



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・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
2	水	麦ごはん 発酵乳 カレー 小松菜のフレンチサラダ	ぶたにく オイルツナ	はっこう乳	にんじん こまつな・にんじん	たまねぎ・グリーンピース キャベツ・えだまめ	こめ・おおむぎ じゃがいも・さとう さとう	あぶら あぶら
3	木	ロールパン 牛乳 豆乳スープ さつまいものサラダ	ぶたにく・とうにゅう ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ・たまねぎ・とうもろこし たまねぎ	パン さつまいも	あぶら あぶら・たまごめきドレッシング
4	金	ごはん 牛乳 みそ汁 大豆とじゃがいもの甘辛揚げ	ぶたにく・なまあげ・みそ だいず	牛乳	にんじん	だいこん・ねぎ	こめ じゃがいも・さとう	ごまあぶら あぶら
7	月	麦ごはん 牛乳 凍り豆腐の卵とじ 五色あえ 中：アセロラゼリー	ぶたにく・こおりどうふ・かまぼこ・たまご あぶらあげ・ささみオイルづけ	牛乳	にんじん こまつな・にんじん	たまねぎ キャベツ・もやし アセロラかじゅう	こめ・おおむぎ さとう さとう さとう	あぶら ごま
8	火	ごはん 牛乳 生揚げとツナの煮物 ハンバーグのきのこソースかけ ハンバーグ 赤じそあえ	なまあげ・オイルツナ だいず・とりにく・ぶたにく	牛乳	にんじん にんじん あかじそ	だいこん・はくさい たまねぎ・エリンギ・えのきたけ たまねぎ・にんにく・セロリ キャベツ・もやし・きゅうり	こめ さとう さとう さとう・じゃがいも	あぶら あぶら
9	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 甘夏みかんの中華あえ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ オイルツナ	牛乳	にんじん	ねぎ・しょうが・にんにく きゅうり・もやし・あまなつみかんかんづめ	こめ さとう はるさめ・さとう	あぶら 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 かぼちゃのシチュー アーモンドサラダ	ぶたにく ささみオイルづけ	牛乳 牛乳・だっしふん乳	かぼちゃ・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	パン こむぎこ さとう	マーガリン・あぶら アーモンド・あぶら
11	金	とりめし 牛乳 八杯汁 小松菜とツナのごまあえ	とりにく とうふ・かまぼこ オイルツナ	牛乳	にんじん こまつな・にんじん	ごぼう れんこん・ねぎ キャベツ	こめ・さとう さとう	 たまごめきドレッシング・ごま
14	月	麦ごはん 牛乳 きのこ汁 子持ちししゃもフライ(小2尾・中3尾) ほうれん草のおかかあえ	ぶたにく・とうふ だいず かつおぶし	牛乳 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 キャベツ	こめ・おおむぎ パンこ・こむぎこ さとう	 あぶら
15	火	ごはん 牛乳 臭汁 #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 とりにく	牛乳 ひじき	にんじん にんじん	だいこん・こんにゃく	こめ さつまいも・さとう	あぶら
16	水	わかめごはん 牛乳 肉じゃが きんぴらごぼう 中：キャンディチーズ(3個)	とりにく ぶたにく	牛乳・わかめ	にんじん にんじん・さやいんげん	たまねぎ・グリーンピース ごぼう・こんにゃく	こめ じゃがいも・さとう さとう	 ごまあぶら・あぶら
17	木	ミルクロールパン 牛乳 ポークビーンズ 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 こまつな・にんじん	たまねぎ キャベツ・とうもろこし	パン さとう さとう	あぶら たまごめきドレッシング
18	金	中華五目ごはん 牛乳 つくねスープ 大根のごまサラダ 中：乾燥小魚	ぶたにく とりにく・ぶたにく・だいず オイルツナ	ひじき 牛乳	にんじん チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・グリーンピース しょうが たまねぎ だいこん・きゅうり・とうもろこし	こめ はるさめ みずあめ さとう さとう・みずあめ	あぶら あぶら ごまあぶら・ごま
24	木	小型ロールパン 牛乳 瀬戸やきそば ごぼうのサラダ 中：ヨーグルト	ぶたにく・かまぼこ ささみオイルづけ	牛乳 あおのり ヨーグルト	にんじん にんじん	キャベツ ごぼう・きゅうり かんでん	パン やきそばめん・さとう さとう さとう	あぶら 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、すす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 お月見団子汁 里芋コロッケ しらすあえ	とりにく・だいず	牛乳 しらすぼし	にんじん	だいこん・ねぎ キャベツ・きゅうり	こめ こめこだんご パンこ・こむぎこ さといも・さとう さとう	あぶら
28	月	麦ごはん 牛乳 トックスープ ビビンバ キムチ	ぶたにく・たまご・みそ	牛乳	チンゲンサイ・にんじん にんじん・ほうれんそう	ねぎ はくさい・にんにく しょうが・にんにく・もやし	こめ・おおむぎ トック さとう さとう	あぶら・ごま・ごまあぶら
29	火	ソフト麺 牛乳 中華あんかけ 春巻き きゅうりとわかめの酢の物	ぶたにく・かまぼこ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん にら・にんじん にんじん	たまねぎ・たけのこ・ねぎ・しょうが キャベツ・もやし・エリンギ きゅうり	ソフトめん こむぎこ・さとう・みずあめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら・あぶら ごまあぶら
30	水	ごはん 牛乳 ハヤシチュー ツナサラダ	ぶたにく オイルツナ	牛乳 牛乳・だっしふん乳	にんじん	たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし	こめ じゃがいも・こむぎこ	あぶら・マーガリン たまごめきドレッシング

#は応募料理

「小」は小学校のみ、「中」は中学校のみ

【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