2025年 6月　学校給食献立表

給食回数　21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	牛乳（2群）	赤の仲間（血や肉や骨になる） 1群 肉・魚・大豆・大豆製品	赤の仲間 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑の仲間（体の調子を整える） 3群 緑黄色野菜	緑の仲間 4群 その他の野菜・きのこ・果物	黄の仲間（熱や力の元になる） 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類・種実類
2	月	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		豚肉のしょうが炒め		豚肉（県）			*有機たまねぎ(町)*，しょうが，キャベツ	でんぷん	
		★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，とうもろこし，ゆず果汁	三温糖	米ぬか油，オリーブ油
		さつま汁		鶏肉，はんぺん，赤みそ（県）		にんじん	ごぼう，大根，ねぎ		
3	火	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，*有機小松菜(町)*， しいたけ，キャベツ，*有機たまねぎ(町)*，たけのこ		でんぷん	
		米粉のちくわの磯辺揚げ（小2中3）		ちくわ	あおさ			米粉（町），でんぷん	米ぬか油
		冷凍みかん					みかん(生)（県）		
4	水	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		米粉のじゃがいもコロッケ		豚肉，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
		五目きんぴら（●ごま）		豚肉（県）		にんじん	ごぼう，こんにゃく	砂糖	米ぬか油，ごま，ごま油
		★呉汁		鶏肉，油揚げ（県），大豆，白みそ（県）		にんじん	大根，ねぎ	さといも	
5	木	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		肉じゃが		豚肉（県）		にんじん	こんにゃく，*有機たまねぎ(町)*	じゃがいも，砂糖	
		★いわし八丁みそ煮		いわし，豆みそ			ねぎ	砂糖	
		もやしとほうれん草のあえもの				にんじん，ほうれんそう	もやし(県)	三温糖	
6	金	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		★わかさぎの南蛮漬け			わかさぎ			米粉，でんぷん，三温糖	米ぬか油
		★切干大根ときゅうりの塩昆布あえ（●ごま）			塩昆布		切干だいこん（県），きゅうり(県)		ごま油，ごま
		★わかめ汁		豚肉（県），豆腐（県）	わかめ	にんじん	*有機たまねぎ(町)*，ねぎ		
9	月	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		鶏肉の生姜焼き		鶏肉			しょうが	三温糖	
		★じゃこなっぱ（●しらす）			乾燥ちりめん	*有機小松菜（町）*	もやし(県)		
		新たまねぎのみそ汁		油揚げ（県），豆腐，赤みそ（県），白みそ（県）	わかめ	にんじん	*有機たまねぎ(町)*，ねぎ		
10	火	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	
かみかみメニュー		たこの唐揚げ		まだこ				米粉，さつまいもでんぷん	米ぬか油
		ささみと青菜のごまだれ		ササミオイル漬		にんじん，チンゲン菜(県)	もやし(県)	三温糖	練りごま
		▲★ヨーグルト			ヨーグルト				
		（◆ぶどうゼリー）					ぶどう果汁	砂糖	
11	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，タピオカでんぷん	ごま油，植物油
		ほうれんそうのナムル				ほうれんそう，にんじん	もやし(県)	三温糖	ごま油
		★中華豆腐汁		鶏肉，豆腐（県），豚肉		にんじん	*有機たまねぎ(町)*，ねぎ	でんぷん	ごま油
12	木	あいちの米粉パン	牛乳					あいちの米粉パン	
		焼きそば		豚肉（県），いか，はんぺん		にんじん	キャベツ，もやし(県)，たまねぎ	焼きそば麺，三温糖	米ぬか油
		根菜入りつくね		鶏肉，大豆			ごぼう，*有機たまねぎ(町)*，れんこん(県)	さといも，でんぷん，三温糖	豚脂
		きゅうりのピリ辛漬け					きゅうり	三温糖	ごま油
13	金	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		★かつおのおかか煮		かつお，かつお節			しょうが	てんさい糖，でんぷん	
		ささみの大根サラダ		ササミオイル漬			ゆず果汁，大根，きゅうり(県)	青じそドレッシング，三温糖	
応募献立		豆乳味噌スープ		白みそ（県），豆乳		かぼちゃ	*有機たまねぎ(町)*，キャベツ，ねぎ	さつまいも	
16	月	玄米ごはん	牛乳					玄米ごはん（町）	
		中華飯の具		豚肉（県），えび，いか，豚肉		にんじん，たけのこ，もやし(県)，はくさい(県)，キャベツ，ねぎ		三温糖，でんぷん	米ぬか油，ごま油
		愛知しそ入り春巻き		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
		フルーツ豆乳杏仁		豆乳			みかん（缶），なつみかん(缶)，パインアップル（缶）	てんさい糖	
17	火	ソフトめん	牛乳					ソフトめん	
		ミートソース		豚肉（県）		にんじん，トマト（町），ピーマン	たまねぎ，マッシュルーム，にんにく	砂糖，米粉，でんぷん，とうもろこし粉， 大豆油，植物油	
		★オムレツ		鶏卵				でんぷん，砂糖	植物油
		コールスローサラダ		チキンハム		にんじん	キャベツ，とうもろこし	きび糖	ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
にこにこ給食		△赤の野菜ジュース				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		
18	水	玄米ごはん						玄米ごはん（町）	
		豚丼の具		豚肉（県）			たまねぎ，エリンギ，こんにゃく，しょうが	でんぷん	米ぬか油
		きゅうりともずくの酢のもの			沖縄もずく		きゅうり(県)	三温糖	
		鶏つくね汁		鶏肉		にんじん	たまねぎ，大根，はくさい(県)，しめじ，ねぎ	でんぷん，三温糖	
愛知を食べる学校給食の日		愛知の大根葉ごはん	牛乳					愛知の大根葉ごはん(町)	
		★めひかりフライ(小2中3)			めひかり			小麦粉，三温糖	米ぬか油
19	木	チンゲン菜のあえもの				チンゲン菜(県)，にんじん	もやし(県)	三温糖	米ぬか油
		みそけんちん汁		鶏肉，豆腐（県），赤みそ（県）		にんじん	こんにゃく，ごぼう，大根，ねぎ，*有機たまねぎ(町)*		
		▲蒲郡みかんゼリー					みかん果汁(県)	てんさい糖	
20	金	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		ハンバーグきのこソースかけ		鶏肉，豚肉，大豆		トマト	たまねぎ，しょうが，にんにく，しめじ，マッシュルーム	でんぷん，三温糖，米粉	豚脂，植物油
		ごぼうサラダ				にんじん	ごぼう，きゅうり（県），とうもろこし	きび糖	ごま，練りごま
		じゃがいもとキャベツのスープ		ベーコン		にんじん	たまねぎ，キャベツ，セロリ	じゃがいも	米ぬか油
23	月	チャーハン	牛乳	豚肉（県），焼き豚		にんじん	たまねぎ，しょうが，しいたけ，ねぎ	アルファ化米（県）	ごま油
		ぎょうざ(小2中3)		豚肉		にら	キャベツ，にんにく，しょうが	でんぷん，砂糖，小麦粉	豚脂，ごま油，大豆油
		アスパラの中華あえ		チキンハム		グリーンアスパラガス，にんじん	キャベツ，とうもろこし	三温糖	ごま油
		△東郷町産お米のタルト		鶏卵	牛乳			小麦粉，米粉，三温糖	植物油
		（◆ももタルト）		豆乳			もも	砂糖，米粉，とうもろこし粉，でんぷん	植物油
24	火	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），かぼちゃ	にんにく(町)，たまねぎ	じゃがいも，でんぷん，砂糖，さつまいも，米粉（町）米ぬか油，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	米粉，砂糖， とうもろこし粉，でんぷん	植物油
		ビーンズサラダ		ベーコン，大豆（県）			キャベツ，きゅうり(県)	三温糖	オリーブ油，米ぬか油
		★ミニスライスチーズ			チーズ				
		（◆★味付け小魚）			かたくちいわし			砂糖，でんぷん	
25	水	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		麻婆なす		豚肉（県），赤みそ（県）		にんじん	しょうが，なす(県)，たけのこ，ねぎ	春雨，三温糖	
		バンサンスー		チキンハム		チンゲン菜(県)	もやし(県)	三温糖	ごま油
		★わかめスープ		鶏肉，豆腐（県），豚肉	わかめ	にんじん	たまねぎ，しいたけ，ねぎ	でんぷん	

歯と口の健康週間

2025年 6月　学校給食献立表

給食回数　21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） 1群 肉・魚・大豆・大豆製品	赤の仲間 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑の仲間（体の調子を整える） 3群 緑黄色野菜	緑の仲間 4群 その他の野菜・きのこ・果物	黄の仲間（熱や力の元になる） 5群 穀類・いも類・砂糖	黄の仲間 6群 油脂類・種実類
26	木	サンドイッチロール	牛乳					サンドイッチロール	
		ウインナーのトマトソースかけ		ウインナー				でんぷん	
		グリーンサラダ				グリーンアスパラガス	キャベツ, きゅうり(県)	砂糖	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
27	金	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	
		みつばのおひたし				*有機小松菜(町)*, みつば(県)	はくさい(県), もやし(県)		
		豚汁		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		
30	月	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		なすみそメンチカツ		豚肉（県）, 豆みそ, 大豆			たまねぎ, なす	てんさい糖, でんぷん, 小麦粉	植物油, 米ぬか油
		ささみの海藻サラダ		ササミオイル漬	海藻ミックス		きゅうり(県), キャベツ, ゆず果汁	三温糖	オリーブ油
		★かきたま汁		鶏肉, 豆腐（県）, 鶏卵		にんじん	ねぎ	でんぷん	

★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、かみごたえのある食べもの(ごぼう、たこ、切り干し大根)、カルシウムが多くとれる食べもの(いわし、わかさぎ、しらす、ヨーグルト)をとり入れました。
10日かみかみメニューの日です。「たこのから揚げ」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】
13日　「豆乳味噌スープ」　東郷小学校６年生　小杉　望結さん
みんなが食べられるようにしたかったので、みそ汁に豆乳を入れて味に工夫をしました。

健康な体づくりは よくかむ ことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？　よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

いただきまーす

NO. 72
令和7年6月
東郷町給食センター

6月は食育月間です

こんなことも「食育」です

●家族で「食育だより」を読む

●食事のあいさつをしっかりする

●食品の栄養成分表示を確認する

●親子で料理をする

そのほかにも
●3食しっかり食べる　●一緒に買い物に行く　●食に関わる体験活動をする　など

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。
ご家庭や地域において、赤ちゃんからご高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

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。

【6月19日の献立】
愛知の大根葉ごはん
牛乳
めひかりフライ
チンゲン菜のあえもの
味噌けんちん汁
蒲郡みかんゼリー

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。

愛知県蒲郡市はみかんの産地で全国でも有名です。

愛知県産のチンゲン菜と愛知県産のもやしを和えました。

今日のごはんは、東郷町の田んぼで大事に育てられたお米と愛知産の大根葉を一緒に炊いています。

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。しょうゆと砂糖で作ったたれをかけました。

東郷町産の有機たまねぎ、愛知県産の豆腐、赤みそが入っています。