



2026年 4月

# 学校給食献立表

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	
小学校メニュー	ごはん							ごはん (町)	
14 火	米粉のホキフライレモンソース	牛乳	ほき			レモン果汁		米粉, 三温糖	米ぬか油
	ほうれん草ともやしのあえもの				ほうれんそう, にんじん	もやし(県)		三温糖	
	★湯葉のすまし汁		豆腐 (県), 湯葉		にんじん, みつば	たけのこ, えのきたけ			
中学校メニュー	古代米赤飯							ごはん (東郷町産), もち米, 赤米	
お祝いメニュー 14 火	米粉のホキフライレモンソース	牛乳	ほき			レモン果汁		米粉, 三温糖	米ぬか油
	ほうれん草ともやしのあえもの				ほうれんそう, にんじん	もやし(県)		三温糖	
	★湯葉のすまし汁		豆腐 (県), 湯葉		にんじん, みつば	たけのこ, えのきたけ			
15 水	ごはん	牛乳						ごはん (町)	
	★お好みどんぶり		おから, 鶏肉, まぐろ油漬		にんじん	しょうが, しいたけ		三温糖	米ぬか油
	磯香あえ			きざみのり		はくさい, きゅうり		三温糖	
16 木	ごはん	牛乳						ごはん (町)	
	ぎょうざ(小2中3)		豚肉		にら	キャベツ, しょうが		でんぷん, 砂糖, 小麦粉	豚脂, ごま油, 大豆油
	パンパンジーサラダ		ササミオイル漬			もやし(県), きゅうり		三温糖	練りごま
応募献立	たまねぎとぶた肉のたっぷりピリからスープ		豚肉 (県), 豆腐, 赤みそ (県), 白みそ (県)		にんじん, にら	たまねぎ, はくさい, ねぎ, にんにく			米ぬか油, ごま油
17 金	春の香りご飯	牛乳	鶏肉, 油揚げ (県)		にんじん	たけのこ, しいたけ, ふき		アルファ化米 (県), アルファ化もち米, 三温糖	米ぬか油
	★厚焼き卵のあんかけ		鶏卵 (県)					砂糖, でんぷん	植物油
	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
	▲★ヨーグルト (◆りんごゼリー)			ヨーグルト			りんご, りんご果汁	砂糖	
20 月 かみかみメニュー	わかめごはん	牛乳						わかめごはん (町)	
	キャベツ入りメンチカツ		牛肉, 豚肉, 大豆			キャベツ, たまねぎ		でんぷん, 小麦粉, とうもろこし粉, とうもろこしでんぷん	植物油, 米ぬか油
	★じゃこなっば (●しらす)			乾燥ちりめん		小松菜, もやし			
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, でんぷん		
小学校メニュー	古代米赤飯							ごはん (東郷町産), もち米, 赤米	
お祝いメニュー 21 火	チキンの竜田揚げ	牛乳	鶏肉			しょうが		でんぷん	米ぬか油
	千草あえ		油揚げ (県)		ほうれんそう, 小松菜	もやし(県)		三温糖	
	春野菜のみそ汁		白みそ (県)	わかめ	にんじん	たけのこ, 新たまねぎ, 春キャベツ			
	△お祝いいちごゼリー		豆乳			いちごジャム		砂糖	
中学校メニュー	ごはん							ごはん (町)	
21 火	チキンの竜田揚げ	牛乳	鶏肉			しょうが		でんぷん	米ぬか油
	千草あえ		油揚げ (県)		ほうれんそう, 小松菜	もやし(県)		三温糖	
	春野菜のみそ汁		白みそ (県)	わかめ	にんじん	たけのこ, 新たまねぎ, 春キャベツ			
22 水	玄米ごはん	牛乳						玄米ごはん (町)	
	米粉カレー		鶏肉		にんじん, トマト (町), トマト, かぼちゃ	にんにく, たまねぎ		じゃがいも, 米粉, とうもろこしでんぷん, 砂糖, さつまいも, 米粉 (町)	米ぬか油, 植物油
	福神ドレッシングサラダ		チキンハム		にんじん	キャベツ, とうもろこし		きび糖	フレンチドレッシング
	フルーツミックス					パイナップル (缶), みかん (缶), なつみかん (缶)		三温糖, てんさい糖, 砂糖	
23 木	ソフトめん	牛乳						ソフトめん	
	ミートソース		豚肉 (県), 大豆ミンチ (県)		にんじん, トマト (町), トマト, ピーマン	たまねぎ, マッシュルーム, にんにく		砂糖, 米粉, とうもろこしでんぷん, とうもろこし粉	大豆油, 植物油
	チキンナゲット (小2中3)		鶏肉, 大豆, おから			にんにく, しょうが		三温糖, でんぷん, 米粉	米ぬか油, 植物油
	ツナの海藻サラダ		まぐろ油漬	海藻ミックス		きゅうり, キャベツ		三温糖	オリーブ油
24 金	ごはん	牛乳						ごはん (町)	
	ホイコーロー		豚肉 (県), 赤みそ (県)		ピーマン	しょうが, たけのこ, キャベツ		三温糖, でんぷん	米ぬか油
	きゅうりのごま醤油 (●ごま)					きゅうり		三温糖	ごま油, ごま
はるさめスープ		鶏肉, 豚肉		にんじん	しめじ, たまねぎ, ねぎ		はるさめ	米ぬか油	
27 月	ごはん	牛乳						ごはん (町)	
	★いわしの梅煮		いわし			梅干し		てんさい糖, でんぷん	
	こんぶ和え			塩昆布		もやし(県), きゅうり			
沢煮わん		豚肉 (県)		にんじん	ごぼう, 大根, しめじ, ねぎ			米ぬか油	
28 火	ミルクロールパン	牛乳						ミルクロール	
	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, でんぷん	米ぬか油
	カラフルサラダ				黄パプリカ, 赤パプリカ	キャベツ, きゅうり		三温糖	米ぬか油, オリーブ油
	★コーンスープ		ベーコン, 白いんげんまめ	牛乳, チーズ	パセリ	たまねぎ, とうもろこし		米粉, 砂糖, でんぷん	植物油
30 木	ごはん	牛乳						ごはん (町)	
	鶏肉のお茶め揚げ		鶏肉			しょうが, にんにく, せん茶		でんぷん	米ぬか油
	春キャベツの土佐和え		かつお節		ほうれんそう, にんじん	春キャベツ			
	★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	

★印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】

14日 中学校入学お祝いメニューです。古代米赤飯とお祝いデザートが出ます。  
 20日 かみかみメニューの日です。「しらすあえ」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、むし歯を予防します。  
 21日 小学1年生給食開始・小学校入学お祝いメニューです。古代米赤飯とお祝いデザートが出ます。  
 ※20日のしらすや、24日のごまは、教室で配膳前に混ぜ合わせますので、アレルギーがある人は先に配膳してもらうことができます。

### 【今月の応募献立】

16日 「たまねぎとぶた肉のたっぷりピリからスープ」  
 東郷中学校 1年生 木村 碧人 さん  
 他の地区で大人気のピリからスープを東郷町でも出してほしい。東郷町の食材をいかしたスープを食べてほしいということです。

### ご入学・ご進級おめでとうございます

給食センターでは、子どもたちの健康と健やかな成長を願って、安全でおいしく楽しい給食づくりに努めています。食育もふまえ、今年度も次のような目標に取り組みます。

- ①より安全な食材の使用に努め、健康教育につながる給食にします。
- ②成長期に必要なカルシウムを多く含む献立には★マークをつけています。★マークを参考にカルシウムの多い食品を意識して食事に取り入れ、じょうぶな骨格や歯を目指します。
- ③かみかみメニューの日があります。食べ物をよく噛むことで、あごを強くし、むし歯予防につながります。
- ④セレクト給食や年中行事などにちなんだ季節感のある献立を取り入れて楽しい給食を目指します。
- ⑤学校給食への関心を深めるため、毎月1品、児童生徒が考えた「応募献立」が登場します。
- ⑥アレルギーに配慮したみんなで一緒に笑顔で食べられる「にこにこ給食」を学期に3回実施します。
- ⑦地産地消に努め、愛知県や東郷町で生産された食材や有機食材を積極的に使います。
- ⑧あいちの郷土食の伝承に努めます。  
ご家庭と協力して、子どもたちの健康づくりを目指したいと思います。  
ご理解とご協力をお願いいたします。