



2025年6月 保育園給食献立表

給食回数 25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		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
2	月	ごはん	豚肉,生揚げ,白みそ,赤みそ	鶏肉	にんじん	有機たまねぎ,えのきたけ,キャベツ,ねぎ	ごはん	
		キャベツのみそ汁 ^{しる}						米ぬか油
		とり ^や にくて鶏肉の照り焼き					きび糖,でんぷん	
		こまつな ^な 小松菜のしらすあえ		しらす		もやし,きゅうり	三温糖	
3	火	しらたま ^ま 白玉うどん	豚肉,かまぼこ	ちくわ	にんじん,有機小松菜	有機たまねぎ,たけのこ,はくさい,しいたけ,ねぎ	白玉うどん	
		こもく ^く 五目あんかけうどんの具					でんぷん	米ぬか油
		ちくわ ^{いそへあ} の磯辺揚げ		あおさ			米粉,でんぷん	米ぬか油
		さんしょく ^く 三色あえ			にんじん	大根,きゅうり,もやし	てんさい糖,三温糖	
4	水	ごはん	鶏肉,豆腐	豚肉,赤みそ	にんじん,ピーマン,赤ピーマン	にんにく,有機たまねぎ,キャベツ	ごはん	
		ちゅうかとう ^{ふじる} 中華豆腐汁						米ぬか油
		ほいこー ^ー 一回鍋肉					三温糖,でんぷん	米ぬか油
		はんぱん ^{じー} 棒々鶏サラダ		ササミオイル漬		もやし,きゅうり	三温糖	ごま油,練りごま
5	木	ごはん	鶏肉,白みそ,赤みそ	ほき	にんじん	大根,こんにゃく,しめじ,ねぎ	ごはん	
		いもの ^{じる} こ汁					さといも	米ぬか油
		しろみ ^ぎ かなあま ^す 白身魚の甘酢かけ					でんぷん,きび糖,米粉	米ぬか油
		ちくさ ^さ 千草あえ		油揚げ	にんじん,ほうれんそう	もやし	三温糖	
6	金	ふた ^た 豚どん	豚肉	豆乳		しょうが,有機たまねぎ	ごはん, きび糖,でんぷん	米ぬか油
		ココア ^{とうにゅう} 豆乳					砂糖	植物油
		にこにこ ^{さわに} 給食沢煮わん		豚肉,かまぼこ	にんじん	ごぼう,大根,しいたけ,ねぎ		米ぬか油
		きゅうりとさ ^{うめ} さみの梅あえ		ササミオイル漬	赤しそ	きゅうり,もやし,うめ	三温糖	
7	土	鶏の磯辺揚げ弁当	鶏肉, 豚肉		アオサ粉, たまねぎ, にんじん,キャベツ,こまつなとうもろこし, ゆかり		ごはん, でんぷん, 大豆油, じゃがいも砂糖, フレンチドレッシング 国産りんごゼリー	
		ごはん 鶏の磯辺揚げ カレー肉じゃが フレンチサラダ 国産りんごゼリー ゆかり						
9	月	ごはん	豚肉,生揚げ	鶏卵	赤ピーマン	有機たまねぎ,たけのこ,しいたけ,ねぎ	ごはん	
		ふた ^{にく} なま ^あ にもの豚肉と生揚げの煮物					三温糖,でんぷん	米ぬか油
		あつや ^{たまご} 厚焼き卵あんかけ					砂糖,でんぷん	植物油
		キャベツときゅうりの ^{こんぶ} 昆布あえ		まぐろ油漬	こんぶ, 寒天	にんじん	キャベツ,きゅうり	三温糖,でんぷん
10	火	チャーハン	焼き豚,豚肉	鶏肉	にんじん	有機たまねぎ,ねぎ,レタス	三温糖,アルファ化米	米ぬか油,ごま油
		はるさめスープ			にんじん,チンゲン菜	しいたけ,はくさい,ねぎ	春雨	米ぬか油
		めひかりのフライ			めひかり		小麦粉	米ぬか油
		こくさん ^ん 国産ぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖	
11	水	こめ ^こ 米粉のチキンカレーライス	鶏肉		にんじん,トマト,かぼちゃ	有機たまねぎ,マッシュルーム,りんご, にんにく	ごはん, じゃがいも,米粒,でんぷん,砂糖, さつまいも	米ぬか油,植物油
		コーンサラダ			赤パプリカ	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	三温糖	コーンクリーミードレッシング
		フルーツのヨーグルトあえ			ヨーグルト	パインアップル,もも	砂糖	
12	木	あいちの米粉パン	豚肉,はんぺん	鶏肉,大豆, おから	にんじん	有機たまねぎ,もやし,キャベツ	あいちの米粉パン	
		や ^{こめこ} 焼きそば					三温糖,焼きそば	米ぬか油
		チキンナゲット				にんにく, しょうが	三温糖,でんぷん,米粉	植物油
		アスパラとハムのサラダ		ロースハム	グリーンアスパラガス,にんじん	キャベツ	三温糖	オリーブ油
13	金	ごはん	鶏肉,豆腐	豚肉	にんじん	有機たまねぎ,しいたけ,とうもろこし,ねぎ	ごはん	
		とうもろこしの ^{うす} 薄く ^{じる} す汁					でんぷん	米ぬか油
		ふた ^{にく} 豚肉のしょうが炒め			にんじん	しょうが,有機たまねぎ,キャベツ	でんぷん	米ぬか油
		きゅうりの ^す 酢 ^{もの} の物		わかめ,しらす		きゅうり	三温糖	
14	土	かぼちゃ挽肉フライ弁当	豚肉		かぼちゃ挽肉フライ, ほうれんそう, キャベツ もやし, にんじん, 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん, 大豆油, 砂糖 お好みソース焼きそば, ショコラブチケーキ	
		ごはん かぼちゃ挽肉フライ キャベツとほうれん草のお浸し 焼きそば ショコラブチケーキ 野菜と雑穀のかむふりかけ						
16	月	ごはん	豚肉,油揚げ,大豆,白みそ	鶏肉,大豆	にんじん	ごぼう,大根,こんにゃく,ねぎ	ごはん	
		こ ^{じる} 呉汁					さといも	米ぬか油
		ごぼう ^い 入りつくね				ごぼう,たまねぎ,しょうが	でんぷん,てんさい糖	豚脂,植物油
		きゅうりのごま ^{しょうゆ} 醤油あえ				きゅうり	三温糖	ごま油,ごま

太字は愛知県産です。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。》



2025年6月 保育園給食献立表

給食回数 25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
17	火	ソフトめん	牛乳					ソフトめん	
		ミートソース		豚肉,大豆ミンチ		にんじん,トマト,ピーマン	たまねぎ,マッシュルーム,にんにく	きび糖,砂糖,米粉,でんぷん	米ぬか油,大豆油,植物油
		ほしがた 皇型ポテトフライ						じゃがいも,米粉	植物油
		ツナとたまねぎのマリネ		まぐろ油漬		黄パプリカ,赤パプリカ	きゅうり,たまねぎ	三温糖	
18	水	ごはん	牛乳					ごはん	
		えびしんじょうのすまし汁		鶏肉,えび,魚肉すり身		にんじん	たまねぎ,たけのこ,ねぎ	でんぷん	豚脂
		いわしの梅煮		いわし			梅干し	てんさい糖,でんぷん	
		金平サラダ				にんじん	ごぼう,れんこん,キャベツ,とうもろこし	三温糖	練りごま,ノンエッグ大豆マヨネーズ,ごま
19	木	ごはん	牛乳					ごはん	
		味噌味噌けんちん汁		鶏肉,豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ		にんじん	ごぼう,大根,こんにゃく,ねぎ	さといも	米ぬか油
		ささみフライ		鶏肉,大豆				米粉,でんぷん,三温糖,じゃがいも	植物油,米ぬか油
		海藻サラダ		まぐろ油漬	ひじき,茎わかめ,こんにふ		大根,きゅうり,とうもろこし	三温糖	オリーブ油
20	金	ごはん	牛乳					ごはん	
		ちゅうかはん中華飯		豚肉,えび		にんじん,チンゲン菜	たまねぎ,たけのこ,キャベツ,きくらげ	三温糖,でんぷん	米ぬか油,ごま油
		あんかけしゅうまい		豚肉			たまねぎ,しょうが,えだまめ	小麦粉,でんぷん,砂糖,三温糖	
		きりぼ だいこん ず切干し大根のごま酢あえ		まぐろ油漬		にんじん	切干だいこん,きゅうり	三温糖	ごま
21	土	エビカツレツ弁当	牛乳	エビカツ,ひじき,シーチキン		にんじん, ミックスベジタブル, ゆかり		ごはん, 大豆油, 砂糖, マカロニ, ごまドレッシング 国産みかんゼリー	
		ごはん エビカツレツ ひじき煮 ごまマカロニサラダ 国産みかんゼリー ゆかり							
23	月	チキンピラフ	牛乳	鶏肉,ウインナー		にんじん,ピーマン	たまねぎ,マッシュルーム	アルファ化米	米ぬか油
		ミネストローネ		ベーコン		にんじん,トマト,パセリ	にんにく,たまねぎ,セロリ,ズッキーニ	じゃがいも	米ぬか油
		ハンバーグ		豚肉,鶏肉,大豆		トマト	たまねぎ,しょうが,にんにく	砂糖,でんぷん,三温糖	豚脂
		ヨーグルト		ゼラチン	ヨーグルト, 寒天			砂糖	
		代替：ももゼリー					もも, ネクター	砂糖	
24	火	ごはん	牛乳					ごはん	
		じゃがいものみそ汁		鶏肉,豆腐,白みそ,赤みそ		にんじん	たまねぎ,大根,ねぎ	じゃがいも	米ぬか油
		ひれかつ		豚肉				小麦粉,米粉,でんぷん	米ぬか油
		だいこん大根サラダ				にんじん	大根,きゅうり	三温糖	米ぬか油
25	水	ごはん	牛乳					ごはん	
		ちゅうか中華コーンスープ		鶏肉		にんじん	たまねぎ,たけのこ,とうもろこし,ねぎ	でんぷん	米ぬか油
		マーボーなす		豚肉,赤みそ		にんじん	しょうが,にんにく,たまねぎ,なす,ねぎ	三温糖,砂糖,でんぷん	米ぬか油,ごま油
		れいとう冷凍みかん					みかん		
26	木	サンドイッチロールパン	牛乳					サンドイッチロールパン	
		キャロットポタージュ		ベーコン,鶏肉,豆乳		にんじん,パセリ	たまねぎ	米粉, 砂糖, でんぷん	米ぬか油
		ウインナー トマトソースかけ		豚肉				三温糖	
		コールスローサラダ		チキンハム		パセリ	キャベツ,とうもろこし	三温糖	フレンチドレッシング
27	金	ごはん	牛乳					ごはん	
		のっぺい汁		鶏肉,油揚げ		にんじん,みつば	大根,しいたけ	さといも,でんぷん	米ぬか油
		ゆずみそに さばの柚子味噌煮		さば,豆みそ			ゆず	てんさい糖, 米粉	
		キャベツのおかかあえ		かつお節		にんじん	キャベツ,きゅうり		
28	土	ケチャップソースハンバーグ弁当	牛乳	ハンバーグ, ひじき, シーチキン		だいこん, ミックスベジタブル, とうもろこし にんじん, きゅうり, パインアップル 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん, 砂糖, マカロニ, コールスロードレッシング	
		ごはん ケチャップソースハンバーグ 五目ひじき マカロニサラダ パインシロップ煮 野菜と雑穀のかむふりかけ							
30	月	ドライカレーライス	牛乳	豚肉,大豆ミンチ		にんじん,トマト	たまねぎ,バナナ	ごはん	米ぬか油
		さといも 里芋コロッケ		鶏肉,大豆				さといも,てんさい糖,小麦粉,でんぷん	植物油,米ぬか油
		ふくじん福神サラダ				なた豆,しそ	大根,うり,なす,れんこん,きゅうり,しょうが,キャベツ	てんさい糖,三温糖	米ぬか油

6月給食だより

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育
および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」
を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する
ことができる人間を育てること

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

家庭で取り組みたい「食育」

- 朝ごはんを食べる
- 家族で食卓を囲む
- 一緒に食事の支度を
する
- わが家の味を伝える

6月6日は、にこにこ給食の日。この日は、みんなで一緒に食べることができる給食です。梅雨の時期は、私たちの身体は水分バランスが崩れることで浮腫みやすくなります。きゅうりやすいかなどの瓜類を食べることで余分な水分を排出し、浮腫みを解消しましょう。



今月の地産地消

東郷町産
ごはん 米粉 キャベツ
じゃがいも 有機小松菜
にんにく 有機たまねぎ
トマト スズキーニ

愛知県産
豚肉 豆腐 大豆ミンチ 赤みそ
白みそ 油揚げ アルファ化米
もやし 切干だいこん 冷凍みかん
あいちの米粉パン 鶏卵 みつば
はくさい チンゲン菜 赤しそ
れんこん きゅうり

太字は愛知県産です。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。》