



2023年 5月

# 学校給食献立表

給食回数 20回

東郷町給食センター（学校）

給食日	献立名	主な食品とその働き	赤の仲間（血や肉や骨になる）		緑の仲間（体の調子を整える）		黄の仲間（熱や力の元になる）	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・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・砂糖	油脂類・種実類
1 月	ごはん 鶏肉のお茶め揚げ 春キャベツの梅あえ ★つみれのみそ汁	牛乳	鶏肉 ササミオイル漬 魚肉すり身、豆腐、白みそ（県）、赤みそ（県）	しらす、あおさ	にんじん	しょうが、にんにく、せん茶 キャベツ、きゅうり、梅干し 大根、こんにやく、ごぼう、ねぎ	ごはん（町） でんぷん でんぷん、三温糖 でんぷん、てんさい糖	米ぬか油
2 火 子どもの日 メニュー	わかめごはん こいのぼりハンバーグおろしソース おつかあえ たけのこ入りすまし汁 かしわもち	牛乳	鶏肉、大豆、豚肉 かつお節 型抜きかまぼこ つぶあん		トマト 小松菜 にんじん、みつば（県）	たまねぎ、にんにく、しょうが、大根、ゆず果汁 はくさい たけのこ、えのきたけ	わかめごはん（町） 砂糖、でんぷん 米粉、砂糖、でんぷん	豚脂 植物油
8 月	ごはん 豚肉と生揚げの煮物 ★厚焼き卵のあんかけ ツナのお味噌汁	牛乳	豚肉（県）、絹生揚げ 鶏卵 まぐろ油漬 海藻ミックス		にんじん	こんにやく、しいたけ きゅうり、キャベツ	ごはん（町） さといも、砂糖、でんぷん 砂糖、でんぷん	菜種油 オリーブ油
9 火 応募献立	クロスロールパン とうふのクリームパスタ イタリアンサラダ オレンジ	牛乳	ベーコン、豆腐、豆乳、豆乳チーズ		赤ピーマン	はくさい キャベツ、きゅうり、とうもろこし オレンジ（生）	クロスロールパン 米粉、砂糖、でんぷん、米粉めん（町） 三温糖	植物油 米ぬか油、オリーブ油
10 水	ごはん 肉じゃが はんぺんの生姜焼 きゅうりのごま醤油（●ごま）	牛乳	豚肉（県） 野菜入はんぺん		にんじん	こんにやく、たまねぎ（町） しょうが きゅうり	ごはん（町） じゃがいも、砂糖 三温糖、でんぷん 三温糖	ごま油、ごま
11 木 かみかみメニュー	玄米ごはん ★親子どんぶりの具 ★切干大根ときゅうりの塩昆布あえ（●ごま） ★呉汁	牛乳	鶏肉、かまぼこ、鶏卵（県） 塩昆布 豚肉（県）、油揚げ（県）、大豆、白みそ（県）		にんじん	たまねぎ（町） 切干だいこん（県）、きゅうり こんにやく、大根、ねぎ	玄米ごはん（町） 三温糖、でんぷん	ごま油、ごま
12 金	ごはん しゅうまいねぎソース小2中3 パンサンデー ★中華豆腐汁 ★味付き乾燥小魚（中）	牛乳	豚肉（県） チキンハム 鶏肉、豆腐（県）、豚肉 かたくちいわし		チンゲン菜 にんじん	たまねぎ、しょうが、レモン果汁、ねぎ もやし（県） たまねぎ（町）、ねぎ	ごはん（町） 小麦粉、でんぷん、三温糖 三温糖 でんぷん 砂糖、でんぷん	ごま油 ごま油
15 月	鶏めし かつお入りキャベツつくね ささみの大根サラダ ▲★ヨーグルト （◆りんごゼリー）	牛乳	鶏肉、油揚げ（県） 鶏肉、削り節 ササミオイル漬 ヨーグルト		にんじん えんどうまめ	ごぼう、しいたけ キャベツ、しょうが、にんにく ゆず果汁、大根、きゅうり りんご、りんご果汁	アルファ化米（県）、アルファ化もち米、三温糖 でんぷん、砂糖 青じそドレッシング、三温糖 砂糖	大豆油 豚脂
16 火 コラボメニュー	ごはん ★いわしの梅煮 五目きんぴら 新たまねぎのみそ汁	牛乳	いわし 豚肉（県） 豚肉（県）、油揚げ（県）、豆腐、赤みそ（県）、白みそ（県）、わかめ		にんじん	梅干し ごぼう、こんにやく 大根、たまねぎ（町）、ねぎ	ごはん（町） てんさい糖、でんぷん 砂糖	米ぬか油、ごま、ごま油
17 水	玄米ごはん ミート丼の具 ★オムレツ コンソメスープ	牛乳	豚肉（県） 鶏卵 ショルダーベーコン		にんじん、トマト（町）、ピーマン	たまねぎ（町）、セロリ、にんにく	玄米ごはん（町） でんぷん、砂糖	大豆油 大豆油 米ぬか油
18 木	白玉うどん 五目あんかけ ごま酢あえ しらすの米粉かき揚げ	牛乳	鶏肉、油揚げ（県） ササミオイル漬 わかめ しらす		にんじん、小松菜 にんじん にんじん	しいたけ、キャベツ、たまねぎ（町）、たけのこ きゅうり たまねぎ（町）	白玉うどん（県） でんぷん 三温糖 米粉（町）、でんぷん	ごま、米ぬか油 米ぬか油
19 金	ごはん 豚肉の細切り炒め パンパンジーサラダ わかめスープ	牛乳	豚肉（県） ササミオイル漬 鶏肉、豆腐（県）、豚肉 わかめ		ピーマン	たけのこ もやし（県）、きゅうり もやし（県）、しいたけ、ねぎ	ごはん（町） 三温糖 三温糖 でんぷん	練りごま
22 月 沖縄料理 メニュー	ごはん ★ゴーヤチャンプル イナムドゥチ フレッシュパイン	牛乳	豚肉（県）、豆腐、鶏卵（県）、かつお節 豚肉（県）、かまぼこ、白みそ（県）		にがうり（県）、にんじん にんじん	たまねぎ（町）、しいたけ こんにやく、大根、ねぎ パインアップル（生）	ごはん（町） 上新粉、砂糖、でんぷん	大豆油 大豆油
23 火	サンドイッチロール ワンクワットのトマトソース小1中2 コールスローサラダ ★じゃが芋のクリームスープ	牛乳	ウインナー チキンハム 豚肉（県）、大豆 チーズ、牛乳		にんじん にんじん、パセリ（県）	キャベツ、とうもろこし たまねぎ（町）	サンドイッチロール でんぷん きび粗糖 じゃがいも、小麦粉、砂糖	植物油 植物油
24 水	ごはん キャベツ入りメンチカツ アーモンド和え 豚汁	牛乳	牛肉、豚肉、大豆 豚肉（県）、赤みそ（県）、白みそ（県）		にんじん	キャベツ、たまねぎ ほうれんそう、にんじん もやし（県） こんにやく、ごぼう、大根、ねぎ	ごはん（町） でんぷん でんぷん、とうもろこしでんぷん、小麦粉、砂糖	米ぬか油 アーモンド
25 木	ごはん ★絹生揚げのそぼろあん ささみと青菜のごまだれ 沢煮わん	牛乳	絹生揚げ、鶏肉 ササミオイル漬 豚肉（県）、かまぼこ		にんじん、チンゲン菜 にんじん	もやし（県） ごぼう、大根、えのきたけ、ねぎ	ごはん（町） でんぷん、砂糖 三温糖	練りごま 大豆油
26 金	玄米ごはん にこにこ米粉カレー エビカツ 福神漬けサラダ（●ごま）	牛乳	鶏肉 えび、大豆		にんじん、トマト（町）、かぼちゃ たまねぎ	にんにく（町）、たまねぎ（町） たまねぎ なた豆、しそ きゅうり、大根、うり、なす、れんこん、しょうが	玄米ごはん（町） じゃがいも、でんぷん、砂糖、さつまいも、米粉（町） でんぷん、てんさい糖、小麦粉 てんさい糖	米ぬか油、植物油 とうもろこし油、米ぬか油 ごま
29 月	コーンピラフ ★豆腐ハンバーグ アスパラガスのサラダ △東郷町産米粉のオムレット （◆ブルーベリータルト）	牛乳	鶏肉 鶏肉、豆腐、大豆 チキンハム 鶏卵、ゼラチン 豆乳、大豆粉	加糖練乳	にんじん グリーンアスパラガス、にんじん	たまねぎ（町）、マッシュルーム、とうもろこし たまねぎ キャベツ ブルーベリーソース	アルファ化米（県） でんぷん、砂糖 三温糖 砂糖、米粉 砂糖、米粉、とうもろこし粉、でんぷん	オリーブ油 豚脂、植物油 オリーブ油 バター 植物油
30 火	ごはん ★さば銀紙焼き ごまあえ ★かきたま汁	牛乳	さば、豆みそ 鶏肉、豆腐（県）、鶏卵（県）		にんじん、ほうれんそう にんじん	もやし（県） えのきたけ、ねぎ	ごはん（町） 砂糖、米粉 でんぷん	ごま
31 水	玄米ごはん ★麻婆豆腐 ★ほうれん草のりじゃこナムル フルーツミックス	牛乳	豚肉（県）、大豆ミンチ（県）、豆腐、赤みそ（県）、コチジャン しらす、きざみのり		にんじん ほうれんそう	しょうが、にんにく、たけのこ、ねぎ もやし（県） パインアップル（缶）、みかん（缶）、なつみかん（缶）	玄米ごはん（町） 三温糖、でんぷん 三温糖 三温糖	大豆油、ごま油 ごま油

★マークはカルシウムを多く含む献立です。（小）は小学校のみ（中）は中学校のみ提供されます。▲印は業者が配送・回収する食品です。△印は業者が配送する食品です。●印はクラスづきの食品です。◆印はアレルギーの代替食です。（県）は愛知県内でとれたものです。（町）は東郷町内でとれたものです。斜体の食材は東郷町が公費負担している食材です。《都合により献立内容が変更したり、天候等により産地が変更したりする場合があります。》

【献立について】  
 ・2日 こどもの日メニューです。「かしわもち」が出ます。柏の木は、新しい目が出ないと古い葉が木から落ちないとされ、そこから「あとつきがいなくなる」と縁起のよい木とされています。  
 ・11日 かみかみメニューの日です。「切り干し大根ときゅうりの塩昆布あえ」をよく噛んで食べましょう。よく噛むことでごを強くし、歯並びをよくしてむし歯を予防します。

【今月の応募献立】  
 9日「とうふのクリームパスタ」 諸輪小学校6年生 水上結雪香さん  
 とうふのクリームパスタは、卵・乳アレルギーの人も食べられるように考えられたパスタです。