



2024年 11月 保育園給食献立表



給食回数 24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
1	金	ごはん いものこ汁 いわしの生姜煮 ゆかりあえ	牛乳	鶏肉,白みそ,赤みそ いわし		にんじん 赤しそ	大根,こんにゃく,しめじ,ねぎ しょうが キャベツ,きゅうり	ごはん じゃがいも てんさい糖,でんぷん	米ぬか油
2	土	鶏の磯辺揚げ弁当 ごはん 鶏の磯辺揚げ さつまいものレモン煮 青梗菜の煮びたし かつおふりかけ 国産りんごゼリー	牛乳	鶏肉 あおさ かつおふりかけ		レモン チンゲン菜 キャベツ にんじん とうもろこし		ごはん 小麦粉 揚げ油 さつまいも 砂糖 国産りんごゼリー	
5	火	ナシゴレン ミニ餃子と野菜の中華スープ パンサンスー スライスチーズ 代替：ミニみかんゼリー	牛乳	鶏肉,えび 鶏肉,大豆,豚肉 チキンハム チーズ		にんじん にんじん,チンゲン菜,こねぎ きゅうり,もやし みかん果汁	しょうが,にんにく,たまねぎ 大根,たけのこ,しいたけ,しょうが,ねぎ たまねぎ,キャベツ	三温糖,アルファ化米 でんぷん,小麦粉 はるさめ,三温糖 砂糖	米ぬか油 米ぬか油,植物油 ごま油
6	水	ごはん ごじる呉汁 たらもの塩麹漬 れんこんサラダ	牛乳	豚肉,油揚げ,大豆,白みそ すけとうだら チキンハム		にんじん にんじん れんこん,きゅうり	ごぼう,こんにゃく,ねぎ きゅうり	ごはん さといも 三温糖	米ぬか油 オリーブ油
7	木	こめこ 米粉のハヤシライス オムレツ かいそう 海藻サラダ	牛乳	豚肉 鶏卵 まぐろ油漬 ひじき,茎わかめ,こんぶ		にんじん,トマト たまねぎ,マッシュルーム,にんにく 大根,きゅうり,とうもろこし	たまねぎ,マッシュルーム,にんにく 大根,きゅうり,とうもろこし	ごはん,米粉,砂糖,でんぷん,とうもろこし粉 タピオカでん粉,てんさい糖 三温糖	米ぬか油,植物油 植物油 オリーブ油
8	金	しらたま 白玉うどん ごもく 五目あんかけうどんの汁 ちくわのもみじ揚げ きゅうりとささみの梅あえ	牛乳	豚肉,型抜きかまぼこ ちくわ ササミオイル漬		にんじん,小松菜（有機） にんじんペースト（有機） きゅうり,もやし,ねり梅	たまねぎ,たけのこはくさい,しいたけ,ねぎ たまねぎ,キャベツ	白玉うどん でんぷん 米粉,でんぷん 三温糖	米ぬか油 米ぬか油 米ぬか油
9	土	チーズささみ弁当 ごはん チーズささみフライ 切干大根煮 小松菜ともやしのあえもの 国産みかんゼリー かつおふりかけ	牛乳	チーズささみフライ さつま揚げ ツナ かつおふりかけ 花かつお		切干だいこん にんじん 小松菜 もやし		ごはん 揚げ油 砂糖 国産みかんゼリー	
11	月	とりこ 鶏肉とおからのそばうどん ぶたにくはくさい 豚肉と白菜のみそ汁 ごま酢あえ	牛乳	鶏肉,豆腐,おから 豚肉,油揚げ,白みそ ササミオイル漬 わかめ		にんじん,にんじんペースト（有機）,こねぎ にんじん,かぼちゃ きゅうり	大根,しめじ,はくさい,ねぎ きゅうり	ごはん,三温糖 三温糖 三温糖	米ぬか油 米ぬか油 米ぬか油,ごま
12	火	ごはん ごもくちゅうか 五目中華スープ マーボーなす きゅうりのごま醤油あえ	牛乳	鶏肉 豚肉,赤みそ		にんじん,小松菜（有機） にんじん きゅうり	たけのこ,しいたけ,はくさい,ねぎ しょうが,にんにく,たまねぎ,なす,ねぎ	ごはん でんぷん 三温糖,でんぷん きび糖	米ぬか油 米ぬか油,ごま油 ごま油,ごま
13	水	ごはん さわに 沢煮わん さばの八丁味噌煮 さつまいものサラダ	牛乳	豚肉,かまぼこ さば,豆みそ チキンハム		にんじん にんじん たまねぎ	ごぼう,大根,しいたけ,ねぎ きゅうり	ごはん てんさい糖 さつまいも,三温糖	米ぬか油 米ぬか油 ノンエッグ大豆マヨネーズ
14	木	あいちの米粉パン や 焼きそば ごぼう入りつくね フルーツ豆乳杏仁	牛乳	豚肉,はんぺん 鶏肉,大豆 豆乳		にんじん にんじん もも,パインアップル	たまねぎ,もやし,キャベツ ごぼう,たまねぎ,しょうが	あいちの米粉パン 三温糖,焼きそば麺 でんぷん,てんさい糖 三温糖	米ぬか油 豚脂,植物油
15	金	ごはん かんとうに 関東煮 なっとう 納豆あえ あおな 青菜とささみのあえもの	牛乳	豚肉,大豆,はんぺん 納豆 ササミオイル漬 こんぶ,ひじき チーズ		にんじん にんじん チンゲン菜,にんじん キャベツ	大根,こんにゃく,ごぼう キャベツ	ごはん さといも,でんぷん,きび糖 きび糖 きび糖	米ぬか油,植物油
16	土	えびカツ弁当 ごはん えびカツ キャベツのコンソメ煮 マカロニサラダ かつおふりかけ 国産みかんゼリー	牛乳	えびカツ ハム かつおふりかけ		キャベツ にんじん グリンピース とうもろこし		ごはん 揚げ油 ツイストマカロニ コールスロードレッシング 国産みかんゼリー	
18	月	こめこ 米粉のチキンカレーライス ほしがた 星形ポテトフライ ふくじん 福神サラダ	牛乳	鶏肉 鶏肉,豆腐 チキンハム		にんじん,トマト,かぼちゃ なた豆,しそ にんじん	たまねぎ,マッシュルーム,りんご,にんにく 大根,うり,なす,れんこん,きゅうり,しょうが,キャベツ	ごはん,じゃがいも,米粉,でんぷん,砂糖,さつまいも じゃがいも,米粉 てんさい糖	米ぬか油,植物油 植物油 米ぬか油
19	火	ごはん とうもろこしの薄くす汁 みそかつ ごぼうサラダ	牛乳	鶏肉,豆腐 豚肉,赤みそ チキンハム		にんじん にんじん にんじん	たまねぎ,しいたけ,とうもろこし,ねぎ きゅうり	ごはん でんぷん 小麦粉,米粉,砂糖 三温糖	米ぬか油 米ぬか油 米ぬか油,ごま,練りごま

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》



2024年 11月 保育園給食献立表



東郷町給食センター（保育園）

		給食回数 24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
20	水	ごはん	牛乳					ごはん	
		かきたま汁		鶏肉,豆腐,鶏卵	にんじん,みつば	たけのこ,えのきたけ,とうがん	でんぷん	米ぬか油	
		鮭のゆず味噌かけ		鮭,白みそ		ゆず果汁	三温糖,でんぷん		
		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	
21	木	ごはん	牛乳					有機栽培米	
		ココア豆乳		豆乳				砂糖	植物油
なまあじ生揚げと小松菜のみそ汁	豚肉,生揚げ,白みそ,赤みそ	にんじん,小松菜（有機）		大根,えのきたけ,ねぎ		米ぬか油			
とりにく鶏肉のてりかけにんじんソース	鶏肉	にんじんペースト（有機）			でんぷん,米粉,三温糖	米ぬか油			
にこにこ給食	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	三温糖		
	22	金	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	じゃがいも	米ぬか油	
とうふ豆腐ハンバーグ			鶏肉,豆腐,大豆			たまねぎ,ゆず果汁	三温糖,でんぷん	植物油,豚脂	
ほうれんそうのあえもの			ササミオイル漬		ほうれんそう,にんじん	もやし	三温糖		
25	月	かわりかやくごはん	牛乳	まぐろ油漬,凍り豆腐,ちくわ	にんじん	切干だいこん,えのきたけ	アルファ化米,アルファ化もち米	米ぬか油	
		やさしい野菜たっぷり白みそスープ		豆腐,油揚げ,白みそ	にんじん,小松菜（有機）	大根,はくさい,しめじ,ねぎ			
		しろみさかな白身魚のフリッター		すけとうだら	おきあみ,あおさ		小麦粉,でんぷん,砂糖,米粉	大豆油	
		とうごうちょうさんこめ東郷町産お米のタルト		鶏卵,豆乳	牛乳		小麦粉,砂糖,米粉,三温糖	植物油	
26	火	代替：さつまいもと栗のタルト	豆乳				さつまいも,でんぷん,砂糖,米粉	くり,植物油	
		ごはん	牛乳					ごはん	
		はるさめスープ		豚肉	にんじん,チンゲン菜	えのき,はくさい,ねぎ	春雨	米ぬか油	
		すどり酢鶏		鶏肉	にんじん,ピーマン	たまねぎ,しいたけ	でんぷん,三温糖	米ぬか油	
みかん				みかん（生）					
27	水	クロスロールパン	牛乳					クロスロールパン	
		とうにゅう豆乳クリームシチュー		ベーコン,鶏肉,豆乳,豆乳チーズ	にんじん,ブロッコリー	たまねぎ,にんにく,マッシュルーム,カリフラワー	米粉,じゃがいも	米ぬか油	
		キャロットハムサラダ		チキンハム	にんじん	キャベツ	三温糖	オリーブ油,サザンアイランド,ソルト	
		フルーツゼリーミックス				いちご,もも,パインアップル	砂糖		
28	木	ちゅうかはん中華飯	牛乳	豚肉,えび	にんじん,チンゲン菜	たまねぎ,たけのこ,はくさい,きくらげ	ごはん,三温糖,でんぷん	米ぬか油,ごま油	
		たら入りしゅうまい		魚肉すり身	にんじん	たまねぎ	小麦粉,でんぷん,砂糖	豚脂,ごま油	
		ほうれんそうともやしのナムル			しらす,きざみのり	ほうれんそう	もやし	三温糖	ごま油
29	金	ソフトめん	牛乳					ソフトめん	
		にく肉みそかけ		豚肉,大豆ミンチ,赤みそ	にんじん	しょうが,たまねぎ,たけのこ,しいたけ	きび糖,でんぷん	米ぬか油	
		だいがく大学いも					さつまいも,砂糖	米ぬか油	
		だいにん大根サラダ			にんじん	大根,きゅうり	三温糖	米ぬか油	
30	土	照焼ソースハンバーグ弁当	牛乳	ハンバーグ ツナ ハム 杏仁豆腐		にんじん とうもろこし キャベツ 小松菜 黄桃シロップ煮		ごはん 照焼ソース 炒め油 シーザードレッシング	
		ごはん 照焼ソースハンバーグ にんじんとツナのシリシリ炒め シーザーサラダ かつおぶりかけ 杏仁豆腐							

給食を通して「地産地消」の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。保育園給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を味わうことができる

作っている人の顔がわかり、安心感が得られる

地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる

農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる

運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出が削減でき、環境にやさしい

SDGs（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？

直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

いただきます

「いただく」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

ごちそうさまでした

「ちそう」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。11月23日は『勤労感謝の日』です。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきますよう。

愛知県産食材

豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ、大豆ミンチ、油揚げ、もやし、チンゲン菜、アルファ化米、みかん、切干だいこん、しらす、いちご、赤しそ、ブロッコリー、みつば、キャベツ、カリフラワー、はくさい、大根、ほうれんそう

東郷町産食材

ごはん、さつまいも、さといも、有機小松菜、有機にんじんペースト、トマト、米粉、とうがん、さつまいも、かぼちゃ

※11月から給食のお米が新米に切り替わります。

お米がおいしく感じる食べ方を紹介します。ぜひご家庭でも実践してみてくださいね。

ごはんの食べ方

味がついてないから苦手なんだよー

白いごはん……

おかずは先に食べちゃおうよ

ちよつと待って！おかずと一緒に食べないの？

ダメダメー！ごはんはごはん、おかずも一緒だよ

そうだよ、食べ方も大事な忘れないうえね！

あれ？ごはんがいつもよりおいしいかも！

しんまい ぎせつ 新米の季節です。よく味わっていただきますよう。