



瀬戸市 令和7年 10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～

瀬戸市中学校・掛川小学校・八幡小学校

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ととなる	
			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	水	ごはん 牛乳 五目汁 野菜豚丼 のりの佃煮	とうふ・あぶらあげ・みそ ぶたにく・こおりとうふ	牛乳 わかめ のり	にんじん にら・にんじん・こまつな	ねぎ・えのきたけ しょうが・たまねぎ・たけのこ・キャベツ	こめ さつまいも さとう さとう・みずあめ	
2	木	五穀ごはん 牛乳 カレー イタリアンサラダ オレンジ	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 オレンジ	こめ・おおむぎ・げんまい・きび じゃがいも・さとう	アーモンド・あぶら
3	金	ごはん 牛乳 中華スープ じゃがいもと大豆の甘辛あえ ＃しめじとあかじそサラダ	とうふ・ハム だいず	牛乳 しらすぼし	にんじん・こまつな あかじそ	ねぎ・とうもろこし・エリンギ・にんにく・しょうが れんこん・えだまめ	こめ じゃがいも・さとう	ごまあぶら あぶら
6	月	【お月見献立】 今年は10月6日が十五夜です。十五夜（中秋の名月）には、月が見える位置に祭壇を作り、団子や芋、ススキ等をお供えする風習があります。 給食ではお月見汁に白玉団子が入り、里芋コロッケは里芋がたっぷり入り満月のような丸型をしています。						
		麦ごはん 牛乳 お月見汁 里芋コロッケ じゃこなっば	とりにく・とうふ・みそ とりにく・だいず	牛乳 わかめ しらすぼし	にんじん こまつな・にんじん	だいこん・ねぎ はくさい・きりぼしだいこん	こめ・おおむぎ こめこだんご パンこ・こむぎこ・さといも・さとう	あぶら
7	火	ごはん 牛乳 みそおでん いわしのかんろ煮 小松菜の塩昆布あえ	ぶたにく・みそ・はんぺん・なまあげ・うずらたまご いわし	牛乳 こんぶ		だいこん・こんにゃく しょうが	こめ さとう・さといも さとう	
8	水	サンドイッチパンズパン 牛乳 きのこのチャウダー 照り焼きハンバーグ ハンバーグ ボイルキャベツ	ベーコン とりにく・だいず	牛乳 牛乳・チーズ	にんじん・かぼちゃ	しめじ・エリンギ・マッシュルーム・とうもろこし・たまねぎ たまねぎ キャベツ・たまねぎ	パン じゃがいも・こむぎこ・いんげんまめ さとう じゃがいも・さとう	マーガリン
9	木	麦ごはん 牛乳 ツナじゃが 厚焼き卵 五目豆	オイルツナ たまご だいず・ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ・こんにゃく・しいたけ・しょうが ごぼう	こめ・おおむぎ じゃがいも・さとう さとう さとう	あぶら
10	金	ごはん 牛乳 つくね団子とキャベツのスープ つくね団子 さつまいもサラダ えびシューマイ（小1個・中2個） ヨーグルト	とりにく・だいず ハム えび・たら	牛乳 ヨーグルト・だっしふん乳	にんじん にんじん	キャベツ・はくさい・ねぎ たまねぎ とうもろこし・えだまめ たまねぎ かんでん	こめ パンこ・さとう さつまいも・さとう こむぎこ・さとう さとう	あぶら たまごぬきドレッシング あぶら
14	火	麦ごはん 牛乳 関東煮 子持ちししゃもフライのみそかけ（小2尾・中3尾） 子持ちししゃもフライ チーズ入りかぼちゃのあえもの	ぶたにく・ちくわ・はんぺん・なまあげ みそ だいず	牛乳 こんぶ こもちししゃも チーズ	にんじん かぼちゃ	だいこん・こんにゃく きゅうり	こめ・おおむぎ さといも・さとう さとう パンこ・こむぎこ さとう	あぶら たまごぬきドレッシング
15	水	ツイストロールパン 牛乳 ミートソースペンネ ツナサラダ	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず オイルツナ	牛乳 チーズ	にんじん・パセリ・トマト にんじん	たまねぎ・マッシュルーム きゅうり・キャベツ・とうもろこし	パン ペンネ・さとう さとう	あぶら あぶら
16	木	麦ごはん 牛乳 チンゲン菜のスープ 揚げぎょうざ（小2個・中3個） ナムル アーモンド入り小魚	ぶたにく・とうふ とりにく・だいず	牛乳	チンゲンサイ・にんじん にんじん	とうもろこし・しめじ キャベツ・たまねぎ・にんにく・しょうが きゅうり・もやし	こめ・おおむぎ こむぎこ・さとう さとう さとう・みずあめ	あぶら ごまあぶら アーモンド
17	金	ごはん 牛乳 生揚げの吹き寄せ 焼肉 きゅうりの甘酢あえ	なまあげ・とりにく・はんぺん ★ぶたにく	牛乳	にんじん・さやいんげん にんじん	こんにゃく・たまねぎ・しいたけ・たけのこ しょうが・にんにく きゅうり・キャベツ	こめ さといも・さとう さとう さとう	あぶら ごまあぶら
20	月	麦ごはん 牛乳 みそ汁 鶏肉のてりかけ 煮びたし	ぶたにく・とうふ・みそ とりにく あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ もやし	こめ・おおむぎ さとう さとう	あぶら・ごま
21	火	ごはん 牛乳 ハヤシシチュー 大根サラダ りんご	ぶたにく オイルツナ	牛乳 チーズ・牛乳	にんじん・トマト こまつな・にんじん	たまねぎ・グリーンピース・しめじ だいこん・きゅうり りんご	こめ じゃがいも・さとう	あぶら たまごぬきドレッシング
22	水	わかめごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ にぎすフライ おひたし	こおりとうふ・とりにく・たまご にぎす	わかめ・牛乳	にんじん	たまねぎ・ねぎ・えだまめ はくさい	こめ さとう パンこ・こむぎこ さとう	あぶら
23	木	玄米ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ ハム	牛乳	にんじん・にら	ねぎ・しょうが・にんにく きゅうり・しいたけ・みかんかんづめ	こめ・げんまい さとう はるさめ・さとう	ごまあぶら ごまあぶら・あぶら
24	金	チャーハン 牛乳 肉だんご（小1個・中2個） アーモンドあえ スイートポテト	ハム とりにく・だいず	牛乳	にんじん ほうれんそう・にんじん	しいたけ・たまねぎ・とうもろこし・えだまめ たまねぎ キャベツ・もやし	こめ パンこ・さとう さとう さつまいも・さとう・みずあめ	あぶら アーモンド あぶら
27	月	麦ごはん 牛乳 トックスープ ビビンバ		牛乳	にんじん・チンゲンサイ 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・おおむぎ トック さとう	あぶら ごまあぶら・ごま・あぶら
28	火	ソフト麺 牛乳 肉みそ ひじきと枝豆のサラダ	ぶたにく・ちくわ・みそ ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん こまつな・にんじん	たまねぎ・ねぎ・とうもろこし・しょうが もやし・えだまめ	ソフトめん さとう さとう	あぶら ごま
29	水	あいちの米粉パン 発酵乳 大豆のチリコンカルネ チーズ入りポテトサラダ 大豆チョコ	だいず・とりにく・ベーコン ハム だいず	はっこう乳 チーズ だっしふん乳	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	こめこパン じゃがいも・さとう さとう	あぶら・たまごぬきドレッシング あぶら
30	木	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 魚のそぼろ きゅうりとたくあんのあえもの	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ オイルツナ・かんばち	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん・ねぎ・えのきたけ しょうが たくあん・きゅうり	こめ・おおむぎ さといも さとう	あぶら・ごまあぶら
31	金	ごはん 牛乳 卵入りコーンスープ 酢豚 アセロラゼリー	ベーコン・とうふ・たまご ぶたにく	牛乳	にんじん にんじん・ピーマン	とうもろこし・ねぎ・しいたけ たまねぎ・たけのこ アセロラかじゅう	こめ さとう さとう	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 【付記】材料の都合により多少の変更を、お許し願います。

10月の応募料理 3日(金) 「しめじとあかじそサラダ」 長根小学校 徳元 律 様