



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	
 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。 								
4	火	ラーメン 牛乳		牛乳			ラーメン	
		みそラーメンのスープ	ぶたにく・みそ		にんじん	キャベツ・とうもろこし・ねぎ・にんにく	さとう	あぶら
		揚げしゅうまい（2個）	ぶたにく・だいず			たまねぎ・しょうが	こむぎこ・さとう	ごまあぶら・あぶら
		わかめの中華あえ		わかめ	にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごまあぶら
5	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		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・グリーンピース	じゃがいも・こむぎこ	マーガリン・あぶら
		ごぼうサラダ	オイルツナ		にんじん	ごぼう・キャベツ	さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら たまごぬきドレッシング
6	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		生揚げと大根のそぼろ煮	とりにく・なまあげ・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	さとう	
		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
		りんご				りんご		
7	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		洋風団子汁	ぶたにく・みそ	牛乳	にんじん	だいこん・ねぎ	こめこだんご・じゃがいも	
		大豆の磯煮	だいず・オイルツナ	ひじき	にんじん・さやいんげん	こんにゃく	さとう	
10	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		関東煮	ぶたにく・はんぺん		にんじん	こんにゃく・だいこん	さとう	
		がんとどき	とうふ・だいず		にんじん		こめこ	あぶら
		子持ちししゃもフライ（2尾）	だいず	ししゃも		パンこ・こむぎこ・さとう	あぶら	
11	火	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
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・みそ		にんじん	しょうが・にんにく・ねぎ	さとう	あぶら
12	水	パンバンジーサラダ	ささみオイルづけ		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら
		玄米ごはん 牛乳		牛乳			こめ・げんまい	
		かきたま汁	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ・たまご		にんじん	はくさい・ねぎ		
13	木	凍り豆腐のそぼろ丼	ぶたにく・こおりとうふ		にんじん	えだまめ・しょうが	さとう	あぶら
		ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン	
		チキンビーンズ	だいず・とりにく		にんじん・トマト	たまねぎ	さとう	あぶら
		キャベツ入りメンチカツ	ぶたにく・とりにく・だいず			キャベツ	パンこ・こむぎこ とうもろこしこ・さとう	あぶら
14	金	#さつま芋サラダ	ベーコン			たまねぎ	さつまいも	たまごぬきドレッシング・あぶら
		秋のピラフ			にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しめじ	こめ	あぶら
		鮭フレーク	さけ					あぶら
		牛乳		牛乳				
		コーンスープ		牛乳・だっしふん乳		たまねぎ・とうもろこし		あぶら
17	月	ささみと豆のフレンチサラダ	ささみオイルづけ・だいず		にんじん	★キャベツ・きゅうり	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
		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・グリーンピース	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	あぶら・アーモンド
18	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		親子煮	たまご・とりにく・はんぺん		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	
		ひじきと春雨のあえもの	オイルツナ	ひじき	にんじん	キャベツ・えだまめ	はるさめ・さとう	ごまあぶら
19	水	【地元の食材を味わう学校給食の日】瀬戸市産の食材（★印）をたくさん使って給食を作ります。ごはんには幻の米と呼ばれる品種「ミネアサヒ」を使います。						
		ごはん 牛乳		牛乳			★こめ	
		瀬戸豚と白菜の白みそ汁	★ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん	はくさい・だいこん・こんにゃく・★ねぎ		
		千草あえ	あぶらあげ・ささみオイルづけ		こまつな・にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら・ごま
20	木	大学芋					★さつまいも・さとう	あぶら
		クロスロールパン 発酵乳		はっこう乳			パン	
		ポトフ			にんじん	たまねぎ・★キャベツ・だいこん	★さといも	
21	金	チキンボール	とりにく			たまねぎ	さとう	
		青大豆とツナのクリームパンネ	オイルツナ・だいず	牛乳・チーズ	ほうれんそう・にんじん	たまねぎ・とうもろこし	パンネ	あぶら
		とりめし	とりにく		にんじん	ごぼう	こめ・さとう	
		牛乳		牛乳				
26	水	きのこ汁	とうふ・あぶらあげ			えのきたけ・しめじ・はくさい・ねぎ	こめこだんご	
		かぼちゃの和風ごまサラダ	ハム		かぼちゃ・にんじん			たまごぬきドレッシング・ごま
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		みそおでん	なまあげ・はんぺん・うずらたまご・みそ		にんじん	だいこん・こんにゃく	さといも・さとう	
27	木	ツナとキャベツの昆布あえ	オイルツナ	こんぶ	にんじん	きゅうり・キャベツ		
		納豆	なっとう				さとう	
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		八杯汁	とうふ・かまぼこ		にんじん	ごぼう	じゃがいも	
28	金	ホキと大豆のごまがらめ	だいず				さとう	あぶら・ごま
		ホキこなつき	ホキ				こめこ	
		赤じそあえ			あかじそ	きゅうり・キャベツ		
		わかめごはん 牛乳		牛乳・わかめ			こめ	
28	金	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・たまねぎ・しいたけ	さとう	
		じゃがいもと小松菜のおかかあえ	かつおぶし		こまつな・にんじん		じゃがいも	たまごぬきドレッシング

#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。