



瀬戸市 令和8年 9月分献立表 [18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・みつば小学校

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	水	【非常用レトルトカレー】 9月1日（火）は防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までが防災週間として定められています。 9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。防災週間に、災害について考えたり、備えたりしましょう。 2日（水）の給食には、非常用として備蓄していたレトルトカレーを給食でいただきます。						
		麦ごはん 牛乳	牛乳			こめ・おおむぎ		
		非常用レトルトカレー		にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	あぶら・ココナッツ	
		チキンカツ	とりにく・だいず			パンこ・こむぎこ	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・とうもろこし・きゅうり	さとう	
3	木	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		
		卵入りトックスープ	たまご・ぶたにく	にんじん・チンゲンサイ	たけのこ・しいたけ	トック		
		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	
		きんぴらごぼう	オイルツナ・かんばちフレーク	こまつな・にんじん	ごぼう・こんにゃく	さとう	あぶら・ごまあぶら	
		中：乾燥小魚		かたくちいわし		さとう		
4	金	とりめし	とりにく	にんじん	こんにゃく・ごぼう	こめ・さとう		
		牛乳	牛乳					
		ぶりフライ	ぶり			パンこ・こむぎこ	あぶら	
		ひじきとほうれん草のごまあえ	ささみオイルづけ	ひじき	ほうれんそう・にんじん	さとう	ごま	
		ヨーグルト		ヨーグルト	かんてん	さとう		
7	月	麦ごはん 牛乳	牛乳			こめ・おおむぎ		
		かきたま汁	たまご・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・かまぼこ	にんじん	もやし・ねぎ			
		鶏肉のてりかけ	とりにく			さとう	あぶら・ごま	
		おひたし		ほうれんそう・にんじん	はくさい	さとう		
		ソフト麺 牛乳		牛乳		ソフトめん		
8	火	ミートソース	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・ベーコン	チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく	さとう	あぶら
		ツナサラダ	オイルツナ	にんじん	にんじん	きゅうり・はくさい・とうもろこし		たまごめきドレッシング
		レーズンロールパン 牛乳		牛乳		ほしぶどう	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	じゃがいも		
		ハンバーグのトマトソースかけ		トマト		さとう		
9	水	ハンバーグ	とりにく・だいず			たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら
		フレンチサラダ		にんじん	キャベツ・きゅうり・きびまん	さとう	あぶら	
		わかめごはん 牛乳		わかめ・牛乳		こめ		
		じゃがいもとはんぺんの煮物	ぶたにく・はんぺん・なまあげ	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	
10	木	大根サラダ	オイルツナ	にんじん	だいこん・きゅうり	さとう	ごまあぶら	
		ごはん 牛乳	牛乳			こめ		
		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		
		白菜ときゅうりのこんぶあえ	こんぶ	こまつな	はくさい・きゅうり	さとう		
11	金	麦ごはん 牛乳	牛乳			こめ・おおむぎ		
		野菜豚丼	ぶたにく・こおりどうふ	こまつな・にんじん	しょうが・ねぎ・たまねぎ・たけのこ・キャベツ・しめじ	さとう	あぶら	
		いかの生姜焼き	いか		しょうが	さとう	あぶら	
		大豆と枝豆のサラダ	だいず・あぶらあげ・ベーコン		えだまめ・きゅうり・とうもろこし	さとう	あぶら	
		ソフト麺 牛乳		牛乳		ソフトめん		
15	火	カレーソース	ぶたにく・あぶらあげ	にんじん	たまねぎ・とうもろこし・グリーンピース		あぶら	
		ブロッコリーとささみのサラダ	ささみオイルづけ	ブロッコリー・にんじん	キャベツ・もやし	さとう	たまごめきドレッシング・あぶら	
		ツイストロールパン 発酵乳		はっこう乳		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
		キャベツとごぼうのサラダ	オイルツナ	にんじん	ごぼう・キャベツ・きゅうり	さとう	ごまあぶら・たまごめきドレッシング	
16	水	ミニトマト（2個）		ミニトマト				
		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	たまねぎ・だいこん・ねぎ	さつまいも		
		コロッケ	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず	にんじん・パセリ	たまねぎ	パンこ・こむぎこ・じゃがいも・さとう	あぶら	
		じゃこなっば		しらすぼし	こまつな・にんじん	さとう		
17	木	麦ごはん 牛乳	牛乳			こめ・おおむぎ		
		豆腐と春雨のあんかけ	とうふ・ハム	チンゲンサイ・にんじん	はくさい	はるさめ・さとう	ごまあぶら	
		タコライスの具	ぎゅうにく・ぶたにく	チーズ	にんじん・トマト		あぶら	
		ボイルキャベツ			キャベツ・たまねぎ			
		アセロラゼリー			アセロラかじゅう	さとう		
18	金	麦ごはん 牛乳	牛乳			こめ・おおむぎ		
		生揚げと豚肉の中華煮	なまあげ・ぶたにく	チンゲンサイ・にんじん	だいこん・たまねぎ・えだまめ・しょうが・にんにく	さとう	あぶら・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	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	
		【お月見献立】 9月25日（金）はお月見です。お月見には、すすきや月見団子と収穫した農作物をお供えし、無事に作物が収穫できたことに感謝をします。						
ごはん 牛乳	牛乳			こめ				
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	こめこだんご・じゃがいも			
いわしの煮付け	いわし			しょうが	さとう			
＃ひじきとさつまいものそぼろ煮	とりにく	ひじき	にんじん		さつまいも・さとう	あぶら		
28	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		
		キムチ		あかピーマン	はくさい・にんにく	さとう		
		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・あぶら	
		【瀬戸市産の食材】 みそ汁には、瀬戸市の幡山地区にある矢正農園で穫れたなすを使用しています。夏の間に日差しをたっぷりと浴びて育ったなすです。						
ごはん 牛乳	牛乳			こめ				
瀬戸市産なす入りみそ汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん	★なす・キャベツ					
大豆と芋の甘辛	だいず		えだまめ	じゃがいも・さつまいも・さとう	あぶら			
白菜ともやしのあえもの		にんじん	もやし・はくさい	さとう	ごまあぶら			
30	水	あいちの米粉パン 牛乳	牛乳			こめこパン		
		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
		ごぼうのごまサラダ	ベーコン		こまつな・にんじん	ごぼう・キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら・ごま

#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 25日(金) 「ひじきとさつまいものそぼろ煮」 幡山西小学校 T.A. 様