



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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂類・種実類
		【地元の野菜】カレーには、瀬戸市の幡山地区にある矢正農園で育てられたなすを使います。						
2	火	麦ごはん 牛乳 カレー キャベツとツナのサラダ 巨峰(1個)	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ・★なす きゅうり・キャベツ・とうもろこし ぶどう	こめ・おむぎ じゃがいも・さとう	あぶら たまごぬきドレッシング
3	水	ロールパン 牛乳 パスタと大豆のミートソース煮 小松菜とごぼうのサラダ ココア牛乳の素	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん・パセリ・トマト こまつな・にんじん	たまねぎ・マッシュルーム ごぼう・もやし・きゅうり	パン マカロニ・さとう さとう さとう	あぶら あぶら・ごま
4	木	ごはん 牛乳 親子煮 いわしの梅煮 アーモンドあえ	とりにく・たまご・かまぼこ・こおりとうふ いわし	牛乳	にんじん ほうれんそう・にんじん	たまねぎ・ねぎ うめぼし キャベツ・もやし	こめ さとう さとう さとう	アーモンド
5	金	ごはん 牛乳 豆腐と春雨のあんかけ 揚げぎょうざ(小2個・中3個) パンパンジーサラダ	とうふ・ハム とりにく・だいず ささみみずに	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	はくさい キャベツ・たまねぎ・にんにく・しょうが きゅうり・キャベツ	こめ はるさめ・さとう さとう・こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら ごま
8	月	麦ごはん 牛乳 トックスープ #なすのあまからそばろどん 米粉のワッフル	とりにく・かまぼこ ぶたにく・たまご とうにゅう・たまご	牛乳	にんじん・チンゲンサイ にんじん	たけのこ なす・たまねぎ・しいたけ	こめ トック さとう さとう・こめこ	あぶら あぶら
9	火	ごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 コロケ きんぴらごぼう	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	牛乳	かぼちゃ・にんじん にんじん こまつな	たまねぎ・えのきたけ たまねぎ・とうもろこし ごぼう・こんにゃく	こめ パコ・こむぎこ・じゃがいも・いんげんまめ・さとう	あぶら ごまあぶら・あぶら
10	水	レーズンロールパン 発酵乳 肉団子と野菜のスープ 肉団子 チーズ入りポテトサラダ オレンジ	とうふ とりにく・だいず ベーコン	はっこう乳 チーズ	にんじん・こまつな にんじん	ほしぶどう キャベツ たまねぎ・キャベツ きゅうり・とうもろこし オレンジ	パン みずあめ じゃがいも・さとう	あぶら あぶら・たまごぬきドレッシング
11	木	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ	とうふ・ぶたにく・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・おむぎ さとう はるさめ・さとう	ごまあぶら・あぶら ごまあぶら・あぶら
12	金	【非常食】とりめしは、瀬戸市の備蓄米を使って作ります。瀬戸市では災害時の非常食として、米(アルファ化米)を備蓄しており、賞味期限が近付いてきたものを給食で年2回使用しています。						
		とりめし 牛乳 あじフライ ひじきのねりごまサラダ ヨーグルト	とりにく あじ ベーコン	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん にんじん	こんにゃく・ごぼう・えだまめ・しいたけ もやし・とうもろこし かんてん	こめ・さとう パンこ・こむぎこ さとう さとう	あぶら ごま
16	火	麦ごはん 牛乳 八宝菜 春巻き きゅうりともやしのこんぶあえ	ぶたにく・えび・あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん にんじん・にら にんじん	たまねぎ・しいたけ・はくさい・たけのこ キャベツ・もやし・エリンギ きゅうり・もやし	こめ・おむぎ さとう こむぎこ・さとう さとう	ごまあぶら・あぶら ごまあぶら・あぶら ごまあぶら
17	水	あいちの米粉パン 牛乳 クリームシチュー ハンバーグのトマトソースかけ ハンバーグ アーモンド入りサラダ	とりにく とりにく・だいず オイルツナ	牛乳 牛乳・チーズ	かぼちゃ・にんじん トマト にんじん	たまねぎ・しめじ たまねぎ キャベツ・とうもろこし・きゅうり	こめこパン じゃがいも・こむぎこ・いんげんまめ さとう さとう さとう	マーガリン あぶら アーモンド・あぶら
18	木	わかめごはん 牛乳 ふんわり卵の小松菜スープ 白身魚のフライ キャベツの赤じそあえ	とりにく・たまご・かまぼこ・とうふ たら	わかめ・牛乳	こまつな・にんじん あかじそ	しいたけ キャベツ・もやし	こめ パンこ・こむぎこ・こめこ	あぶら
19	金	ごはん 牛乳 肉じゃが さばの銀紙焼き 甘酢あえ	ぶたにく さば・みそ	牛乳	にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ・こんにゃく・しょうが きりぼしだいこん・きゅうり	こめ じゃがいも・さとう こめこ・さとう さとう	
22	月	麦ごはん 牛乳 キムチスープ キムチ ピビンバ	とりにく・とうふ ぶたにく・たまご・みそ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ あかピーマン にんじん・ほうれんそう	えのきたけ・ねぎ はくさい・にんにく しょうが・にんにく・もやし・きりぼしだいこん	こめ・おむぎ トック さとう さとう	ごまあぶら・ごま・あぶら
24	水	ごはん 牛乳 洋風団子汁 鶏肉のてりかけ じゃこなっば	ぶたにく・みそ とりにく	牛乳 わかめ・牛乳	にんじん	だいこん・ねぎ きりぼしだいこん	こめ こめこだんご・じゃがいも さとう さとう	あぶら・ごま
25	木	玄米ごはん 牛乳 ひきずり 厚焼き卵 小松菜のごまあえ	とりにく・とうふ たまご オイルツナ	牛乳	にんじん こまつな・にんじん	はくさい・ねぎ・こんにゃく・しいたけ もやし・きゅうり	こめ・げんまい さとう さとう さとう	あぶら ごま
26	金	ごはん 牛乳 生揚げのカレー煮 いかの照り焼き 五色あえ	なまあげ・とりにく・かまぼこ・はんぺん いか ささみみずに	牛乳	にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ・だいこん もやし・とうもろこし	こめ さとう さとう	あぶら あぶら ごまあぶら
29	月	麦ごはん 牛乳 ハヤシシチュー 切干大根のサラダ アセロラゼリー	ぶたにく ハム	牛乳 チーズ・牛乳	にんじん・トマト にんじん	たまねぎ・しめじ きりぼしだいこん・きゅうり・えだまめ アセロラかじゅう	こめ・おむぎ じゃがいも・さとう さとう さとう	あぶら あぶら・たまごぬきドレッシング
30	火	ごはん 牛乳 鉄火みそ 子持ちししゃもフライ(小2尾・中3尾) キャベツのあえもの	ぶたにく・はんぺん・ちくわ・だいず・みそ だいず	牛乳 こもちししゃも	にんじん・さやいんげん にんじん	こんにゃく・だいこん・ごぼう とうもろこし・キャベツ	こめ さとう パンこ・こむぎこ・さとう さとう	あぶら ごまあぶら

#は応募料理 ★は瀬戸市産 「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。

9月の応募料理 8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