



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・にじの丘中学校・瀬戸特別支援学校

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 (小2個・中3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		
		いろどりサラダ	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		
		中：アセロラゼリー				アセロラかじゅう	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 (小2尾・中3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	
		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	
12	水	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			
		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	
		中：キャンディチーズ (3個)		チーズ					
13	木	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	
		#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	
14	金	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	
		鮭フレック	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	
		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	
17	月	中：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		
		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		
		チキンボール	とりにく			たまねぎ	さとう		
21	金	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					
		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		
26	水	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		
		中：豆乳デザート	とうにゅう				さとう・みずあめ	あぶら	
		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	ホキとたまねぎのごま焼き				たまねぎ・しめじ	さとう	ごま・たまごぬきドレッシング	
		ホキこなつき	ホキ		あかじそ	きゅうり・キャベツ	こめこ		
		赤じそあえ				かんてん	さとう		
		中：ヨーグルト		ヨーグルト					
28	金	わかめごはん 牛乳		牛乳・わかめ			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・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

「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。