



2023年 10月 保育園給食献立表



給食回数 25回

東郷町給食センター（保育園）

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・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	チキンピラフ	牛乳	鶏肉, 豚肉		にんじん, ピーマン	たまねぎ, マッシュルーム	でんぷん, 三温糖, うるち米	米ぬか油	
	はきい 豚汁 白菜と豚肉のスープ		豚肉, 豆腐		にんじん, パセリ	たまねぎ, はくさい		米ぬか油	
	にんじんとツナのサラダ		まぐろ油漬		にんじん	きゅうり, キャベツ	三温糖	オリーブ油	
3火	ごはん	牛乳					ごはん		
	とんじる 豚汁		豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ		にんじん	ごぼう, 大根, こんにゃく, ねぎ	さといも	米ぬか油	
	いわしの生姜煮		いわし			しょうが	砂糖, でんぷん		
	ゆかりあえ			赤しそ	キャベツ, きゅうり				
4水	まーぼん 麻婆飯	牛乳	豚肉, 豚レバー, 豆腐, 大豆ミンチ, 赤みそ		にんじん	しょうが, にんにく, たけのこ, しいたけ, ねぎ	麦ごはん, 三温糖, でんぷん	米ぬか油, ごま油	
	わかめスープ		ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ, えのきたけ, ねぎ		米ぬか油	
	きゅうりとささみのあえもの		ササミオイル漬		赤ピーマン	きゅうり(有機)	三温糖	ごま油	
5木	きしめん	牛乳					きしめん		
	カレーきしめんのだし		豚肉, かまぼこ, 油揚げ		にんじん, トマト, かぼちゃ	たまねぎ, にんにく, ねぎ	米粉, でんぷん, 砂糖, さつまいも	米ぬか油, 植物油	
	かぼちゃの米粉天ぷら				かぼちゃ		米粉	米ぬか油	
	キャベツのしらすあえ			しらす	にんじん	キャベツ, きゅうり(有機)	三温糖		
6金	ぶた 豚きのこどん	牛乳	豚肉			しょうが, たまねぎ, しいたけ, しめじ, えのきたけ	ごはん, でんぷん, きび糖	米ぬか油	
	けんちん汁		鶏肉, 豆腐, 油揚げ		にんじん	ごぼう, 大根, こんにゃく, ねぎ		米ぬか油	
	ほうれんそうのごまあえ			にんじん, ほうれんそう	もやし	三温糖	ごま		
7土	きゅうり 救給カレー	牛乳					救給カレー		
	やさい 野菜&りんごのジュース				緑の野菜ジュース				
10火	ごはん	牛乳					ごはん		
	とりにく 鶏肉の照り焼き		鶏肉					きび糖, でんぷん	
	ぶたにく 豚肉と小松菜のみそ汁		豚肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ		にんじん, 小松菜	大根, しめじ, ねぎ		米ぬか油	
	きんぴら 金平サラダ			にんじん	ごぼう, れんこん, キャベツ, とうもろこし	三温糖	練りごま, ごま		
11水	鮭のり付きおにぎり弁当	牛乳	鮭のり 肉しゅうまい		/		ごはん 野菜コロック 揚げ油 りんごゼリー		
	鮭のり付きおにぎり 野菜コロック 肉しゅうまい りんごゼリー								
12木	ちゅうか 中華飯	牛乳	豚肉, えび		にんじん, チンゲン菜	たけのこ, はくさい, ねぎ	ごはん, 三温糖, でんぷん	米ぬか油, 豚脂	
	だいがい 大学芋						さつまいも, 砂糖	米ぬか油	
	きりぼ 切干し大根の中華あえ		ササミオイル漬			切干だいこん, きゅうり(有機), とうもろこし	きび糖	ごま油	
13金	ごはん	牛乳					ごはん		
	にく 肉じゃが		豚肉		にんじん	たまねぎ, こんにゃく	きび糖, じゃがいも	米ぬか油	
	なっとう 納豆あえ		納豆	チーズ			三温糖		
	みかん				みかん				
14土	鶏の唐揚げ弁当	牛乳	鶏肉 ミートソース ツナ たまごふりかけ		しょうが たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ 小松菜		ごはん でんぷん 揚げ油 マカロニ ぶどうゼリー		
	ごはん 鶏のからあげ マカロニミートソース キャベツ小松菜ソテー ぶどうゼリー たまごふりかけ								
16月	ごはん	牛乳					ごはん		
	もずくスープ		鶏肉, 豆腐	沖縄もずく	にんじん, 小松菜 (有機)	えのきたけ		米ぬか油	
	とうふだんご 豆腐団子		豆腐, 鶏肉	ひじき	にんじん	たまねぎ, ごぼう, ねぎ, しょうが	でんぷん, 小麦粉, 三温糖	豚脂, 植物油	
	ちぐさ 千草あえ			油揚げ	にんじん, ほうれんそう	もやし	三温糖	ごま	
17火	ごはん	牛乳					ごはん		
	ちゅうか 中華コーンスープ		ベーコン		にんじん	たまねぎ, たけのこ, とうもろこし, ねぎ	でんぷん	米ぬか油	
	すとり 酢鶏		鶏肉		にんじん, ピーマン	たまねぎ, たけのこ, エリンギ	でんぷん, 三温糖	米ぬか油	
	ちゅうか 中華サラダ		チキンハム			きゅうり, もやし	三温糖	ごま油	
18水	ごはん	牛乳					ごはん		
	だんご えび団子と青菜のすまし汁		鶏肉, えび, 魚肉すり身		にんじん, チンゲン菜	たけのこ, しいたけ, たまねぎ	でんぷん	米ぬか油, 豚脂	
	きぬなまめ 絹生揚げの肉みそかけ		絹生揚げ, 豚肉, 豚レバー, 赤みそ			しょうが	きび糖, でんぷん	米ぬか油	
	はくさい 白菜とえのきの磯香あえ		きざみのり	にんじん	はくさい, えのきたけ	三温糖			
19木	ハヤシライス	牛乳	豚肉		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	麦ごはん, 米粉, 砂糖, でんぷん	米ぬか油, 植物油	
	ほしかけ 星型ポテトフライ						じゃがいも, 米粉	植物油	
	れんこんサラダ		チキンハム		にんじん	れんこん, きゅうり(有機)	三温糖	オリーブ油	
20金	こめこ あいちの米粉パン	牛乳					あいちの米粉パン		
	や 焼きそば		豚肉, はんぺん		にんじん	たまねぎ, もやし, キャベツ	三温糖, 焼きそば麺	米ぬか油	
	にくだんご 肉団子		牛肉, 鶏肉, 豚肉, 大豆			たまねぎ, りんご	砂糖	豚脂, 植物油	
	ほうれん草 ほうれん草ともやしのナムル		きざみのり	ほうれんそう	もやし	三温糖	ごま油		

太字の食材は、愛知県産です。下線の食材は東郷町産です。斜体の食材は公費で負担しています。《都合により、献立内容が変更したり、天候により産地が変更になる場合があります。》



2023年 10月 保育園給食献立表



給食回数 25回

東郷町給食センター（保育園）

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・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
21 土	ウインナーロールパン ぶとうとりんごの野菜ジュース					紫の野菜ジュース		ウインナーロールパン
23 月	栗ごはん	牛乳	鶏肉,油揚げ		にんじん	しめじ	きび糖,うるち米,もち米	米ぬか油,栗
	ごもじる 五目汁		豚肉,生揚げ		にんじん	こんにゃく,えのきたけ,ねぎ	さつまいも	米ぬか油
	あじフリッター		めあじ	おきあみ,あおのり			小麦粉,でんぷん,三温糖,米粉	大豆油
	がまごおり 蒲郡みかんゼリー					みかん果汁	砂糖	
24 火 にこにこ給食	とりにく 鶏肉とおからのそぼろどん やさい 野菜&りんごのジュース	牛乳	鶏肉,豆腐,おから		にんじん,こねぎ		麦ごはん,きび糖	米ぬか油
	じゃがいものみそ汁		豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ			たまねぎ,大根,ねぎ	じゃがいも	米ぬか油
	さんしょく 三色あえ				にんじん	たくあん,きゅうり(有機),もやし	きび糖	
25 水	ごはん	牛乳					ごはん	
	みそかつ		豚肉,赤みそ				小麦粉,でんぷん,きび糖	米ぬか油
	のっぺい汁		鶏肉,油揚げ		にんじん,みつば	大根,しいたけ	さといも,でんぷん	米ぬか油
	キャベツと小松菜のおかかあえ		かつお節		小松菜(有機),にんじん	キャベツ	三温糖	
26 木	こめこ 米粉のスパゲティナポリタン	牛乳	チキンウインナー,ベーコン		にんじん,ピーマン,トマト	たまねぎ,マッシュルーム,にんにく	きび糖,米粉めん	米ぬか油,大豆油
	豆腐ナゲット		魚肉すり身,鶏肉,豆腐,大豆,豆乳		にんじん,枝豆	たまねぎ,とうもろこし,にんにく,しょうが	三温糖,でんぷん,小麦粉	植物油
	とうもろこし 豆乳フルーツ		豆乳			もも,パインアップル	砂糖	植物油
27 金	ごはん	牛乳					ごはん	
	ごじる 呉汁		豚肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ		にんじん	ごぼう,こんにゃく,ねぎ	さといも	米ぬか油
	さばの照り煮		さば			しょうが	三温糖	
	きゅうりのごま醤油あえ					きゅうり(有機)	きび糖	ごま油,ごま
28 土	鶏の唐揚げ弁当	牛乳	鶏肉 ミートソース ツナ たまごふりかけ		しょうが たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ 小松菜		ごはん でんぷん 揚げ油 マカロニ ぶどうゼリー	
	ごはん 鶏のからあげ マカロニミートソース キャベツ小松菜ソテー ぶどうゼリー たまごふりかけ							
30 月	ごはん	牛乳					ごはん	
	とうふ あぶらあ 豆腐と油揚げのみそ汁		豚肉,豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ		にんじん	大根,たまねぎ,ねぎ		米ぬか油
	とりにく 鶏肉のてりかけ		鶏肉				でんぷん,きび糖	米ぬか油
31 火	りんごパン	牛乳					りんごパン	
	かぼちゃの豆乳ポタージュ		豆乳,豆乳チーズ		にんじん,かぼちゃ	たまねぎ,マッシュルーム	米粉,砂糖,でんぷん	米ぬか油,植物油
ハロウィーン給食	パンプキンハンバーグ	牛乳	鶏肉,大豆,豚肉		かぼちゃ,トマト	たまねぎ,にんにく,しょうが	砂糖	豚脂
	はなやさい 花野菜のサラダ		まぐろ油漬		ブロッコリー,にんじん	カリフラワー	三温糖	オリーブ油

暑さが和らぎ、『実りの秋』となりました。暑い夏の間から失われやすいビタミンやミネラルを多く含む果物やきのこが、旬をむかえます。新米もそろそろ収穫の時期となり、いも類や根菜、脂ののった魚も旬をむかえます。給食でも秋らしい給食がたくさん登場します。26日の米粉スパゲティは、東郷町産の米で作った麺を使用しています。31日にはハロウィーンにちなんで、かぼちゃづくしの給食となっています。また、秋は『食欲の秋』ともいわれています。10月は、運動会もあります。しっかり運動して、給食を食べて、元気に秋を過ごし、冬に備えて病気になりにくい体づくりをしていきましょう。

10月の給食紹介

- 23日 栗ごはん
- 24日 にこにこ給食
- 26日 米粉スパ
- 27日 さばの照り煮
- 31日 ハロウィーン



10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、『食べられるのに捨てられてしまう食べ物』のことです。食べ方や生活の工夫で、解決できるようにしていきましょう。

《愛知県産》

豚肉 豆腐 大豆 油揚げ
赤みそ 白みそ うるち米
チンゲン菜 もやし
みつば 切干大根

《東郷町産》

有機きゅうり 有機小松菜
にんにく トマト
米粉 さつまいも
ごはん 麦ごはん

楽しみながら家庭でも食品ロス削減



旬の食べ物を使用して季節限定の味を大切に食べるきもちを育みましょう。



家庭で一緒に料理をすることで、食事の興味も湧いてきます。



お買い物計画的にして、必要な量の購入を心がけましょう。

ハロウィーンがやってきました!

10月31日は『ハロウィーン』です。ヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すとされています。もともとカブをくりぬいたちょうちんを飾っていたのが、かぼちゃにかわったようです。かぼちゃには甘みもありビタミンAも含まれているのでパイやプリンなどにもおすすめです。

