



2024年 6月

学校給食献立表

給食回数 20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・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
3	月	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		キャベツ入りメンチカツ		牛肉, 豚肉, 大豆		キャベツ（県）, たまねぎ	でんぶん, 小麦粉, てんさい糖, とうもろこし粉	植物油, 米ぬか油	
		みつばのおひたし			有機小松菜（町）, みつば（県）	はくさい, もやし（県）			
		おじゃがもち汁		鶏肉, 油揚げ（県）	にんじん	こんにゃく, 大根, しめじ, ねぎ	じゃがいも, でんぶん		
かみかみメニュー 4	火	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		たこの唐揚げ		まだこ			米粉, さつまいもでんぶん	米ぬか油	
		肉じゃが		豚肉（県）	にんじん	こんにゃく, たまねぎ（県）	じゃがいも, 砂糖		
		金平サラダ			にんじん	ごぼう, れんこん, キャベツ（県）, とうもろこし	三温糖	練りごま	
5	水	玄米ごはん	牛乳					玄米ごはん（町）	
		★ビビンバ（肉炒め●卵）		豚肉（県）, 鶏卵		にんにく（町）, たけのこ	三温糖, タピオカでんぶん, 砂糖	ごま, ごま油, 植物油	
		★切干大根入りナムル			ほうれんそう	もやし（県）, 切干だいこん（県）	三温糖	ごま油	
		はるさめスープ		鶏肉, 豚肉	にんじん	しめじ, たまねぎ（県）, ねぎ	はるさめ	米ぬか油	
		★味付き乾燥小魚			かたくちいわし		砂糖, でんぶん		
6	木	黒ロールパン	牛乳					黒ロール	
		★ほたてのクリームシチュー		ほたてがし, ベーコン	牛乳, チーズ	にんじん, パセリ	たまねぎ（県）, マッシュルーム	米粉, 砂糖, でんぶん	植物油
		キャロットサラダ				にんじん	とうもろこし, えだまめ	三温糖	米ぬか油
		フルーツのゼリーあえ				パインアップル（缶）, みかん（缶）, なつみかん（缶）, みかん果汁	てんさい糖		
7	金	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		米粉のささみかつのゆずソース		鶏肉			ゆず果汁	米粉, とうもろこしでんぶん, でんぶん, 三温糖	植物油, 米ぬか油
		★じゃこなっば（●しらす）			乾燥ちりめん	有機小松菜（町）	もやし（県）		
		★呉汁		豚肉（県）, 油揚げ（県）, 大豆, 白みそ（県）	にんじん	こんにゃく, 大根, ねぎ	さといも		
10	月	枝豆ごはん	牛乳	鶏肉, 油揚げ（県）	にんじん		たけのこ, こんにゃく, しいたけ, えだまめ	三温糖, アルファ化米（県）, アルファ化もち米	
		★いわしの梅煮		いわし			梅干し	てんさい糖, でんぶん	
		ささみの海藻サラダ		ササミオイル漬	海藻ミックス		こんにゃく, きゅうり	三温糖	米ぬか油
		▲★ヨーグルト			ヨーグルト				
		（◆ぶどうゼリー）					ぶどう果汁	砂糖	
11	火	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		照り焼きハンバーグ		鶏肉, 豚肉, 大豆	トマト	たまねぎ, しょうが, にんにく	でんぶん, 三温糖	豚脂	
		ツナの大根サラダ		まぐろ油漬	にんじん	大根, きゅうり, ゆず果汁	三温糖		
		★豆腐とわかめのみそ汁		豆腐, 赤みそ（県）, 白みそ（県）	わかめ	にんじん	大根, えのきたけ		
応募献立 12	水	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		鮭の南蛮漬け		鮭		ピーマン, にんじん	たまねぎ（県）, しめじ	でんぶん, 三温糖	米ぬか油
		干草あえ		油揚げ（県）		ほうれんそう, 有機小松菜（町）	もやし（県）	きび糖	
		鶏つくね汁		鶏肉	にんじん	たまねぎ, 大根, こんにゃく, ねぎ	でんぶん, 三温糖		
13	木	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		豚肉のしょうが炒め		豚肉（県）			たまねぎ（県）, しょうが, キャベツ（県）	でんぶん	
		きゅうりのごま醤油（●ごま）					きゅうり	三温糖	ごま油, ごま
		沢煮わん		豚肉（県）, かまぼこ	にんじん	ごぼう, 大根, えのきたけ, ねぎ		米ぬか油	
14	金	白玉うどん	牛乳					白玉うどん（県）	
		五目あんかけ		鶏肉, かまぼこ, 油揚げ（県）	にんじん, しいたけ, キャベツ（県）, たまねぎ（県）, たけのこ	でんぶん			
		米粉かき揚げ			にんじん, 有機小松菜（町）	たまねぎ（県）	米粉（町）, でんぶん	米ぬか油	
		★切干大根ときゅうりの塩昆布あえ			塩昆布		切干だいこん（県）, きゅうり		ごま油
17	月	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		キムタクごはんの具		豚肉（県）	にんじん, はくさい, たまねぎ, りんご, にんにく, しょうが, つぼ漬け, ねぎ	てんさい糖	ごま油		
		ぎょうざ小2中3		豚肉	にら	キャベツ, しょうが	でんぶん, 砂糖, 小麦粉	豚脂, ごま油	
		★中華豆腐汁		鶏肉, 豆腐（県）, 豚肉	にんじん	たまねぎ（県）, ねぎ	でんぶん	ごま油	
18	火	わかめごはん	牛乳					わかめごはん（町）	
		★厚焼き卵のおろしかけ		鶏卵			大根, ゆず果汁	砂糖, タピオカでんぶん, でんぶん	大豆油
		アスパラガスのサラダ		チキンハム	グリーンアスパラガス, にんじん	キャベツ（県）	三温糖	オリーブ油	
		えびしんじょうのすまし汁		えび, 魚肉すり身	にんじん	たまねぎ（県）, えのきたけ, ねぎ	でんぶん	豚脂	
愛知を食べる 学校給食の日 メニュー 19	水	東郷町産有機栽培米	牛乳					有機栽培米（町）	
		★めひかりフライの変わりソース小2中3			めひかり（県）			小麦粉, 三温糖	米ぬか油
		ゆかりあえ				赤しそ（県）	有機きゅうり（町）, キャベツ（町）		
		愛知の味覚たっぷりみそ汁		豚肉（県）, 油揚げ（県）, 赤みそ（県）, 白みそ（県）	にんじん, 有機小松菜（町）	たまねぎ（町）	じゃがいも		
		△愛知県産抹茶プリン		ゼラチン	加糖練乳, クリーム	抹茶（県）		水あめ, 砂糖	植物油
		（◆豆乳抹茶プリン）		豆乳		抹茶		砂糖	
20	木	あいちの米粉パン	牛乳					あいちの米粉パン（県）	
		焼きそば		豚肉（県）, いか, はんぺん	にんじん, キャベツ（県）, もやし（県）, たまねぎ（町）	焼きそば麺, 三温糖	米ぬか油		
		ツナと新玉ねぎのマリネ		まぐろ油漬	にんじん, きゅうり, 新たまねぎ（県）, ゆず果汁	三温糖			
		冷凍みかん				みかん（生）			
21	金	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		★さば銀紙焼き		さば, 豆みそ			砂糖, 米粉		
		ごま酢あえ		ササミオイル漬	わかめ	にんじん	きゅうり	三温糖	ごま, 米ぬか油
		★とうもろこしの薄くず汁		鶏肉, 豆腐, 鶏卵		にんじん	とうもろこし, しいたけ, たまねぎ（町）, ねぎ	でんぶん	
にこにこ 給食 24	月	△緑の野菜ジュース				にんじん, 小松菜, ケール, ブロッコリー, ピーマン, ほうれんそう, グリーンアスパラガス, しそ, めキャベツ, パセリ, クレソン, かぼちゃ	大根, はくさい, セロリ, キャベツ, レッドキャベツ, ビート, たまねぎ, レタス, りんご, オレンジ, レモン		
		玄米ごはん					玄米ごはん（町）		
		にこにこ米粉カレー		鶏肉	にんじん, トマト（町）, かぼちゃ, にんにく（町）, たまねぎ（県）, ズッキーニ（町）	じゃがいも, でんぶん, 砂糖, さつまいも, 米粉（町）, 米ぬか油, 植物油			
		米粉のじゃがいもコロッケ		豚肉（県）, 牛肉	にんじん, パセリ	たまねぎ	じゃがいも, 三温糖, 米粉, でんぶん	米ぬか油	
		福神ドレッシングサラダ			なた豆, しそ, 大根, うり, なす, れんこん, きゅうり, しょうが, キャベツ（県）	てんさい糖	米ぬか油		
25	火	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		鶏そぼろどんぶり		鶏肉	にんじん	たまねぎ（県）, しょうが, しいたけ	三温糖, でんぶん		
		★ひじきサラダ		まぐろ油漬, 大豆（県）	ひじき	ほうれんそう	キャベツ（県）, とうもろこし, ゆず果汁	三温糖	米ぬか油, オリーブ油
		けんちん汁		鶏肉, 豆腐（県）, 油揚げ（県）	にんじん	こんにゃく, ごぼう, 大根, ねぎ	さといも		



2024年 6月

学校給食献立表

給食回数 20回

東郷町給食センター

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）	
		牛乳（2群）	牛乳	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
26	水	牛乳	牛乳	豚肉（県）, 大豆		にんじん	たまねぎ（県）, しょうが, しいたけ, ねぎ	水あめ, 三温糖, アルファ化米（県）	ごま油
				鶏肉, 大豆		にんじん, しそ（県）	たまねぎ, キャベツ, ねぎ, しょうが	小麦粉, はるさめ, 砂糖, でんぷん	米ぬか油
				ササミオイル漬			もやし（県）, 有機きゅうり（町）	三温糖	練りごま
				鶏卵	牛乳			小麦粉, 米粉（町）, 三温糖	植物油
				豆乳, 大豆			シークワサー果汁	砂糖, 米粉, でんぷん	植物油
27	木	牛乳	牛乳					ごはん（町）	
				野菜入はんぺん			しょうが	三温糖, でんぷん	
				ササミオイル漬			もやし（県）, 有機きゅうり（町）, 梅干し	でんぷん, 三温糖	
				豚肉（県）, 豆腐, 赤みそ（県）, 白みそ（県）		にんじん	こんにゃく, ごぼう, 大根, ねぎ		
28	金	牛乳	牛乳					ソフトめん	
				豚肉（県）, 大豆ミンチ（県）		にんじん, トマト（町）, ピーマン	たまねぎ（県）, マッシュルーム, にんにく	米粉, 砂糖, でんぷん, とうもろこし粉	大豆油, 植物油
				チキンハム		にんじん	キャベツ（町）, とうもろこし	きび糖	フレンチドレッシング
							オレンジ（生）		

★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。●印はクラスづけの食品です。◆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】
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体を作るためには、歯と口が健康でなくてはなりません。この期間中は、かみごたえのある食べもの、カルシウムが多くとれる食べ物を意識してとれるようにしています。
4日 かみかみメニューの日です。「たこのからあげ」をよく噛んで食べましょう。よく噛むことであごを強くし、歯並びをよくしてむし歯を予防します。

【今月の応募献立】
12日「鮭の南蛮漬け」 諸輪小学校2年生 山中 紗羽さん
魚は切り身で、骨がないので食べやすいです。また、野菜に火を入れることで、野菜が苦手な子も食べやすくなると思います。

よくかんで、味わって食べよう！
歯によい食べもの

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する
肥満を予防する
あごの発育を助ける
味覚の発達をうながす
栄養の吸収がよくなる



いただきます

NO. 69
令和6年6月
東郷町給食センター



6月は食育月間。そして、毎月19日は「食育の日」です。それにちなんで、東郷町では6月19日を「愛知を食べる学校給食の日」として、愛知県や東郷町の食材にこだわった給食を実施します。私たちの住む「愛知県」には、おいしい食べ物がたくさんあります。今年も、学校給食でその一部を紹介していきます。味わっていただきましょう。

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

食育で育てたい「食べる力」

「人生100年時代」と言われるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。

特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育ていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

1 心と身体の健康を維持できる
2 食事の重要性や楽しさを理解する
3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がいる（社会性）
5 日本の食文化を理解し伝えることができる
6 食べ物やつくる人への感謝の心

知育
生きる力
徳育
体育
食育

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。

【6月19日の献立】
東郷町産有機栽培米
牛乳
めひかりフライの変わりソース
ゆかりあえ
愛知の味覚たっぷりみそ汁
愛知県産抹茶プリン

愛知県西尾市は抹茶の産地で全国でも有名です。

東郷町産の有機きゅうりとキャベツを愛知県産の赤しそで和えました。

土壌の中にある有機物の力で成長した、東郷町で育てられたお米です。

牛乳は100%国産です。愛知県でしぼられたものです。

めひかりは蒲郡市の漁港で水揚げされたものです。カレー風味のソースをかけました。

東郷町産の有機小松菜とたまねぎ、愛知県産の豚肉、油揚げ、みそが入っています。

愛知県は全国でも有数の農業県で、様々な品目を産出しています。

今日の給食には、毎日おなじみの牛乳、色とりどりの野菜など、愛知県産の食べ物がたくさん詰まっています。