



2023年 10月

# 学校給食献立表

給食回数 21回

東郷町給食センター

給食日	主な食品とその働き 献立名	牛乳 (2群)	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
2月	栗入り五目ごはん ★厚焼き卵のあんかけ ごま酢あえ △なしゼリー	牛乳	鶏肉, 油揚げ (県)		にんじん	こんにゃく, たけのこ, しいたけ	アルファ化米 (県), アルファ化もち米	栗
3火	ごはん ホイコーロー パンパンジーサラダ ★中華豆腐汁	牛乳	豚肉 (県), 赤みそ (県)		ピーマン	しょうが, たけのこ, キャベツ	ごはん (町)	米ぬか油
4水	ごはん ★いわしの梅煮 干草あえ ★呉汁	牛乳	いわし			梅干し	てんさい糖, でんぷん	
5木	きしめん 五目あんかけ 米粉かき揚げ ★小松菜のおひたし	牛乳	鶏肉, かまぼこ, 油揚げ (県)		にんじん	しいたけ, キャベツ, たまねぎ, たけのこ	でんぷん	米ぬか油
6金	ごはん 大葉入りハンバーグのおろしかけ ささみとキャベツの梅おほかあえ ★わかめ汁	牛乳	豚肉, 鶏肉, 大豆		大葉 (県)	たまねぎ, 大根, ゆず果汁	でんぷん, 砂糖	
10火	△紫の野菜ジュース わかめごはん 米粉のじゃがいもコロケ ささみの大根サラダ 鶏つくね汁		豚肉 (県), 牛肉		にんじん, パセリ	たまねぎ	わかめごはん (町)	米ぬか油
11水	ミルクロールパン ★ポークビーンズ キャロットサラダ オレンジ	牛乳	豚肉 (県), ベーコン, 大豆		にんじん, トマト, ピーマン	たまねぎ, にんにく	じゃがいも, 三温糖	米ぬか油, 大豆油
12木	玄米ごはん ★ビビンバ (肉炒め●卵) ★ほうれん草のりじゃこナムル ワンタンスープ	牛乳	豚肉 (県), 鶏卵	しらす, きざみのり	ほうれんそう	もやし (県)	三温糖	ごま油
13金	ごはん 五目きんぴら ★納豆サラダ (●チーズ) 豚汁	牛乳	豚肉 (県)	チーズ	にんじん	ごぼう, こんにゃく	ごはん (町)	米ぬか油, ごま, ごま油
16月	ごはん 米粉のホキフライレモンソース 二色漬け (●ごま) おじゃがもち汁	牛乳	ほき			レモン果汁	米粉, 三温糖	米ぬか油
17火	ごはん ★さば銀紙焼き ★切干大根のシャキシャキサラダ ★かきたま汁	牛乳	さば, 豆みそ		にんじん	切干だいこん (県), きゅうり, ゆず果汁	ごはん (町)	米ぬか油
18水	玄米ごはん 豚丼の具 ★じゃこなっば (●しらす) ★豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	豚肉 (県)	乾燥ちりめん	有機小松菜 (町)	たまねぎ, エリンギ, しょうが	でんぷん	米ぬか油
19木	ソフトめん ミートソース 魚入り豆腐ナゲット (小2中3個) シャキシャキれんこんサラダ	牛乳	豚肉 (県), 大豆ミンチ (県)		にんじん, トマト, ピーマン	たまねぎ, マッシュルーム, にんにく	ソフトめん	大豆油, 植物油
20金	ごはん なす入りメンチカツ きゅうりのごま醤油 (●ごま) 沢煮わん	牛乳	豚肉 (県), 豆みそ, 大豆		にんじん	たまねぎ, なす	ごはん (町)	植物油, 米ぬか油
23月	きのこピラフ ★豆腐ハンバーグ イタリアンサラダ △さつまいもと栗のタルト	牛乳	鶏肉, 豆腐, 大豆		赤ピーマン	たまねぎ	でんぷん, 砂糖	豚脂, 植物油
24火	ごはん 揚げぎょうざ (小2中3個) 春雨サラダ えびだんごと白菜のスープ	牛乳	豚肉 (県)		にんじん	キャベツ, たまねぎ, にんにく	ごはん (町)	豚脂, 米ぬか油
25水	ごはん 照り焼きチキン 彩りごま和えサラダ いものこ汁	牛乳	鶏肉	ひじき	にんじん, ほうれんそう	しょうが, にんにく (町), たまねぎ, りんご, レモン果汁	三温糖	ごま
26木	きなこ揚げパン ★オムレツ ナポリタン △りんご	牛乳	きな粉			もやし (県)	小型ロール, 砂糖	米ぬか油
27金	玄米ごはん 根菜入りドライカレー 福神漬けサラダ (●ごま) コンソメスープ	牛乳	牛肉, 豚肉 (県)		にんじん, トマト	ごぼう, たまねぎ	三温糖	米ぬか油
30月	ごはん かつお入りキャベツつくね アーモンド和え (●アーモンド) さつまいのみそ汁	牛乳	鶏肉, 削り節		えんどうまめ	キャベツ, しょうが	ごはん (町)	豚脂
31火	クロスロールパン パンキンハンバーグトマトソース ツナの海藻サラダ ★コーンスープ	牛乳	鶏肉, 大豆, 豚肉 (県)		かぼちゃ, トマト	たまねぎ, にんにく, しょうが	クロスロールパン	豚脂

★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。(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】

17日 かみかみメニューの日です。「切干大根のシャキシャキサラダ」をよくかんで食べましょう。よくかむことでお舌を強くし、歯並びをよくして虫歯を予防します。

### 【今月の応募献立】 25日「彩りごま和えサラダ」

諸輪中学校 2年生 太田 心菜 さん  
家にある調味料で手軽にできる栄養たっぷりのサラダです。ごまの風味がきいていて、とてもおいしいです。