



瀬戸市 令和7年 10月分献立表〔22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 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	水	ごはん 牛乳 関東煮	ぶたにく・はんぺん・なまあげ	牛乳	にんじん	こんにゃく・だいこん	こめ	
		がんとどき	とうふ・だいず		にんじん		さとう	
		ひじきと春雨のごまあえ	オイルツナ	ひじき	にんじん	キャベツ・えだまめ	こめこ	あぶら
2	木	スライスパン 牛乳		牛乳			はるさめ・さとう	ごまあぶら・ごま
		豆乳コーンスープ	とりにく・とうにゅう		にんじん	たまねぎ・とうもろこし	パン	
		マカロニサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・キャベツ	あぶら	
3	金	大豆チョコ	だいず	だっしふん乳			マカロニ・さとう	あぶら・たまごぬきドレッシング
		ごはん 牛乳		牛乳			さとう	あぶら
		大根とさつまいもの煮物	はんぺん		にんじん	だいこん・たまねぎ・こんにゃく・えだまめ	こめ	
		いわしの梅煮	いわし			うめ	さつまいも・さとう	
		アーモンドあえ			こまつな・にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド
6	月	【お月見献立】10月6日はお月見です。「中秋の名月」といい、すすきや月見団子と収穫した農作物をお供えます。里芋をお供えしたり、食べたりする風習もあり「芋名月」ともいいます。						
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		お月見団子汁			にんじん	だいこん・ねぎ	こめこだんご・さといも	
		子持ちししゃもフライのごまだれかけ(2尾)					さとう	
		子持ちししゃもフライ	だいず	ししゃも			パンこ・こむぎこ・さとう	あぶら・ごま
		昆布あえ		こんぶ	にんじん	はくさい・もやし	あぶら	
7	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにゃく・たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・さとう	
		ツナとれんこんの甘酢あえ	オイルツナ			れんこん・キャベツ・きゅうり	さとう	
8	水	玄米ごはん 牛乳		牛乳			こめ・げんまい	
		マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・みそ		にんじん・にら	しょうが・にんにく・ねぎ	さとう	あぶら
		中華あえ	ささみオイルづけ			きゅうり・しいたけ	はるさめ・さとう	ごまあぶら
9	木	ロールパン 牛乳		牛乳			パン	
		クリームシチュー	とりにく	牛乳・だっしふん乳	にんじん	たまねぎ・はくさい・とうもろこし・しめじ	こむぎこ	マーガリン・あぶら
		ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも・さとう	あぶら・たまごぬきドレッシング
10	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		ごまみそ汁	ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん	ごぼう・だいこん・こんにゃく・ねぎ	さとう	ごま
		ツナの旨辛煮	オイルツナ					
14	火	ハリハリつけ				きゅうり・たくあん		
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		卵とじ	とりにく・こおりとうふ・かまぼこ・たまご		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	
15	水	きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	さとう	ごまあぶら・あぶら
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		生揚げの吹き寄せ	なまあげ・とりにく		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん・たまねぎ	さとう	
16	木	大豆とさつまいものごまがらめ	だいず				さつまいも・さとう	あぶら・ごま
		＃しめじとあかじそサラダ		しらすばし	あかじそ	しめじ・キャベツ・きゅうり・レモンかじゅう		
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
17	金	ハヤシシチュー	ぶたにく	牛乳・だっしふん乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こむぎこ	あぶら・マーガリン
		いりどりサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	あぶら
		チキンライス	とりにく		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	こめ	マーガリン
20	月	牛乳		牛乳				
		野菜のスープ煮	ぶたにく		にんじん	はくさい・たまねぎ・もやし・しめじ		あぶら
		切干大根のごまサラダ	オイルツナ			きりぼしだいこん・キャベツ・きゅうり・えだまめ	ごま・たまごぬきドレッシング	
21	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		わかめスープ	とうふ	わかめ	チンゲンサイ・にんじん	ねぎ	じゃがいも	
		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	さとう	ごまあぶら・ごま・あぶら
22	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		さわにわん	ぶたにく・とうふ		にんじん・みつば	しょうが・たけのこ・ごぼう	さとう	あぶら
		愛知県産野菜入り肉団子(2個)	とりにく・だいず・ぶたにく・とうふ			たまねぎ・れんこん・しょうが	さとう	
23	木	キャベツとツナのあえもの	オイルツナ			キャベツ・きゅうり	さとう	
24	金	わかめごはん 牛乳		牛乳・わかめ			こめ	
		大根のそぼろ煮	ぶたにく・はんぺん		にんじん	だいこん・たまねぎ・えだまめ	さとう	
		ごぼうサラダ	ささみオイルづけ		こまつな	ごぼう・きゅうり・とうもろこし	さとう	あぶら・ごま
27	月	愛知のツイストパン 牛乳		牛乳			パン	
		ポークビーンズ	だいず・ぶたにく		にんじん・トマト	たまねぎ	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・きゅうり	たまごぬきドレッシング	
28	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		生揚げの中華煮	ぶたにく・なまあげ		にんじん	たまねぎ・はくさい・しょうが	こむぎこ・さとう・みずあめ	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	あぶら・ごまあぶら	
29	水	もやしの中華あえ			こまつな・にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら・ごま
30	木	【旬の食材】きのこ きのこにはたくさんの種類があり、しいたけやしめじは秋に旬を迎えます。食物繊維がたくさん含まれていて、お腹の調子をととのえてくれます。						
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		呉汁	ぶたにく・とうふ・だいず・あぶらあげ・みそ		にんじん	だいこん	さとう	
31	金	ハンバーグきのこソースかけ				たまねぎ・しいたけ・えのきたけ	さとう	
		ハンバーグ	だいず・とりにく・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく	さとう・じゃがいも	あぶら
		キャベツの甘酢あえ			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら
28	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		鮭団子のうま煮	なまあげ・ぶたにく		にんじん	こんにゃく・だいこん・たまねぎ・えだまめ	さとう	
		鮭団子	さけ・たら		おおば	れんこん・たまねぎ	さとう	あぶら
29	水	かぼちゃコロッケ	とりにく・だいず		かぼちゃ	たまねぎ	さとう	あぶら
30	木	ほうれんそうのあえもの			ほうれんそう・にんじん	キャベツ	さとう	
31	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		うずら卵の煮みそ	ぶたにく・だいず・うずらたまご・ちくわ・みそ		にんじん・さやいんげん	だいこん・こんにゃく	さとう	
		五色あえ	あぶらあげ・オイルツナ	ひじき	こまつな・にんじん	もやし	さとう	ごま
30	木	麦ごはん 発酵乳		はっこう乳			こめ・おおむぎ	
		カレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・さとう	あぶら
		キャベツとりんごのサラダ				キャベツ・きゅうり・りんご・とうもろこし	さとう	あぶら
31	金	豚キムチごはん	ぶたにく		にんじん	つぼづけ・たまねぎ・えだまめ	こめ・さとう	ごまあぶら
		キムチ				はくさい・にんにく	さとう	
		牛乳		牛乳				
		チンゲンサイのスープ	とうふ		チンゲンサイ	もやし・ねぎ	はるさめ	
		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

＃は応募料理

〔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 15日(水)「しめじとあかじそサラダ」 長根小学校 徳元 律 様