





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・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
1	水	ごはん 牛乳 関東煮 がんとどき ひじきと春雨のごまあえ	ぶたにく・はんぺん・なまあげ とうふ・だいず オイルツナ	牛乳 ひじき	にんじん にんじん にんじん	こんにゃく・だいこん キャベツ・えだまめ	こめ さとう こめこ はるさめ・さとう	 あぶら ごまあぶら・ごま
2	木	スライスパン 牛乳 豆乳コーンスープ マカロニサラダ 大豆チョコ	とりにく・とうにゅう ハム だいず	牛乳 だっしふん乳	にんじん にんじん	たまねぎ・とうもろこし きゅうり・キャベツ	パン マカロニ・さとう さとう	あぶら あぶら・たまごぬきドレッシング あぶら
3	金	ごはん 牛乳 大根とさつまいもの煮物 いわしの梅煮 アーモンドあえ	はんぺん いわし	牛乳	にんじん こまつな・にんじん	だいこん・たまねぎ・こんにゃく・えだまめ うめ キャベツ	こめ さつまいも・さとう さとう 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 お月見団子汁 子持ちししゃもフライのごまだれかけ (小2尾、中3尾) 子持ちししゃもフライ 昆布あえ	 だいず	牛乳 ししゃも こんぶ	 にんじん にんじん	 だいこん・ねぎ はくさい・もやし	こめ・おおむぎ こめこだんご・さといも さとう パンこ・こむぎこ・さとう	 あぶら・ごま あぶら
7	火	ごはん 牛乳 肉じゃが ツナとれんこんの甘酢あえ 中：キャンディーチーズ(3個)	ぶたにく オイルツナ	牛乳 チーズ	にんじん 	こんにゃく・たまねぎ・グリーンピース 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	
8	水	玄米ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華あえ	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	しょうが・にんにく・ねぎ きゅうり・しいたけ	こめ・げんまい さとう はるさめ・さとう	あぶら ごまあぶら
9	木	ロールパン 牛乳 クリームシチュー ポテトサラダ	とりにく ハム	牛乳 牛乳・だっしふん乳	にんじん にんじん	たまねぎ・はくさい・とうもろこし・しめじ きゅうり	パン こむぎこ じゃがいも・さとう	マーガリン・あぶら あぶら・たまごぬきドレッシング
10	金	ごはん 牛乳 ごまみそ汁 ツナの旨辛煮 ハリハリづけ	ぶたにく・とうふ・みそ オイルツナ	牛乳	にんじん	ごぼう・だいこん・こんにゃく・ねぎ きゅうり・たくあん	こめ さとう	ごま
14	火	麦ごはん 牛乳 卵とじ きんぴらごぼう	とりにく・こおりとうふ・かまぼこ・たまご ぶたにく	牛乳	にんじん にんじん・さやいんげん	たまねぎ ごぼう・こんにゃく	こめ・おおむぎ じゃがいも・さとう さとう	 ごまあぶら・あぶら
15	水	ごはん 牛乳 生揚げの吹き寄せ 大豆とさつまいものごまがらめ ＃しめじとあかじそサラダ	なまあげ・とりにく だいず	牛乳 しらすばし	 にんじん・さやいんげん あかじそ	こんにゃく・だいこん・たまねぎ しめじ・キャベツ・きゅうり・レモンかじゅう	こめ さとう さつまいも・さとう	 あぶら・ごま
16	木	麦ごはん 牛乳 ハヤシシチュー いろどりサラダ	ぶたにく ハム・かつおぶし	牛乳 牛乳・だっしふん乳 こんぶ	にんじん にんじん	たまねぎ 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
17	金	チキンライス 牛乳 野菜のスープ煮 切干大根のごまサラダ 中：ヨーグルト	とりにく ぶたにく オイルツナ	牛乳 牛乳 ヨーグルト	にんじん 	はくさい・たまねぎ・もやし・しめじ きりぼしだいこん・キャベツ・きゅうり・えだまめ かんてん	こめ さとう	マーガリン あぶら ごま・たまごぬきドレッシング
20	月	麦ごはん 牛乳 わかめスープ ビビンバ	とうふ 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 しょうが・にんにく・もやし	こめ・おおむぎ じゃがいも さとう	 ごまあぶら・ごま・あぶら
21	火	ごはん 牛乳 さわにわん 愛知県産野菜入り肉団子(小2個、中3個) キャベツとツナのあえもの	ぶたにく・とうふ とりにく・だいず・ぶたにく・とうふ オイルツナ	牛乳	にんじん・みつば	しょうが・たけのこ・ごぼう たまねぎ・れんこん・しょうが キャベツ・きゅうり	こめ さとう さとう	 あぶら
22	水	わかめごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 ごぼうサラダ	ぶたにく・はんぺん ささみオイルづけ	牛乳・わかめ	にんじん こまつな	だいこん・たまねぎ・えだまめ ごぼう・きゅうり・とうもろこし	こめ さとう さとう	 あぶら・ごま
23	木	愛知のツイストパン 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ	だいず・ぶたにく オイルツナ	牛乳	にんじん・トマト にんじん	たまねぎ キャベツ・きゅうり	パン じゃがいも・さとう	あぶら たまごぬきドレッシング
24	金	ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 春巻き もやしの中華あえ	ぶたにく・なまあげ ぶたにく	牛乳	にんじん にら・にんじん こまつな・にんじん	たまねぎ・はくさい・しょうが キャベツ・もやし・エリンギ もやし	こめ こむぎこ・さとう・みずあめ さとう	あぶら あぶら・ごまあぶら ごまあぶら・ごま
27	月	【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 真汗 ハンバーグきのこソースかけ ハンバーグ キャベツの甘酢あえ	ぶたにく・とうふ・だいず・あぶらあげ・みそ だいず・とりにく・ぶたにく	牛乳	にんじん にんじん にんじん	だいこん たまねぎ・しいたけ・えのきたけ たまねぎ・セロリ・にんにく キャベツ・きゅうり	こめ・おおむぎ さとう さとう・じゃがいも さとう	 あぶら あぶら あぶら
28	火	ごはん 牛乳 鮭団子のうま煮 鮭団子 かぼちゃコロッケ ほうれんそうのあえもの	なまあげ・ぶたにく さけ・たら とりにく・だいず	牛乳	にんじん おおば かぼちゃ ほうれんそう・にんじん	こんにゃく・だいこん・たまねぎ・えだまめ れんこん・たまねぎ たまねぎ キャベツ	こめ さとう さとう さとう	 あぶら あぶら
29	水	ごはん 牛乳 うずら卵の煮みそ 五色あえ 中：乾燥小魚	ぶたにく・だいず・うずらたまご・ちくわ・みそ あぶらあげ・オイルツナ	牛乳 ひじき	にんじん・さやいんげん こまつな・にんじん	だいこん・こんにゃく もやし	こめ さとう さとう	 ごま
30	木	麦ごはん 発酵乳 カレー キャベツとりんごのサラダ	ぶたにく	はっこう乳	にんじん	たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・りんご・とうもろこし	こめ・おおむぎ じゃがいも・さとう さとう	あぶら あぶら
31	金	豚キムチごはん 牛乳 チンゲンサイのスープ 大根サラダ	ぶたにく とうふ オイルツナ	牛乳	にんじん	つぼづけ・たまねぎ・えだまめ はくさい・にんにく もやし・ねぎ だいこん・きゅうり	こめ・さとう さとう はるさめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら

#は応募料理

「小」は小学校のみ、「中」は中学校のみ

【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