



瀬戸市 令和7年 11月分献立表 [17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
4	火	給食の米は11月中旬頃から、今年収穫された新米に切り替わります。						
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく・はんぺん		にんじん・さやいんげん	だいこん・たまねぎ	じゃがいも・さとう	
		いかの照り焼き	いか				さとう	あぶら
5	水	おひたし			こまつな・ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	ごま
		あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン	
		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	やきそばめん・さとう	あぶら
		ほうれん草入りオムレツ	たまご・とりにく		ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら
6	木	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
		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	アーモンド・あぶら
7	金	とりめし	とりにく		にんじん	こんにゃく・えだまめ・しいたけ・ごぼう	こめ・さとう	
		牛乳		牛乳				
		さつまいもコロッケ	だいず				さつまいも・パンこ・こむぎこ・さとう	あぶら
		小松菜のねりごまサラダ	オイルツナ		こまつな・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま
10	月	ヨーグルト		ヨーグルト		かんてん	さとう	
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		鉄火みそ	ぶたにく・はんぺん・ちくわ・だいず・みそ		にんじん	こんにゃく・だいこん・ごぼう	さとう	
		魚のそぼろ	オイルツナ・かんぱち		さやいんげん	しょうが	さとう	
11	火	きゅうりとたくあんのあえもの				たくあん・きゅうり		
		ラーメン 牛乳		牛乳			ラーメン	
		中華あんかけスープ	ぶたにく・あぶらあげ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しいたけ・はくさい・たけのこ	さとう	ごまあぶら・あぶら
		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	こむぎこ・さとう	あぶら
12	水	ナムル			にんじん	きゅうり・もやし	さとう	ごまあぶら
		りんごパン 牛乳		牛乳		りんご	パン	
		白菜とさつまいものシチュー	とりにく	牛乳・チーズ	にんじん	はくさい・たまねぎ・しめじ	さつまいも・こむぎこ	マーガリン・あぶら
		ハンバーグのトマトソースかけ			トマト		さとう	
13	木	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
		アーモンド入りサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	アーモンド・あぶら
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		五目白みそ汁	とうふ・みそ	わかめ	かぼちゃ・にんじん	だいこん・ねぎ	じゃがいも	
14	金	野菜豚丼	ぶたにく・こおりどうふ		こまつな・にんじん	しょうが・たまねぎ・たけのこ・★キャベツ	さとう	あぶら・ごま
		お米のタルト	たまご・だいず	牛乳・れん乳・だっしふん乳			こむぎこ・さとう・こめこ・みずあめ	マーガリン・あぶら
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく・しょうが	じゃがいも・さとう	
17	月	さばの八丁みそ煮	さば・みそ				さとう	
		五色あえ	ささみみずに	ひじき	こまつな・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごまあぶら
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		キムチスープ	とりにく・とうふ		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・えのきたけ・ねぎ	トック	
18	火	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・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・ごま・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・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・だいこん	さとう	
19	水	厚焼き卵	たまご				さとう	あぶら
		青菜としらすのあえもの		しらすぼし	こまつな・ほうれんそう・にんじん	はくさい・もやし	さとう	
		【地元の食材を味わう学校給食の日】愛知県や瀬戸市の食材をたくさん使って給食を作ります。 ごはんはやや小粒でねばり気が強く、まぼろしの米といわれる「ミネアサヒ」を使います。★は瀬戸市産、◎は愛知県産の食材です。						
		ごはん（ミネアサヒ） 牛乳		◎牛乳			★こめ	
20	木	瀬戸豚の豚汁	★ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん	◎だいこん・はくさい・★ねぎ	★さといも	
		愛知のニギスフライ	◎にぎす		あかじそ	★キャベツ・◎きゅうり・◎もやし	パンこ・こむぎこ	あぶら
		赤じそあえ						
		玄米ごはん 発酵乳		はっこう乳			こめ・げんまい	
21	金	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・もやし	さとう	ごま・ごまあぶら
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		洋風団子汁	ぶたにく・みそ・あぶらあげ	わかめ・牛乳	にんじん・チンゲンサイ	だいこん・ねぎ	こめこだんご・じゃがいも	
26	水	鶏肉のてりかけ	とりにく				さとう	あぶら・ごま
		キャベツと白菜のあえもの			にんじん	★キャベツ・もやし・はくさい	さとう	ごまあぶら
		【旬の食材】りんごは人類が食べた最古の果物といわれ、りんごの種類は世界で約15,000種類、日本で約2,000種類にもなります。 ペクチンを多く含んでいて、おなかの調子を整える効果があります。						
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
27	木	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・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	きゅうり・キャベツ・とうもろこし・だいこん		たまごぬきドレッシング
		りんご				りんご		
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
28	金	肉だんごとキャベツのスープ			にんじん	キャベツ・はくさい・ねぎ		
		肉だんご	とりにく・だいず			たまねぎ	パンこ・さとう	あぶら
		えびシューマイ（小2個・中3個）	えび・たら			たまねぎ	パンこ・こむぎこ・さとう・みずあめ	あぶら
		#さつま芋サラダ	ベーコン			たまねぎ	さつまいも	あぶら・たまごぬきドレッシング
		わかめごはん 牛乳		わかめ・牛乳			こめ	
		ふんわり卵の小松菜スープ	とりにく・たまご・かまぼこ・とうふ		こまつな・にんじん	もやし・しいたけ		
		鶏肉とじゃがいもの甘辛あえ				えだまめ	じゃがいも・さとう	
		鶏レバーの唐揚げ	とりにく			しょうが・にんにく	みずあめ	あぶら
		アセロラゼリー				アセロラかじゅう	さとう	

#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。