瀬戸市　令和8年 11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	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		中華卵コーンスープ	とうふ・たまご・かまぼこ			とうもろこし・ねぎ・はくさい・しいたけ		
		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
		アセロラゼリー				アセロラかじゅう	さとう	
4	水	りんごパン　牛乳		牛乳		りんご	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
		れんこんとブロッコリーのサラダ	ささみオイルづけ		ブロッコリー・にんじん	れんこん・キャベツ	さとう	あぶら
5	木	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		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・あぶら
		バンバンジーサラダ	ささみみずに		にんじん	きゅうり・キャベツ	さとう	ごま・ごまあぶら
6	金	ごはん　牛乳		牛乳			こめ	
		鶏肉と生揚げの煮物	とりにく・なまあげ・はんぺん		にんじん・さやいんげん	だいこん・たまねぎ・こんにゃく	さとう	
		魚のそぼろ	オイルツナ・かんぱちフレーク			しょうが	さとう	あぶら
		きゅうりとたくあんのあえもの				たくあん・きゅうり		
		手巻きのり		のり				
9	月	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	じゃがいも・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・とうもろこし・きゅうり	さとう	あぶら・アーモンド
10	火	ごはん　牛乳		牛乳			こめ	
		かきたま汁	たまご・とりにく・とうふ・あぶらあげ・かまぼこ		にんじん	ねぎ		
		かぼちゃのコロッケ	ぶたにく・だいず		かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ・パンこ・さとう	あぶら
		白菜のこんぶあえ		こんぶ	にんじん	きゅうり・はくさい・もやし	さとう	ごまあぶら
11	水	【旬の食材　さつまいも】収穫してから２～３か月保管することで甘みが増し、今一番おいしい時期を迎えています。						
		ツイストロールパン　発酵乳		はっこう乳			パン	
		さつまいものシチュー	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ	さつまいも・こむぎこ・いんげんまめ	マーガリン・あぶら
		ひじきのねりごまサラダ	オイルツナ	ひじき	こまつな・ほうれんそう・にんじん	とうもろこし	さとう	ごま・たまごぬきドレッシング
12	木	わかめごはん　牛乳		わかめ・牛乳			こめ	
		のっぺい汁	とりにく・とうふ・かまぼこ・あぶらあげ		にんじん	たまねぎ・ねぎ	じゃがいも	
		さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん	さとう	
		切干大根のサラダ	ハム		にんじん	きりぼしだいこん・きゅうり		あぶら・たまごぬきドレッシング
13	金	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	
		鶏肉のてりかけ	とりにく				さとう	あぶら・ごま
		じゃこなっぱ		しらすぼし	こまつな・にんじん	キャベツ	さとう	
16	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		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	
		いわしの梅煮	いわし			うめぼし	さとう	
		甘酢あえ			にんじん	きりぼしだいこん・きゅうり	さとう	
17	火	ラーメン　牛乳		牛乳			ラーメン	
		ごまみそスープ	ぶたにく・とうにゅう・みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・もやし・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	あぶら
		ナムル			ほうれんそう・にんじん	きゅうり・キャベツ	さとう	ごまあぶら
18	水	あいちの米粉パン　牛乳		牛乳			こめこパン	
		ポークビーンズ	ぶたにく・だいず		にんじん・パセリ・トマト	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	あぶら
		角切り鮭と野菜のサラダ	さけ		ブロッコリー・あかピーマン	はくさい・★キャベツ・にんにく	さとう	ごまあぶら
		ヨーグルト		ヨーグルト		かんてん	さとう	
19	木	【地元の食材を味わう学校給食の日】瀬戸市産の米と、ねぎを使用します。米の品種は、幻の米と呼ばれる「ミネアサヒ」です。						
		ごはん（ミネアサヒ）　牛乳		牛乳			★こめ	
		みそおでん	ぶたにく・みそ・ちくわ・はんぺん・なまあげ		にんじん	だいこん・こんにゃく・★ねぎ	さといも・さとう	
		厚焼き卵	たまご				さとう	あぶら
		ほうれん草とキャベツのおかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう・にんじん	キャベツ・もやし	さとう	
20	金	ごはん　牛乳		牛乳			こめ	
		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
25	水	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・グリンピース・しめじ	じゃがいも・さとう	あぶら
		ツナサラダ	オイルツナ		にんじん	キャベツ・はくさい・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
		りんご				りんご		
26	木	ごはん　牛乳		牛乳			こめ	
		里芋入りみそ汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん	だいこん・たまねぎ・ねぎ	さといも	
		肉団子	とりにく・だいず			たまねぎ	パンこ・さとう	あぶら
		赤じそあえ			にんじん・あかじそ	はくさい・きゅうり・もやし		
27	金	＃鶏とさつまいものまぜごはん	とりにく		にんじん	しいたけ	こめ・さつまいも	
		牛乳		牛乳				
		さばのごま揚げ	さば			しょうが・にんにく		ごま・あぶら
		アーモンドあえ	ベーコン		ほうれんそう・にんじん	キャベツ・もやし	さとう	あぶら・アーモンド
		お米のタルト	たまご	牛乳・れん乳・だっしふん乳			こむぎこ・こめこ・さとう・みずあめ	マーガリン・あぶら
30	月	玄米ごはん　牛乳		牛乳			こめ・げんまい	
		親子煮	とりにく・たまご・かまぼこ・こおりどうふ		にんじん	たまねぎ・ねぎ	さとう	
		赤魚のオーブン焼き	あかうお				さとう	あぶら
		きんぴらごぼう	ぎゅうにく・ぶたにく		こまつな	ごぼう・こんにゃく	さとう	ごまあぶら

＃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。

11月の応募料理　27日(金)　「鶏とさつまいものまぜごはん」　西陵小学校　A.K.様