



瀬戸市 令和8年 9月分献立表 [18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                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2  | 水 | 麦ごはん 発酵乳<br>カレー<br>小松菜のフレンチサラダ                                                                         | ぶたにく<br>オイルツナ                          | はっこう乳           | にんじん<br>こまつな・にんじん          | たまねぎ・グリーンピース<br>キャベツ・えだまめ                                      | こめ・おおむぎ<br>じゃがいも・さとう<br>さとう   | あぶら<br>あぶら                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3  | 木 | ロールパン 牛乳<br>豆乳スープ<br>さつまいものサラダ                                                                         | ぶたにく・とうにゅう<br>ベーコン                     | 牛乳              | にんじん                       | キャベツ・たまねぎ・とうもろこし<br>たまねぎ                                       | パン<br>さつまいも                   | あぶら<br>あぶら・たまごめきドレッシング                                                                                                                                                                                                                                            |
| 4  | 金 | ごはん 牛乳<br>みそ汁<br>大豆とじゃがいもの甘辛揚げ                                                                         | ぶたにく・なまあげ・みそ<br>だいず                    | 牛乳              | にんじん                       | だいこん・ねぎ                                                        | こめ<br>じゃがいも・さとう               | ごまあぶら<br>あぶら                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 7  | 月 | 麦ごはん 牛乳<br>凍り豆腐の卵とじ<br>五色あえ                                                                            | ぶたにく・こおりどうふ・かまぼこ・たまご<br>あぶらあげ・ささみオイルづけ | 牛乳              | にんじん<br>こまつな・にんじん          | たまねぎ<br>キャベツ・もやし                                               | こめ・おおむぎ<br>さとう<br>さとう         | あぶら<br>ごま                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 8  | 火 | ごはん 牛乳<br>生揚げとツナの煮物<br>ハンバーグ<br>ハンバーグ<br>赤じそあえ                                                         | なまあげ・オイルツナ<br>だいず・とりにく・ぶたにく            | 牛乳              | にんじん<br>にんじん<br>あかじそ       | だいこん・はくさい<br>たまねぎ・エリンギ・えのきたけ<br>たまねぎ・にんにく・セロリ<br>キャベツ・もやし・きゅうり | こめ<br>さとう<br>さとう<br>さとう・じゃがいも | あぶら<br>あぶら                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 9  | 水 | ごはん 牛乳<br>マーボー豆腐<br>甘夏みかんの中華あえ                                                                         | とうふ・ぶたにく・だいず・みそ<br>オイルツナ               | 牛乳              | にんじん                       | ねぎ・しょうが・にんにく<br>きゅうり・もやし・あまなつみかんかんづめ                           | こめ<br>さとう<br>はるさめ・さとう         | あぶら<br>ごまあぶら                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 10 | 木 | 【おすすめ献立】かぼちゃのシチュー かぼちゃは、夏に収穫した後、しばらく保存することで甘みが増します。給食室で手作りしたルウにかぼちゃの甘みが溶け込んだシチューです。                    |                                        |                 |                            |                                                                |                               |                                                                                                                                                                              |
|    |   | スライスパン 牛乳                                                                                              |                                        | 牛乳              |                            |                                                                | パン                            |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|    |   | かぼちゃのシチュー                                                                                              | ぶたにく                                   | 牛乳・だっしふん乳       | かぼちゃ・にんじん                  | たまねぎ                                                           | こむぎこ                          | マーガリン・あぶら                                                                                                                                                                                                                                                         |
|    |   | アーモンドサラダ                                                                                               | ささみオイルづけ                               |                 | 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                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 11 | 金 | とりめし<br>牛乳<br>八杯汁<br>小松菜とツナのごまあえ                                                                       | とりにく<br>とうふ・かまぼこ<br>オイルツナ              | 牛乳              | にんじん<br>こまつな・にんじん          | ごぼう<br>れんこん・ねぎ<br>キャベツ                                         | こめ・さとう<br>さとう                 | あぶら<br>たまごめきドレッシング・ごま                                                                                                                                                                                                                                             |
| 14 | 月 | 麦ごはん 牛乳<br>きのこ汁<br>子持ちししゃもフライ(2尾)<br>ほうれん草のおかかあえ                                                       | ぶたにく・とうふ<br>だいず<br>かつおがし               | 牛乳<br>ししゃも      | ほうれんそう・にんじん                | しめじ・えのきたけ・だいこん<br>キャベツ                                         | こめ・おおむぎ<br>パンこ・こむぎこ<br>さとう    | あぶら                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 15 | 火 | ごはん 牛乳<br>呉汁<br>#ひじきとさつまいものそぼろ煮                                                                        | とうふ・ぶたにく・だいず・みそ<br>とりにく                | 牛乳<br>ひじき       | にんじん<br>にんじん               | だいこん・こんにゃく                                                     | こめ<br>さつまいも・さとう               | あぶら                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 16 | 水 | わかめごはん 牛乳<br>肉じゃが<br>きんぴらごぼう                                                                           | とりにく<br>ぶたにく                           | 牛乳・わかめ          | にんじん<br>にんじん・さやいんげん        | たまねぎ・グリーンピース<br>ごぼう・こんにゃく                                      | こめ<br>じゃがいも・さとう<br>さとう        | あぶら<br>ごまあぶら・あぶら                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 17 | 木 | ミルクロールパン 牛乳<br>ポークビーンズ<br>コールスローサラダ                                                                    | だいず・ぶたにく                               | 牛乳              | にんじん・トマト<br>こまつな・にんじん      | たまねぎ<br>キャベツ・とうもろこし                                            | パン<br>さとう<br>さとう              | あぶら<br>たまごめきドレッシング                                                                                                                                                                                                                                                |
| 18 | 金 | 中華五目ごはん<br>牛乳<br>つくねスープ<br>つくね<br>大根のごまサラダ                                                             | ぶたにく<br>とりにく・ぶたにく・だいず<br>オイルツナ         | ひじき<br>牛乳       | にんじん<br>チンゲンサイ・にんじん        | たまねぎ・グリーンピース<br>しょうが<br>たまねぎ<br>だいこん・きゅうり・とうもろこし               | こめ<br>はるさめ<br>みずあめ<br>さとう     | あぶら<br>ごまあぶら<br>あぶら<br>ごまあぶら・ごま                                                                                                                                                                                                                                   |
| 24 | 木 | 小型ロールパン 牛乳<br>瀬戸やきそば<br>ごぼうのサラダ                                                                        | ぶたにく・かまぼこ<br>ささみオイルづけ                  | 牛乳<br>あおのり      | にんじん<br>にんじん               | キャベツ<br>ごぼう・きゅうり                                               | パン<br>やきそばめん・さとう<br>さとう       | あぶら<br>ごま・ごまあぶら                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 25 | 金 | 【お月見献立】1年で1番美しい月が見えるといわれる「中秋の名月」には、秋の収穫に感謝して、団子や里芋、すずきをお供えする風習があります。給食では、団子の入った汁物と、里芋を使ったコロッケを取り入れました。 |                                        |                 |                            |                                                                |                               |    |
|    |   | ごはん 牛乳                                                                                                 |                                        | 牛乳              |                            |                                                                | こめ                            |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|    |   | お月見団子汁                                                                                                 |                                        |                 | にんじん                       | だいこん・ねぎ                                                        | こめこだんご                        |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|    |   | 里芋コロッケ                                                                                                 | とりにく・だいず                               |                 |                            |                                                                | パンこ・こむぎこ<br>さといも・さとう          | あぶら                                                                                                                                                                                                                                                               |
|    |   | しらすあえ                                                                                                  |                                        | しらすばし           |                            | キャベツ・きゅうり                                                      | さとう                           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 28 | 月 | 麦ごはん 牛乳<br>トックスープ<br>キムチ<br>ビビンバ                                                                       |                                        | 牛乳              | チンゲンサイ・にんじん<br>にんじん・ほうれんそう | ねぎ<br>はくさい・にんにく<br>しょうが・にんにく・もやし                               | こめ・おおむぎ<br>トック<br>さとう<br>さとう  | あぶら<br>ごま・ごまあぶら                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 29 | 火 | ソフト麺 牛乳<br>中華あんかけ<br>春巻き<br>きゅうりとわかめの酢の物                                                               | ぶたにく・かまぼこ<br>ぶたにく                      | 牛乳<br>わかめ       | にんじん<br>にら・にんじん<br>にんじん    | たまねぎ・たけのこ・ねぎ・しょうが<br>キャベツ・もやし・エリンギ<br>きゅうり                     | ソフトめん<br>こむぎこ・さとう・みずあめ<br>さとう | ごまあぶら<br>ごまあぶら・あぶら<br>ごまあぶら                                                                                                                                                                                                                                       |
| 30 | 水 | ごはん 牛乳<br>ハヤシシチュー<br>ツナサラダ                                                                             | ぶたにく<br>オイルツナ                          | 牛乳<br>牛乳・だっしふん乳 | にんじん                       | たまねぎ・グリーンピース<br>キャベツ・きゅうり・とうもろこし                               | こめ<br>じゃがいも・こむぎこ              | あぶら・マーガリン<br>たまごめきドレッシング                                                                                                                                                                                                                                          |

#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。

9月の応募料理 15日(火)「ひじきとさつまいものそぼろ煮」 幡山西小学校 T.A. 様