



瀬戸市 令和8年 11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 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
	すき煮	ぶたにく・やきどうふ		にんじん	こんにゃく・たまねぎ・はくさい・しいたけ	さとう	あぶら
	たらとじゃがいものり塩あげ	たら	あおのり			じゃがいも	あぶら
4 水	【旬の食材】 さといも さといもは9～12月に旬を迎えます。今日の給食には、主に土垂という品種のさといもを使用しています。  土垂は粘り気が強く、ねっとりした食感が特徴です。						
	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・ちくわ		にんじん	たまねぎ・だいこん	さといも・さとう	
	厚焼きたまご	たまご				さとう	あぶら
5 木	キャベツとツナのごま酢あえ	オイルツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま
	ミルクロールパン 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・しめじ	こむぎこ	マーガリン・あぶら
	チキンサラダ	ささみオイルづけ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし		たまごぬきドレッシング
6 金	#鶏とさつまいものまぜごはん 牛乳	とりにく	牛乳	にんじん	しいたけ	こめ・さつまいも	
	団子の白味噌汁	はんぺん・みそ			だいこん・★ねぎ・はくさい	こめこだんご	
	いわしの梅煮	いわし			うめ	さとう	
	五色あえ	あぶらあげ	ひじき	こまつな・にんじん	もやし	さとう	ごま
	㊥キャンディチーズ（3個）		チーズ				
9 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
	かきたま汁	たまご・あぶらあげ・かまぼこ		にんじん	はくさい・だいこん・ねぎ		
	野菜豚丼	ぶたにく		こまつな・にんじん	しょうが・たまねぎ・しめじ	さとう	あぶら
10 火	ラーメン 牛乳		牛乳			ラーメン	
	タンタンメンスープ	ぶたにく・みそ		にんじん・チンゲンサイ	もやし・ねぎ・しょうが・にんにく		ごま・あぶら
	揚げぎょうざ（小2個、中3個）	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく	パンこ・こむぎこ・さとう	あぶら
	キャベツときゅうりのあえもの			にんじん	きゅうり・キャベツ	さとう	ごまあぶら
11 水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
	じゃがいものそぼろ煮	なまあげ・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・さとう	
	ごぼうサラダ	オイルツナ		にんじん	ごぼう・とうもろこし・キャベツ	さとう	あぶら・たまごぬきドレッシング
	ヨーグルト		ヨーグルト		かんとん	さとう	
12 木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	ポークビーンズ	だいず・ぶたにく		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら
	ささみとキャベツのごまサラダ	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
13 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
	関東煮	ぶたにく・はんぺん・なまあげ		にんじん	こんにゃく・だいこん	さとう	
	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	あぶら
	昆布あえ		こんぶ	にんじん・こまつな	キャベツ		
16 月	麦ごはん 発酵乳		はっこう乳			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
	りんごとキャベツのサラダ			にんじん	りんご・★キャベツ・とうもろこし・きゅうり	さとう	あぶら
17 火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
	マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん	しょうが・にんにく・ねぎ	さとう	あぶら
	春雨とささみの中華あえ	ささみオイルづけ			きゅうり・キャベツ	はるさめ・さとう	ごまあぶら
18 水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
	卵とじ	とりにく・こおりどうふ・かまぼこ・たまご			えだまめ・たまねぎ	さとう	
	ごぼうとれんこんのきんぴら	ぶたにく	にんじん		ごぼう・れんこん・こんにゃく	さとう	ごまあぶら・あぶら・ごま
19 木	【地元の食材を味わう学校給食の日】瀬戸市産（★印）や愛知県産の食材をたくさん使って給食を作ります。ごはんの米は幻の米と呼ばれる「ミネアサヒ」です。    地元の旬の食材を味わって食べましょう。						
	ごはん(ミネアサヒ) 牛乳		牛乳			★こめ	
	瀬戸豚とさつまいものみそ汁	★ぶたにく・あぶらあげ・みそ		にんじん	だいこん・★ねぎ	さつまいも	
	愛知県産キャベツ入りメンチカツ	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず			キャベツ・たまねぎ	パンこ・さとう・こむぎこ とうもろこしこ	あぶら
20 金	白菜のおひたし			にんじん・こまつな	はくさい	さとう	
	ピラフ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	こめ	マーガリン
	牛乳		牛乳				
	野菜スープ煮			にんじん	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも	
	肉団子	とりにく・ぶたにく・だいず			たまねぎ	みずあめ	あぶら
25 水	切干大根のごまチーズサラダ	オイルツナ	チーズ	こまつな	もやし・きりぼしだいこん・とうもろこし		たまごぬきドレッシング・ごま
	グレープゼリー				ぶどうかじゅう	さとう	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
26 木	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
	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
	小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン	
27 金	瀬戸やきそば	ぶたにく・かまぼこ		にんじん	キャベツ	やきそばめん・さとう	あぶら
	ひじきのごまあえ	オイルツナ	ひじき	こまつな・にんじん	きゅうり・えだまめ	さとう	ごま・たまごぬきドレッシング
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
30 月	煮みそ	ぶたにく・はんぺん・うずらたまご・みそ		にんじん	だいこん・こんにゃく・ねぎ	さとう	
	大豆とさつまいもの甘辛	だいず				さつまいも・さとう	あぶら
	赤じそあえ			あかじそ	キャベツ・もやし・きゅうり		
	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン	
30 月	豆乳スープ	ぶたにく・とうにゅう		にんじん	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも	マーガリン
	ハンバーグのトマトきのこソース		トマト		たまねぎ・えのきたけ・しめじ	さとう	あぶら
	ハンバーグ	とりにく・ぶたにく・だいず	にんじん		たまねぎ・セロリ・にんにく	さとう・じゃがいも	あぶら
	ミニフレンチサラダ		にんじん		キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら

#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。

11月の応募料理 6日(金)「鶏とさつまいものまぜごはん」 西陵小学校 A.K. 様