



瀬戸市 令和8年 10月分献立表 [21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 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
1	木	五穀ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おむぎ・げんまい・きび	
		カレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	
		ささみと野菜のサラダ	ささみオイルづけ		ブロッコリー・こまつな・にんじん	はくさい・とうもろこし	さとう	たまごぬきドレッシング・あぶら
		ヨーグルト		ヨーグルト		かんてん	さとう	
2	金	ごはん 発酵乳		はっこう乳			こめ	
		生揚げの吹き寄せ	なまあげ・とりにく・はんぺん		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ・しいたけ・たけのこ	さとう	
		里芋コロッケ	とりにく・だいず				さといも・パンこ・こむぎこ・さとう	あぶら
		切十大根のおかかあえ	かつおぶし		にんじん	きりぼしだいこん・きゅうり	さとう	
5	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おむぎ	
		春雨のスープ	とうふ		にんじん	ねぎ・にんにく・しょうが・もやし・たけのこ	はるさめ	
		焼肉	ぶたにく			しょうが・にんにく・たまねぎ	さとう	あぶら
		きゅうりのごまあえ			にんじん	きゅうり・だいこん	さとう	ごまあぶら・ごま
6	火	ソフト麺 牛乳		牛乳			ソフトめん	
		ジャージャー麺の具	ぶたにく・みそ		にんじん	たまねぎ・ねぎ・たけのこ・しいたけ・えだまめ・しょうが・にんにく	さとう	ごまあぶら・あぶら
		春巻き	ぶたにく		にら・にんじん	キャベツ・もやし・エリンギ	こむぎこ・さとう・みずあめ	ごまあぶら・あぶら
		塩こんがあえ		こんが	こまつな	はくさい・キャベツ		ごまあぶら
7	水	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン	
		きのこのチャウダー	ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん	エリンギ・しめじ・マッシュルーム・たまねぎ	じゃがいも・こむぎこ	マーガリン
		ハンバーグのトマトソースかけ			トマト		さとう	
		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
8	木	ミニサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら
		【旬の食材】さんまは、漢字で「秋刀魚」と書きます。これは、「秋に獲れる刀のような形をした魚」という意味からきています。また、みぞれ煮の「みぞれ」は大根おろしを意味します。大根はこれから冬にかけておいしくなる野菜です。						
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おむぎ	
		みそおでん	ぶたにく・みそ・はんぺん・なまあげ		にんじん	だいこん・こんにゃく	さといも・さとう	あぶら
9	金	さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん	さとう	
		赤じそあえ			にんじん・あかじそ	はくさい・きゅうり・もやし		
		ひじきごはん	あぶらあげ・とりにく	ひじき	にんじん	こんにゃく・えだまめ・しいたけ	こめ・もちごめ・さとう	
		牛乳		牛乳				
13	火	あじフライ	あじ				パンこ・こむぎこ	あぶら
		アーモンドあえ			にんじん	キャベツ・はくさい・もやし	さとう	アーモンド
		スイートポテト					さつまいも・さとう・みずあめ	あぶら
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おむぎ	
14	水	さつま汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん	だいこん・ねぎ	さつまいも	
		ツナとかんばちのそぼろ	オイルツナ・かんばちフレーク		さやいんげん	しょうが	さとう	
		きゅうりとたくあんのあえもの				たくあん・きゅうり		ごま
		ツイストロールパン 牛乳		牛乳			パン	
15	木	大豆のチリコンカルネ	だいず・とりにく・ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく		
		チーズ入りポテトサラダ	ハム	チーズ	にんじん	きゅうり・とうもろこし	じゃがいも・さとう	あぶら・たまごぬきドレッシング
		【景徳鎮市友好都市締結30周年献立】今年、瀬戸市と中国の景徳鎮市が「やきもの」を通じて友好都市となつて30周年を迎えます。本日の献立「マーボー豆腐」は中国で生まれた料理です。マーボー豆腐をおいしく食べてみなでお祝いしましょう。						
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おむぎ	
16	金	マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・だいず・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
		中華サラダ	ハム			きゅうり・しいたけ・みかんかんづめ	はるさめ・さとう	ごまあぶら・あぶら
		アセロラゼリー				アセロラかじゅう	さとう	
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
19	月	洋風団子汁	ぶたにく・とうふ・みそ	わかめ・牛乳	にんじん	だいこん・ねぎ	こめこだんご	
		じゃがいもと鶏肉の甘辛あえ	だいず			えだまめ・にんにく・しょうが	じゃがいも・さとう	
		鶏レバーのから揚げ	とりにく			にんにく・しょうが	みずあめ	あぶら
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おむぎ	
20	火	トックスープ	とうふ		にんじん・チンゲンサイ	たけのこ・しめじ	トック	
		ビビンバ	ぶたにく・たまご・みそ		にんじん・こまつな	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
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		野菜豚丼	ぶたにく・こおりとうふ		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
21	水	焼きはんぺんのたれかけ	はんぺん				さとう	
		チーズ入りかぼちゃのあえもの	ハム	チーズ	にんじん・ほうれんそう	キャベツ・たまねぎ	さとう	あぶら
		あいちの米粉パン 牛乳		牛乳	かぼちゃ	きゅうり	さとう	たまごぬきドレッシング
		瀬戸焼きそば	ぶたにく・かまぼこ		こまつな・にんじん	キャベツ・しいたけ・しょうが	こめこパン	
22	木	揚げぎょうざ (小2個・中3個)	★ぶたにく・だいず		にら	キャベツ・たまねぎ・しょうが	やきそばめん・さとう	あぶら
		パンパンジーサラダ	ささみみずに			きゅうり・きりぼしだいこん	さとう・こむぎこ	あぶら
		ごはん 牛乳		牛乳			さとう	ごま
		鉄火みそ	ぶたにく・はんぺん・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	こめ	
23	金	厚焼き卵	たまご				さとう	
		ひじきとツナの煮物	なまあげ・オイルツナ・かんばちフレーク	ひじき	にんじん		さとう	あぶら
		玄米ごはん 牛乳		牛乳			こめ・げんまい	
		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・グリーンピース・しめじ	じゃがいも・さとう	あぶら
26	月	アーモンドサラダ	ベーコン		にんじん	キャベツ・だいこん・とうもろこし・きゅうり	さとう	アーモンド・あぶら
		りんご				りんご		
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おむぎ	
		関東煮	ぶたにく・はんぺん・なまあげ	こんが	にんじん	だいこん・こんにゃく	さといも・さとう	
27	火	子持ちししゃもフライのみそかけ (小2尾・中3尾)	みそ				さとう	
		子持ちししゃもフライ		こもちししゃも			パンこ・こむぎこ	あぶら
		白菜のごまあえ			にんじん	はくさい・きゅうり	さとう	ごま
		ソフト麺 牛乳		牛乳			ソフトめん	
28	水	五目あんかけ	ぶたにく・ちくわ・あぶらあげ		チンゲンサイ・にんじん	しょうが・たまねぎ・たけのこ・はくさい・ねぎ	さとう	ごまあぶら
		えびシューマイ (小2個・中3個)	えび・たら		にら	たまねぎ	こむぎこ・パンこ	あぶら
		もやしと大根のナムル				もやし・だいこん	さとう	ごまあぶら
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
29	木	みそ風味ツナじゃが	オイルツナ・みそ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく・にんにく	じゃがいも・さとう	
		肉だんごと野菜のあんからめ			にんじん・ピーマン・トマト	たまねぎ・きピーマン・しめじ		あぶら
		肉団子	とりにく・だいず			たまねぎ	パンこ・さとう	あぶら
		わかめごはん 牛乳		わかめ・牛乳			こめ	
30	金	高野豆腐の卵とじ	こおりとうふ・とりにく・たまご		にんじん・こまつな	たまねぎ・ねぎ	さとう	
		いわしの煮付け	いわし			しょうが	さとう	
		大豆と枝豆のあえもの	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
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
30	金	五目白みそ汁	ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん	はくさい・だいこん・ねぎ・しょうが		
		#秋野菜と鶏肉の甘辛ごまいため	とりにく			れんこん	さつまいも・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。

10月の応募料理 30日(金) 「秋野菜と鶏肉の甘辛ごまいため」 長根小学校 I.M. 様