



瀬戸市 令和7年 9月分献立表 [19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	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		カレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・さとう	あぶら
		チーズとツナのサラダ	オイルツナ	チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり		たまごぬきドレッシング
3	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		いかと白菜の中華うま煮	ぶたにく・なまあげ・いか		にんじん	たけのこ・はくさい・たまねぎ・グリーンピース・しょうが		あぶら
		中華あえ	ささみオイルづけ			きゅうり・もやし・みかんかんづめ	はるさめ・さとう	ごまあぶら・ごま
4	木	中：ヨーグルト		ヨーグルト		かんてん	さとう	
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		かきたま汁	たまご・とうふ・あぶらあげ		こまつな・にんじん	えのきたけ・ねぎ		
5	金	ちくわの磯辺揚げ(小:2個、中:3個)	ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら
		切十大根とたくあんをあえもの	かつおぶし			きりぼしだいこん・たくあん・キャベツ	さとう	
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
8	月	マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・みそ		にんじん・にら	しょうが・にんにく・ねぎ	さとう	あぶら
		パンバンジーサラダ	ささみオイルづけ		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
9	火	洋風団子汁	とりにく・みそ	牛乳	にんじん	だいこん・ねぎ	こめ・だんご・じゃがいも	
		野菜豚丼	ぶたにく		こまつな・にんじん	しょうが・たまねぎ・しめじ	さとう	あぶら
		中：アセロラゼリー				アセロラかじゅう	さとう	
10	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		五目汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ		
		里芋コロッケ	とりにく・だいず				さいも・さとう・パンこ・こむぎこ	あぶら
11	木	アーモンドあえ			こまつな・にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		親子煮	たまご・とりにく・はんぺん		にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・さとう	
12	金	キャベツとれんこんのごま酢あえ	オイルツナ		にんじん	れんこん・キャベツ・きゅうり	さとう	ごま
		サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン	
		ポトフ	とりにく		にんじん	キャベツ・たまねぎ・だいこん	じゃがいも	あぶら
16	火	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・ぶたにく・だいず			たまねぎ	さとう・こめ	あぶら
		チーズと豆のコロコロサラダ	だいず	チーズ		えだまめ・きゅうり・とうもろこし	さとう・あおえんどう あかいんげんまめ・ひよこまめ	たまごぬきドレッシング
17	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		煮みそ	ぶたにく・だいず・ちくわ・みそ		にんじん・さいいんげん	ごぼう・こんにゃく・だいこん	さとう	
		ひじきと春雨のあえもの	オイルツナ	ひじき	にんじん	キャベツ・えだまめ	はるさめ・さとう	ごまあぶら・ごま
18	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		キムチスープ		わかめ	チンゲンサイ・にんじん	ねぎ	トック	
		キムチ				はくさい・にんにく	さとう	
19	金	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	さとう	ごまあぶら・ごま・あぶら
		【おすすり献立】さつまいもと大豆の甘辛揚げ さつまいもは素揚げ、大豆は片栗粉をまがして揚げ、さとうしょうゆで味付けをします。甘辛いたれがよく絡み、ごはんが進むおいしさです。						
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
20	土	生揚げとツナの煮物	なまあげ・オイルツナ・はんぺん		にんじん・こまつな・さいいんげん	だいこん・はくさい・しめじ	さとう	
		さつまいもと大豆の甘辛揚げ	だいず				さつまいも・さとう	あぶら
		わかめごはん 牛乳		牛乳・わかめ			こめ	
21	日	肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・こんにゃく・グリーンピース	じゃがいも・さとう	
		五色あえ	あぶらあげ・ささみオイルづけ		こまつな・にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま
		チキンライス	とりにく		あかピーマン・にんじん	たまねぎ・グリーンピース	こめ	あぶら
22	月	牛乳		牛乳				
		かぼちゃの豆乳スープ	ベーコン・みそ・とうにゅう		かぼちゃ	たまねぎ・とうもろこし		あぶら
		ごぼうサラダ	オイルツナ		にんじん	ごぼう・きゅうり	さとう	たまごぬきドレッシング
23	火	キャンディーチーズ(小:1個、中:3個)		チーズ				
		麦ごはん 発酵乳		はっこう乳			こめ・おおむぎ	
		ハヤシチュー	ぶたにく	牛乳・チーズ・だつぶん乳	にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・こむぎこ	あぶら・マーガリン
24	水	いろどりサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	あぶら
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		春雨のスープ	ぶたにく		にんじん・にら	たけのこ・もやし・にんにく・しょうが	はるさめ	あぶら
25	木	揚げぎょうざ(小:2個、中:3個)	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・しょうが	こむぎこ・さとう	あぶら
		ツナと小松菜の中華ごまあえ	オイルツナ		にんじん・こまつな	えだまめ	さとう	ごまあぶら・ごま
		あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン	
26	金	チキンビーンズ	だいず・とりにく		にんじん・トマト	たまねぎ	さとう	あぶら
		チーズインポテトサラダ	ハム	チーズ	にんじん	きゅうり	じゃがいも・さとう	あぶら・たまごぬきドレッシング
		乾燥小魚		かたくちいわし			さとう・みずあめ	
27	土	とりめし	とりにく		にんじん	ごぼう	こめ・さとう	
		牛乳		牛乳				
		具汁	とうふ・あぶらあげ・だいず・みそ	わかめ	にんじん	だいこん・こんにゃく・ねぎ		
28	日	厚焼きたまご	たまご		あかじそ	キャベツ・もやし・きゅうり	さとう	あぶら
		赤じそあえ						
		【旬の食材】秋なす 秋の初め頃に収穫される秋なすは、皮が薄くて柔らかく、実はみずみずしくて甘みが強いのが特徴です。						
29	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		みそ汁	とりにく・あぶらあげ・みそ		にんじん・ほうれんそう	だいこん・しょうが	さつまいも	
		＃なすのあまからそばろどん	ぶたにく・たまご		にんじん	★なす・たまねぎ・しいたけ	さとう	あぶら
30	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		白菜スープ	ぶたにく・なまあげ		にんじん	しょうが・はくさい・もやし・とうもろこし		あぶら・ごまあぶら
		酢鶏	とりにく		にんじん・あかピーマン・ピーマン	しょうが・たけのこ・たまねぎ・パイナップルかんづめ	さとう	あぶら
31	水	中：ぶどうヨーグルト		ヨーグルト		ぶどうピューレ・ぶどうかじゅう・かんてん	さとう	

#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。

9月の応募料理 29日(月)「なすのあまからそばろどん」 幡山西小学校 安孫子 奈苗様