



2025年 5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)		
			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	木	ごはん 鶏肉のお茶め揚げ 小松菜と白菜のおひたし ★つみれのみそ汁	鶏肉		小松菜	しょうが, にんにく, せん茶 はくさい	ごはん (町) でんぷん きび糖	米ぬか油	
子どもの日メニュー	2	金	ごはん かぶと型ハンバーグおろしソース ゆかりあえ 若竹汁 △かしわもち	鶏肉, 大豆, 豚肉		トマト 赤しそ (県) にんじん	たまねぎ, にんにく, しょうが, 大根, ゆず果汁 きゅうり, はくさい たけのこ, えのきたけ	ごはん (町) 砂糖, でんぷん 米粉, 砂糖, くずでん粉	豚脂
7	水	たけのこご飯 ★いわしの梅煮 三色あえ △りんごのタルト	鶏肉, 油揚げ (県) いわし 豆乳, 大豆		にんじん にんじん	たけのこ, しいたけ, ふき 梅干し 大根, もやし (県) りんご	アルファ化米 (県), アルファ化もち米, 三温糖 でんぷん, でんぷん 砂糖, 米粉, でんぷん	米ぬか油	
8	木	玄米ごはん ハッシュドポーク チキンナゲット (小2中3) コールスローサラダ	豚肉 (県) 鶏肉, 大豆, おから チキンハム		にんじん, トマト (町), ピーマン にんにく, しょうが にんじん	たまねぎ (県), マッシュルーム, しめじ, にんにく にんにく, しょうが キャベツ (県), とうもろこし	玄米ごはん (町) 米粉, 砂糖, でんぷん, とうもろこし粉 米粉, 砂糖, とうもろこし粉, でんぷん きび糖	米ぬか油, 植物油, 大豆油 植物油, 米ぬか油 フレンチドレッシング	
9	金	ごはん かつお入りキャベツつくね 磯香あえ ★呉汁	鶏肉, 削り節 きざみのり 豚肉 (県), 油揚げ (県), 大豆, 白みそ (県)		えんどうまめ にんじん	キャベツ, しょうが はくさい, きゅうり こんにゃく, 大根, ねぎ	ごはん (町) でんぷん, 砂糖 三温糖 さといも	豚脂	
12	月	ごはん 肉じゃが ★厚焼き卵のあんかけ ★じゃこなっば (●しらす)	豚肉 (県) 鶏卵 乾燥ちりめん		にんじん 有機小松菜 (町)	こんにゃく, たまねぎ (県) もやし (県)	ごはん (町) じゃがいも, 砂糖 砂糖, タピオカでんぷん, でんぷん	植物油	
13	火	ごはん 豚肉の細切り炒め バリバリ食べようサラダ (●パリめん) わかめスープ	豚肉 (県) まぐろ油漬 豆腐 (県), 豚肉		ピーマン トマト (生) (町) にんじん	たけのこ きゅうり, ゆず果汁 もやし (県), しいたけ, ねぎ	ごはん (町) 三温糖, でんぷん 小麦粉, 三温糖	植物油, ごま油, ごま	
14	水	黒ロールパン フランクフルトのトマトソースかけ イタリアンサラダ ★じゃがいもポタージュ	フランクフルト 豚肉 (県) 牛乳, チーズ			キャベツ (県), きゅうり, とうもろこし たまねぎ (県)	黒ロール でんぷん 三温糖 じゃがいも, 米粉, 砂糖, でんぷん	米ぬか油, オリーブ油 米ぬか油, 植物油	
15	木	ごはん ★ゴーヤチャンプル イナムドゥチ フレッシュパイ	豚肉 (県), 豆腐, 鶏卵 (県), かつお節 豚肉 (県), かまぼこ, 白みそ (県)		にんじん, にんじん にんじん	たまねぎ (県) こんにゃく, 大根, しいたけ, ねぎ パイナップル (生)	ごはん (町) 上新粉, 砂糖, でんぷん 米ぬか油	大豆油	
16	金	ごはん 里芋コロッケ ★ひじきの炒め煮 鶏つくね汁	鶏肉, 大豆 まぐろ油漬, 大豆 鶏肉	ひじき	にんじん にんじん	れんこん, とうもろこし たまねぎ, 大根, こんにゃく, ねぎ	ごはん (町) さといも, 小麦粉, 砂糖, でんぷん 三温糖 でんぷん, 三温糖	大豆油, 米ぬか油	
19	月	ごはん 春巻き きゅうりのごま醤油 (●ごま) ★中華豆腐汁	豚肉 鶏肉, 豆腐 (県), 豚肉		にんじん, なら にんじん	キャベツ, もやし, エリンギ きゅうり たまねぎ (県), ねぎ	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 ごま油, ごま ごま油	
20	火	ソフトめん 肉みそかけ ★切干大根のシャキシャキサラダ オレンジ	豚肉 (県), 豚レバー, 赤みそ (県) ロースハム		にんじん, しょうが, たまねぎ (県) にんじん	たまねぎ (県), たけのこ, しいたけ, ねぎ 切干だいこん (県), きゅうり, ゆず果汁 オレンジ (生)	ソフトめん 砂糖, でんぷん 三温糖	米ぬか油 ソニック大豆マヨネーズ, ごま油	
21	水	玄米ごはん ★親子どんぶりの具 こんぶ和え 新じゃがいものみそ汁	鶏肉, 凍り豆腐, かまぼこ, 鶏卵 (県) 豚肉 (県), 油揚げ (県), 赤みそ (県), 白みそ (県)		にんじん にんじん	有機たまねぎ (町) もやし (県), きゅうり えのきたけ, 有機たまねぎ (町), ねぎ	玄米ごはん (町) 三温糖, でんぷん じゃがいも		
22	木	コーンピラフ ★照り焼き豆腐ハンバーグ ツナ海藻サラダ ▲★ヨーグルト (●蒲郡みかんゼリー)	鶏肉 鶏肉, 豆腐, 大豆 まぐろ油漬	海藻ミックス ヨーグルト	にんじん, 有機たまねぎ (町), マッシュルーム, とうもろこし たまねぎ きゅうり, キャベツ (県)	アルファ化米 (県) でんぷん, 三温糖 三温糖	オリーブ油 豚脂, 植物油 オリーブ油		
23	金	わかめごはん たら入りサーモンバーグ アーモンド和え (●アーモンド) おじゃがもち汁	鮭, 魚肉すり身 鶏肉, 油揚げ (県)		しそ (県) ほうれんそう, にんじん にんじん	たまねぎ, れんこん (県) もやし (県) こんにゃく, 大根, しめじ, ねぎ	ごはん (町) てんさい糖 じゃがいも, でんぷん	植物油, 米ぬか油 アーモンド	
26	月	玄米ごはん ★麻婆豆腐 コーンしゅうまい (小2中3) チンゲン菜のナムル	豚肉 (県), 大豆ミンチ (県), 豆腐, 赤みそ (県), コチジャン 魚肉すり身, 豆腐, 大豆		にんじん にんじん	しょうが, にんにく (町), たけのこ, ねぎ とうもろこし, たまねぎ もやし (県)	玄米ごはん (町) 三温糖, でんぷん でんぷん, 小麦粉 三温糖	米ぬか油, ごま油 豚脂 ごま油	
27	火	△紫の野菜ジュース 玄米ごはん 根菜入りドライカレー 福神漬けサラダ コンソメスープ	牛肉, 豚肉 (県) ベーコン		にんじん, トマト (県) なた豆, しそ にんじん	キャベツ, はくさい, セロリ, りんご, ぶどう, レモン, ブルーベリー, ラズベリー, 大根, たまねぎ, レタス, ピーチ, クランベリー きゅうり, 大根, うり, なす, れんこん, しょうが 有機たまねぎ (町), キャベツ (県), しめじ	玄米ごはん (町) 三温糖 てんさい糖	米ぬか油	
28	水	ごはん 青しそ入りあじフライ 和風チャブチエ 豚汁	まあじ, 大豆 豚肉 (県) 豚肉 (県), 豆腐 (県), 赤みそ (県), 白みそ (県)		しそ (県) にんじん, ピーマン にんじん	たまねぎ (町), キャベツ (県), しめじ こんにゃく, ごぼう, 大根, ねぎ	ごはん (町) 小麦粉, でんぷん 春雨, 三温糖	米ぬか油 ごま油	
29	木	クロスロールパン ★ポークビーンズ アスパラとベーコンのソテー フルーツミックス	豚肉 (県), 大豆 ベーコン		にんじん, トマト (県) グリーンアスパラガス	有機たまねぎ (町) とうもろこし, 有機たまねぎ (町) パイナップル (生), みかん (生), なつめかん (生)	クロスロールパン じゃがいも, 砂糖	米ぬか油 オリーブ油	
30	金	ごはん キャベツ入りメンチカツ 色とりどりの切り干し大根のソース炒め けんちん汁	牛肉, 豚肉, 大豆 鶏肉 鶏肉, 豆腐 (県), 油揚げ (県)	あおさ	赤パブリカ, 有機小松菜 (町) にんじん	キャベツ (県), たまねぎ 切干だいこん (県) こんにゃく, ごぼう, 大根, ねぎ	ごはん (町) でんぷん, 小麦粉, てんさい糖, とうもろこし粉	植物油, 米ぬか油 米ぬか油	

★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。◆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】
 ・2日 子どもの日メニューです。「かしわもち」が出ます。柏の木の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫繁栄の象徴とされ、縁起物とされています。
 ・20日 かみかみメニューの日です。「切り干し大根のシャキシャキサラダ」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】
 30日 「色とりどりの切り干し大根のソース炒め」 諸輪中学校2年生 山内 萌乃さん
 簡単に作れて栄養満点のメニューです。ソースと野菜のからみ具合がすごくいいです。