



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	火	麦ごはん 牛乳 カレー チーズとツナのサラダ	ぶたにく オイルツナ	牛乳 チーズ	にんじん にんじん	たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり	こめ・おおむぎ じゃがいも・さとう	あぶら たまごぬきドレッシング
3	水	ごはん 牛乳 いかと白菜の中華うま煮 中華あえ	ぶたにく・なまあげ・いか ささみオイルづけ	牛乳	にんじん	たけのこ・はくさい・たまねぎ・グリーンピース・しょうが きゅうり・もやし・みかんかんづめ	こめ はるさめ・さとう	あぶら ごまあぶら・ごま
4	木	ごはん 牛乳 かきたま汁 ちくわの磯辺揚げ(2個) 切干大根とたくあんのあえもの	たまご・とうふ・あぶらあげ ちくわ かつおぶし	牛乳 あおのり	こまつな・にんじん	えのきたけ・ねぎ きりぼしだいこん・たくあん・キャベツ	こめ こむぎこ さとう	あぶら
5	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンバンジーサラダ	とうふ・ぶたにく・みそ ささみオイルづけ	牛乳	にんじん・にら にんじん	しょうが・にんにく・ねぎ キャベツ・きゅうり	こめ さとう さとう	あぶら ごま・ごまあぶら
8	月	麦ごはん 牛乳 洋風団子汁 野菜豚丼	とりにく・みそ ぶたにく	牛乳 牛乳	にんじん こまつな・にんじん	だいこん・ねぎ しょうが・たまねぎ・しめじ	こめ・おおむぎ こめだんご・じゃがいも さとう	あぶら
9	火	ごはん 牛乳 五目汁 里芋コロッケ アーモンドあえ	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ とりにく・だいず	牛乳	にんじん こまつな・にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ キャベツ	こめ さとう・さとう・パンこ・こむぎこ さとう	あぶら アーモンド
10	水	ごはん 牛乳 親子煮 キャベツとれんこんのごま酢あえ	たまご・とりにく・はんぺん オイルツナ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ・えだまめ れんこん・キャベツ・きゅうり	こめ じゃがいも・さとう さとう	ごま
11	木	サンドイッチパンズパン 牛乳 ポトフ ハンバーグのトマトソースかけ ハンバーグ チーズと豆のコロコロサラダ	とりにく とりにく・ぶたにく・だいず だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ・たまねぎ・だいこん たまねぎ たまねぎ えだまめ・きゅうり・とうもろこし	パン じゃがいも さとう さとう・こめ さとう・あおえんどう あかいんげんまめ・ひよこまめ	あぶら あぶら あぶら たまごぬきドレッシング
12	金	ごはん 牛乳 煮みそ ひじきと春雨のあえもの	ぶたにく・だいず・ちくわ・みそ オイルツナ	牛乳 ひじき	にんじん・さやいんげん にんじん	ごぼう・こんにゃく・だいこん キャベツ・えだまめ	こめ さとう はるさめ・さとう	ごまあぶら・ごま
16	火	麦ごはん 牛乳 キムチスープ キムチ ビビンバ	牛乳 わかめ ぶたにく・たまご・みそ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ・にんじん にんじん・ほうれんそう	ねぎ はくさい・にんにく しょうが・にんにく・もやし	こめ・おおむぎ トック さとう さとう	ごまあぶら・ごま・あぶら
17	水	【おすすめ献立】さつまいもと大豆の甘辛揚げ さつまいもは素揚げ、大豆は片栗粉をまぶして揚げ、さとうしょうゆで味付けをします。甘辛いたれがよく絡み、ごはんが進むおいしさです。 						
		ごはん 牛乳 生揚げとツナの煮物 さつまいもと大豆の甘辛揚げ	なまあげ・オイルツナ・はんぺん だいず	牛乳	にんじん・こまつな・さやいんげん	だいこん・はくさい・しめじ	こめ さとう さつまいも・さとう	あぶら
18	木	わかめごはん 牛乳 肉じゃが 五色あえ	ぶたにく あぶらあげ・ささみオイルづけ	牛乳・わかめ	にんじん こまつな・にんじん	たまねぎ・こんにゃく・グリーンピース キャベツ・もやし	こめ じゃがいも・さとう さとう	ごま
19	金	チキンライス 牛乳 かぼちゃの豆乳スープ ごぼうサラダ キャンディーチーズ(1個)	とりにく ベーコン・みそ・とうにゅう オイルツナ	牛乳 牛乳	あかピーマン・にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ・グリーンピース たまねぎ・とうもろこし ごぼう・きゅうり	こめ さとう	あぶら たまごぬきドレッシング
22	月	麦ごはん 発酵乳 ハヤシチュー いろどりサラダ	ぶたにく ハム・かつおぶし	はっこう乳 特乳・チーズ・だっしふん乳 こんぶ	にんじん にんじん	たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし	こめ・おおむぎ じゃがいも・こむぎこ さとう	あぶら・マーガリン あぶら
24	水	ごはん 牛乳 春雨のスープ 揚げぎょうざ(2個) ツナと小松菜の中華ごまあえ	ぶたにく ぶたにく オイルツナ	牛乳	にんじん・にら にら にんじん・こまつな	たけのこ・もやし・にんにく・しょうが キャベツ・たまねぎ・しょうが えだまめ	こめ はるさめ こむぎこ・さとう さとう	あぶら あぶら ごまあぶら・ごま
25	木	あいちの米粉パン 牛乳 チキンピーズ チーズインポテトサラダ 乾燥小魚	だいず・とりにく ハム	牛乳 チーズ かたくちいわし	にんじん・トマト にんじん	たまねぎ きゅうり	こめこパン さとう じゃがいも・さとう さとう・みずあめ	あぶら あぶら・たまごぬきドレッシング
26	金	とりめし 牛乳 呉汁 厚焼きたまご 赤じそあえ	とりにく とうふ・あぶらあげ・だいず・みそ たまご	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう だいこん・こんにゃく・ねぎ キャベツ・もやし・きゅうり	こめ・さとう さとう	あぶら
29	月	【旬の食材】秋なす 秋の初め頃に収穫される秋なすは、皮が薄くて柔らかく、実はみずみずしくて甘み強いのが特徴です。 						
		麦ごはん 牛乳 みそ汁 #なすのあまからそばろどん	とりにく・あぶらあげ・みそ ぶたにく・たまご	牛乳	にんじん・ほうれんそう にんじん	だいこん・しょうが ★なす・たまねぎ・しいたけ	こめ・おおむぎ さつまいも さとう	あぶら
30	火	ごはん 牛乳 白菜スープ 酢鶏	ぶたにく・なまあげ とりにく	牛乳	にんじん にんじん・あかピーマン・ピーマン	しょうが・はくさい・もやし・とうもろこし しょうが・たけのこ・たまねぎ・パイナップルかんづめ	こめ さとう	あぶら・ごまあぶら あぶら

#は応募料理

★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。