



瀬戸市 令和8年 10月分献立表〔21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	木	スライスパン 牛乳 チキンビーンズ アーモンドサラダ	だいず・とりにく	牛乳	にんじん・トマト にんじん	たまねぎ キャベツ・とうもろこし・きゅうり	パン さとう さとう	あぶら アーモンド・あぶら
2	金	【景徳鎮市友好都市締結30周年献立】今年、瀬戸市と中国の景徳鎮市が「やきもの」を通じて友好都市となって30周年を迎えます。 本日の献立「マーボー豆腐」は中国で生まれた料理です。マーボー豆腐をおいしく食べてみんなで祝いましょう。						
		ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ ささみオイルづけ	牛乳	にんじん・にら にんじん	しょうが・にんにく・ねぎ キャベツ・きゅうり	こめ さとう さとう	ごまあぶら ごま
5	月	麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 ひじきとツナの炒め煮 中：ぶどうゼリー	とうふ オイルツナ・あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん にんじん	だいこん・ねぎ・こんにゃく とうもろこし・えだまめ ぶどうかじゅう	こめ・おおむぎ さといも さとう さとう	 あぶら
6	火	ごはん 牛乳 さわにわん たらとじゃがいものごまみそ焼き 赤じそあえ	ぶたにく・なまあげ たら・みそ	牛乳	にんじん・みつば あかじそ	しょうが・はくさい・ごぼう たまねぎ キャベツ・もやし・きゅうり	こめ じゃがいも・さとう	ごま・たまごぬきドレッシング
7	水	五穀ごはん 発酵乳 秋の野菜カレー いろどりサラダ	ぶたにく ハム・かつおぶし	はっこう乳 こんぶ	にんじん にんじん	れんこん・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・おおむぎ・げんまい・きび さつまいも さとう	あぶら あぶら
8	木	ロールパン 牛乳 豆乳スープ チーズとポテトのサラダ	とりにく・とうにゅう オイルツナ	牛乳 チーズ	にんじん・こまつな にんじん	たまねぎ・とうもろこし 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
9	金	ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 春雨の中華ごまあえ 中：さかなそぼろ	ぶたにく・なまあげ・いか ささみオイルづけ かんばち	牛乳 ひじき	にんじん にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが キャベツ・えだまめ しょうが	こめ はるさめ・さとう さとう・みずあめ	あぶら ごまあぶら・ごま
13	火	麦ごはん 牛乳 八杯汁 野菜豚丼 中：キャンディーチーズ（3個）	とうふ・かまぼこ ぶたにく	牛乳 もずく	にんじん こまつな・にんじん	しょうが・たまねぎ・しめじ	こめ・おおむぎ じゃがいも さとう	 あぶら・ごまあぶら・ごま
14	水	ごはん 牛乳 関東煮 がんもどき ちくわの天ぷら（小2個・中3個） 三色しらすあえ	ぶたにく・うずらたまご とうふ・だいず ちくわ	牛乳	にんじん にんじん	こんにゃく・だいこん もやし	こめ さとう こめこ こむぎこ さとう	あぶら あぶら
15	木	【旬の食材】きのこ 9月から11月はきのこがおいしい季節です。きのこには骨や歯を丈夫にするビタミンDやお腹の調子を整える食物繊維がたくさん含まれています。 今日のシチューに入っている「しめじ」と「エリンギ」を探しながら、秋の味覚を楽しんでください。						
		黒ロールパン 牛乳 きのこ野菜のホワイトシチュー 切干大根サラダ	ぶたにく ささみオイルづけ	牛乳 牛乳・だっしふん乳	にんじん・こまつな にんじん	しめじ・エリンギ きりぼしだいこん・キャベツ・きゅうり	パン じゃがいも・こむぎこ	マーガリン・あぶら たまごぬきドレッシング
16	金	五目ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 キャベツとれんこんのごま酢あえ	ぶたにく・ちくわ とうふ・あぶらあげ・みそ オイルツナ	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう だいこん・こんにゃく・ねぎ れんこん・キャベツ・きゅうり	こめ・さとう さつまいも さとう	 ごま
19	月	麦ごはん 牛乳 キムチスープ キムチ ビビンバ	とりにく・とうふ ぶたにく・たまご・みそ	牛乳	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・きりぼしだいこん	こめ・おおむぎ はるさめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら・ごま・あぶら
20	火	ソフト麺 牛乳 ミートソース ごぼうサラダ	ぶたにく・だいず ささみオイルづけ	牛乳	にんじん・トマト にんじん・こまつな	たまねぎ・グリーンピース ごぼう・とうもろこし	ソフトめん さとう さとう	あぶら あぶら
21	水	わかめごはん 牛乳 五目汁 ＃秋野菜と鶏肉の甘辛ごまいため	ぶたにく・とうふ とりにく	わかめ・牛乳	にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ れんこん	こめ さつまいも・さとう	 あぶら・ごま
22	木	ごはん 牛乳 肉じゃが ブロッコリーとちくわのおかかあえ	ぶたにく ちくわ・かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな・ブロッコリー・にんじん	たまねぎ・えだまめ だいこん・とうもろこし	こめ じゃがいも・さとう	たまごぬきドレッシング
23	金	チャーハン 牛乳 ワンタンスープ 中華あえ 中：ヨーグルト	ぶたにく なまあげ オイルツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ はくさい・もやし・ねぎ キャベツ・きゅうり かんてん	こめ ワンタンのかわ はるさめ・さとう さとう	あぶら ごまあぶら
26	月	麦ごはん 牛乳 親子煮 五色あえ	たまご・とりにく・こおりとうふ・はんぺん あぶらあげ・オイルツナ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな・にんじん	たまねぎ・えだまめ もやし	こめ・おおむぎ さとう さとう	あぶら ごま
27	火	ごはん 牛乳 ハヤシシチュー 白菜とりんごのサラダ	ぶたにく	牛乳 牛乳・だっしふん乳	にんじん にんじん	たまねぎ・グリーンピース りんご・はくさい・キャベツ・とうもろこし	こめ じゃがいも・こむぎこ さとう	マーガリン・あぶら あぶら
28	水	ごはん 牛乳 煮みそ ほうれん草とささみのあえもの	ぶたにく・うずらたまご・だいず はんぺん・みそ	牛乳	にんじん にんじん・ほうれんそう	だいこん・こんにゃく キャベツ	こめ さとう さとう	 ごまあぶら
29	木	【おすすめの食べ方】パンにコロッケとキャベツをはさんで、コロッケバーガーを作ってみましょう！						
		サンドイッチパンズパン 牛乳 ポトフ 鶏団子 コロッケ キャベツのケチャップソース炒め	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん・かぼちゃ にんじん・トマト	はくさい・だいこん たまねぎ たまねぎ キャベツ	パン こめこ・さとう じゃがいも・さとう・パンこ さとう	あぶら あぶら あぶら
30	金	ごはん 牛乳 ごま根菜白みそ汁 ピリ辛大豆 中：乾燥小魚	なまあげ・みそ ぶたにく・だいず	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ たまねぎ・えだまめ・しょうが	こめ さといも さとう さとう・みずあめ	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 21日(水)「秋野菜と鶏肉の甘辛ごまいため」 長根小学校 I.M. 様