



2024年 10月 学校給食献立表

給食回数 22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
1	火	わかめごはん おろしハンバーグ ★じゃこなっば（●しらす） ★呉汁	牛乳	鶏肉, 豚肉, 大豆		トマト	たまねぎ, しょうが, にんにく, 大根, ゆず果汁	わかめごはん（町） でんぷん, 三温糖	豚脂
2	水	玄米ごはん 中華飯の具 しゅうまいねぎソース小2中3 きゅうりのごま醤油（●ごま）	牛乳	豚肉（県）, えび, いか, 豚肉 豚肉		にんじん	たけのこ, もやし（県）, はくさい, キャベツ, ねぎ たまねぎ, しょうが, レモン果汁, ねぎ きゅうり	玄米ごはん（町） 三温糖, でんぷん 小麦粉, でんぷん, 三温糖 三温糖	米ぬか油, ごま油 ごま油, ごま
3	木	サンドイッチバンズ 米粉のじゃがいもコロッケ 中濃ソース グリーンサラダ	牛乳	豚肉（県）, 牛肉		にんじん, パセリ	たまねぎ	サンドイッチバンズ じゃがいも, 三温糖, 米粉, でんぷん	米ぬか油
応募献立		野菜たっぷりなんちゃって ミネストローネ		豚肉, 大豆		にんじん, トマト	たまねぎ, セロリ, にんにく, エリンギ	砂糖	オリーブ油
4	金	ごはん ★いわしの梅煮 干草あえ 豚汁	牛乳	いわし 油揚げ（県） 豚肉（県）, 豆腐, 赤みそ（県）, 白みそ（県）			梅干し もやし（県）	ごはん（町） てんさい糖, でんぷん きび糖	
7	月	ごはん ★お好みどんぶりの具 ごま酢あえ のっぺい汁	牛乳	おから, 鶏肉, まぐろ油漬 ササミオイル漬 鶏肉, 油揚げ（県）	わかめ	にんじん にんじん にんじん	しょうが, しいたけ きゅうり こんにゃく, 大根, ねぎ	ごはん（町） 三温糖 三温糖 さといも, でんぷん	米ぬか油 ごま, 米ぬか油
8	火	ごはん ★生揚げの肉みそかけ アーモンド和え（●アーモンド） 沢煮わん	牛乳	生揚げ, 豚肉（県）, 豚レバー, 赤みそ（県） 豚肉（県）, かまぼこ			しょうが もやし（県） ごぼう, 大根, えのきたけ, ねぎ	ごはん（町） 三温糖, でんぷん	アーモンド 米ぬか油
9	水	ごはん ホイコーロー 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳	豚肉（県）, 赤みそ（県） チキンハム 豚肉（県）		ピーマン チンゲン菜（県） にんじん	しょうが, たけのこ, キャベツ もやし（県） しめじ, たまねぎ, はくさい, ねぎ	ごはん（町） 三温糖, でんぷん 春雨, 三温糖 小麦粉	米ぬか油 ごま油 米ぬか油
10	木	ごはん 鮭のレモン焼き ★納豆サラダ（●チーズ） 鶏つくね汁	牛乳	鮭 納豆（県）, チキンハム 鶏肉	チーズ		レモン果汁 きゅうり, とうもろこし たまねぎ, 大根, こんにゃく, しめじ, ねぎ	ごはん（町） 三温糖, でんぷん きび糖 でんぷん, 三温糖	米ぬか油
11	金	きしめん 五目あんかけ 米粉のちくわの磯辺揚げ小2中3 ★小松菜のおひたし	牛乳	鶏肉, かまぼこ, 油揚げ（県） ちくわ	あおさ	にんじん, チンゲン菜（県） 小松菜, にんじん	しいたけ, キャベツ, たまねぎ, たけのこ もやし（県）	きしめん でんぷん 米粉（町）, でんぷん 三温糖	
15	火	ごはん あいちの肉団子小2中3 ささみとキャベツの梅おかかあ さつま芋のみそ汁	牛乳	鶏肉, 大豆, 豆腐, 豚肉（県） ササミオイル漬, かつお節 鶏肉, 白みそ（県）, 赤みそ（県）			たまねぎ, れんこん キャベツ, きゅうり, 梅干し 大根, こんにゃく, ねぎ	でんぷん, 三温糖 砂糖, でんぷん さつまいも（町）	豚脂, 植物油
16	水	玄米ごはん ★なす入り麻婆豆腐 パンサンスー フルーツ豆乳杏仁	牛乳	豚肉（県）, 大豆ミンチ（県）, 豆腐, 赤みそ（県）, コナジャン チキンハム 豆乳		にんじん チンゲン菜（県）	しょうが, にんにく, たけのこ, なす, ねぎ もやし（県） みかん（缶）, 黄桃（缶）, バインアップル（缶）	玄米ごはん（町） 三温糖, でんぷん 三温糖 てんさい糖	米ぬか油, ごま油 ごま油
17	木	ロールパン 米粉のホキフライレモンソース コールスローサラダ ★かぼちゃとにんじんのポタージュ	牛乳	ほき ベーコン	牛乳, 生クリーム, チーズ		レモン果汁 キャベツ, とうもろこし たまねぎ, しめじ	ロールパン 米粉, 三温糖 きび糖 米粉, 砂糖, でんぷん	米ぬか油 フルンチド レッシグ 米ぬか油, 植物油
18	金	△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		
にこにこ給食		東郷町産有機栽培米						有機栽培米（町）	
		チキンの竜田揚げ		鶏肉			しょうが	でんぷん	米ぬか油
		磯香あえ			きざみのり		はくさい, きゅうり	三温糖	
		おじゃがもち汁		鶏肉		にんじん	こんにゃく, 大根, しめじ, ねぎ	じゃがいも, でんぷん	
21	月	玄米ごはん ★ビビンバ(肉炒め●卵) ★切干大根入りナムル ★中華豆腐汁	牛乳	豚肉（県）, 鶏卵 鶏肉, 豆腐（県）, 豚肉			にんにく, たけのこ もやし（県）, 切干だいこん（県） たまねぎ, ねぎ	玄米ごはん（町） 三温糖, タピオカでんぷん 三温糖 でんぷん	ごま, ごま油, 植物油 ごま油
22	火	ごはん ★いわしの蒲焼き 青菜とささみの和え物 なめこ冬瓜のみそ汁	牛乳	いわし ササミオイル漬 豆腐, 赤みそ（県）, 白みそ（県）		チンゲン菜（県）, にんじん にんじん, 小松菜	もやし（県） なめこ, とうがん(町)	ごはん（町） でんぷん, 米粉, 三温糖 三温糖	米ぬか油 ごま
23	水	栗入り山菜おこわ ★厚焼き卵のあんかけ ★ひじきサラダ △東郷町産米粉のオムレット（◆ブルーベリータルト）	牛乳	油揚げ（県）, 鶏肉 鶏卵 まぐろ油漬, 大豆（県） 鶏卵, ゼラチン 豆乳	ひじき 加糖練乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ, とうもろこし, ゆず果汁 ブルーベリーソース	アルファ化米（県）, アルファ化もち米, てんさい糖 砂糖, タピオカでんぷん, でんぷん 三温糖 砂糖, 米粉（町） 砂糖, 米粉, とうもろこし粉, でんぷん	くり 大豆油 米ぬか油, オリーブ油 バター 植物油
24	木	ごはん かつおのおかか煮 ゆかりあえ ★かきたま汁	牛乳	かつお, かつお節 鶏肉, 豆腐（県）, 鶏卵（県）			しょうが きゅうり, はくさい えのきたけ, ねぎ	ごはん（町） でんぷん, 米粉, 三温糖 三温糖	
25	金	ソフトめん カレー南蛮 チキンナゲット小2中3 ブロッコリーサラダ	牛乳	鶏肉, かまぼこ, 油揚げ（県） 鶏肉, 大豆 ベーコン		にんじん, トマト, かぼちゃ	しょうが, たまねぎ, にんにく, ねぎ にんにく キャベツ, とうもろこし	米粉, でんぷん, 砂糖, さつまいも 三温糖, でんぷん, 小麦粉 三温糖	植物油 米ぬか油, 植物油, 豚脂 オリーブ油
28	月	ごはん かつお入りキャベツつくね 関東煮 小松菜と白菜のおひたし	牛乳	鶏肉, 削り節 豚肉（県）, ひじきはんぺん, 大豆	ひじき, こんぶ	えんどうまめ にんじん	キャベツ, しょうが 大根, こんにゃく, ごぼう 有機小松菜(町)	ごはん（町） でんぷん, 砂糖 三温糖, でんぷん, さといも, 砂糖 きび糖	豚脂 米ぬか油, 植物油
29	火	きなこ揚げパン ナポリタン シャキシャキれんこんサラダ △りんご	牛乳	きな粉 ウインナー まぐろ油漬		ピーマン, トマト にんじん	たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ れんこん, きゅうり, とうもろこし, ゆず果汁 りんご（生）	小型ロール, 砂糖 米粉めん（町） 三温糖	米ぬか油 オリーブ油 米ぬか油, オリーブ油
かみかみメニュー									
30	水	ごはん 春巻き パンパンジーサラダ えびだんごと白菜のスープ	牛乳	豚肉 ササミオイル漬 えび, 魚肉すり身, 豚肉		にんじん, にら にんじん	キャベツ, もやし（県）, エリンギ もやし（県）, きゅうり たまねぎ, えのきたけ, はくさい	ごはん（町） でんぷん, てんさい糖, 小麦粉 三温糖 でんぷん	ごま油, 大豆油, 米ぬか油 練りごま 豚脂
31	木	きのこピラフ パンプキンハンバーグてりやきソース キャロットサラダ △かぼちゃプリン	牛乳	鶏肉 鶏肉, 大豆, 豚肉		にんじん かぼちゃ, トマト にんじん かぼちゃ	たまねぎ, しいたけ, マッシュルーム, まいたけ, しめじ たまねぎ, にんにく, しょうが とうもろこし, えだまめ	アルファ化米（県） 三温糖, でんぷん 三温糖 砂糖	豚脂 米ぬか油 植物油

★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。（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】

3日 サンドイッチバンズパンに、米粉のじゃがいもコロッケとグリーンサラダをはさみ、ソースをかけて食べましょう。
29日 かみかみメニューの日です。「りんご」をよくかんで食べましょう。よくかむことであごを強くし、歯並びをよくして虫歯を予防します。

【今月の応募献立】 3日 「野菜たっぷりなんちゃってミネストローネ」

諸輪中学校 2年生 坂本 たまき さん

材料をなべに入れてまぜるだけで、とても簡単に作れます。野菜がたっぷり入っているの、栄養満点でとてもおいしいです。