 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	
		厚焼き卵	たまご				さとう	あぶら
20	金	＃カラフルひじきサラダ	だいず	ひじき	にんじん・あかピーマン	とうもろこし・えだまめ		たまごぬきドレッシング
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		みそ汁	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ		にんじん	★たまねぎ・えのきたけ・ねぎ		
		れんこんサンドフライ	ぶたにく・とりにく・だいず		にんじん	れんこん・たまねぎ・ごぼう	パンこ・さとう	あぶら
23	月	かぼちゃのあえもの	ハム		かぼちゃ	きゅうり	さとう	あぶら・たまごぬきドレッシング
		ミニトマト			ミニトマト			
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		豆乳団子汁	ぶたにく・とうにゅう・みそ	わかめ	にんじん	だいこん・ねぎ	こめ・ごだんご・じゃがいも	
24	火	鶏肉のてりかけ	とりにく				さとう	ごま・あぶら
		白菜の昆布あえ		こんぶ		きゅうり・はくさい	さとう	ごまあぶら
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		高野豆腐の卵とじ	こおりとうふ・とりにく・たまご		にんじん	たまねぎ・ねぎ・えだまめ	さとう	
25	水	いわしの梅煮	いわし			うめぼし	さとう	
		きんぴらごぼう	ぶたにく		こまつな	ごぼう・こんにゃく	さとう	ごまあぶら
		サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン	
		ポトフ	ウインナー		にんじん・パセリ	はくさい・たまねぎ・だいこん・しめじ	じゃがいも	
26	木	ハンバーグのトマトソースかけ			トマト	たまねぎ	さとう	あぶら
		ハンバーグ	とりにく・だいず			たまねぎ	じゃがいも・さとう	ラード・あぶら
		ボイルキャベツ				キャベツ		
		スライスチーズ		チーズ				
27	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		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
		アセロラゼリー				アセロラかじゅう	さとう	
30	月	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				
		あじフライ	あじ				パンこ・こむぎこ	あぶら
		ひじきとブロッコリーのごまあえ	オイルツナ	ひじき	にんじん・ブロッコリー	もやし	さとう	ごま
30	月	米粉のワッフル	とうにゅう・たまご				こめこ・さとう	あぶら
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		トックスープ	とりにく		にんじん・チンゲンサイ	たけのこ・しめじ	トック	
		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

＃は応募料理 ★は瀬戸市産の食材 「小」は小学校のみ、「中」は中学校のみ 【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 19日(木) 「カラフルひじきサラダ」 水南中学校 Y.M.様