



2025年 7月

# 学校給食献立表

給食回数 13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	火	中華そば ジャージャー麺 しゅうまいねぎソース(小2中3) きゅうりともやしのナムル	豚肉(県), 赤みそ(県)	豚肉	にんじん	しょうが, にんにく(町), たけのこ, しいたけ, ねぎ たまねぎ, しょうが, レモン果汁, ねぎ きゅうり, もやし(県)	中華めん 砂糖, でんぷん 小麦粉, でんぷん, 三温糖 三温糖	米ぬか油, ごま油 ごま油
2	水	わかめごはん 鶏肉とレバーの甘辛だれ 緑の野菜とピンクの梅干! しゃきずっぱサラダ! おじゃがもち汁	鶏肉, レバー	まぐろ油漬 鶏肉, 油揚げ(県)		わかめごはん(町) でんぷん, 三温糖 砂糖, でんぷん, はちみつ じゃがいも, でんぷん	米ぬか油 ノンエッグ大豆マヨネーズ	
3	木	玄米ごはん ハッシュドポーク 枝豆入りコロッケ ツナサラダ	豚肉(県) 大豆	まぐろ油漬	にんじん, トマト(町), ピーマン	たまねぎ(町), マッシュルーム, しめじ, にんにく えだまめ, たまねぎ きゅうり, キャベツ	米ぬか油, 植物油, 大豆油 植物油, 米ぬか油 三温糖 オリーブ油	
4	金	玄米ごはん ★麻婆豆腐 ★ほうれん草ののりじゃこナムル フルーツミックス	豚肉(県), 大豆ミンチ(県), 豆腐, 赤みそ(県), コチジャン	しらす, きざみのり	にんじん ほうれんそう	しょうが, にんにく(町), たけのこ, ねぎ もやし(県) パイナップル(缶), みかん(缶), なつみかん(缶)	玄米ごはん(町) 三温糖, でんぷん 三温糖 三温糖	米ぬか油, ごま油 ごま油
7	月	ごはん 星型ハンバーグのみぞれかけ ごま酢あえ 七タ汁(●そうめん)	鶏肉, 大豆, 豚肉	ササミオイル漬 豚肉(県), 型抜きかまぼこ	トマト にんじん 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 しいたけ, エリンギ, とうがん(県)	砂糖, でんぷん 三温糖 そうめん	豚脂 ごま, 米ぬか油
8	火	ごはん ★いわしの生姜煮 金平サラダ ★呉汁	いわし	豚肉(県), 油揚げ(県), 大豆, 白みそ(県)	にんじん にんじん	しょうが ごぼう, れんこん, キャベツ, とうもろこし こんにゃく, 大根, ねぎ	ごはん(町) てんさい糖, でんぷん 三温糖 さといも	練りごま
9	水	たこめし キャベツ入りメンチカツ ささみときゅうりの梅あえ ▲パインゼリー	油揚げ(県), たこ 牛肉, 豚肉, 大豆	ササミオイル漬	にんじん	ごぼう, しいたけ, しょうが キャベツ, たまねぎ もやし(県), きゅうり, 梅干し パイン果汁	アルファ化米(県), アルファ化もち米, 三温糖 でんぷん, 小麦粉, てんさい糖, とうもろこし粉 砂糖, でんぷん, 三温糖 砂糖	植物油, 米ぬか油
10	木	あいちの米粉パン バターチキンカレー(コラボ) コーンサラダ オニオンスープ	鶏肉	牛乳, 生クリーム	トマト にんじん, パセリ	にんにく(町), しょうが とうもろこし, キャベツ, きゅうり たまねぎ, マッシュルーム	あいちの米粉パン 砂糖 三温糖	米ぬか油,アーモンドペースト, バター 米ぬか油 米ぬか油
11	金	ごはん 春巻き キムタクごはんの具 ★中華豆腐汁	豚肉 豚肉(県) 鶏肉, 豆腐(県), 豚肉		にんじん, いら にんじん, はくさい, たまねぎ, りんご, にんにく, しょうが, つぼ漬け, ねぎ にんじん	キャベツ, もやし(県), エリンギ たまねぎ, ねぎ	ごはん(町) でんぷん, てんさい糖, 小麦粉 てんさい糖 でんぷん	ごま油, 大豆油, 米ぬか油 ごま油 ごま油
14	月	ごはん 米粉のホキフライレモンソース キャベツときゅうりのゆかり和え 豚汁	ほき	豚肉(県), 豆腐, 赤みそ(県), 白みそ(県)	にんじん	レモン果汁 キャベツ, きゅうり こんにゃく, ごぼう, 大根, ねぎ	ごはん(町) 米粉, 三温糖	米ぬか油
15	火	ソフトめん 中華あんかけ きゅうりのごま醤油(●ごま) 冷凍みかん	豚肉(県), えび		にんじん	たまねぎ, キャベツ, きくらげ, しいたけ, たけのこ きゅうり みかん(生)	ソフトめん でんぷん, 三温糖 三温糖	ごま油 ごま油, ごま
16	水	ごはん 肉じゃが ★厚焼き卵のあんかけ ★ひじきサラダ	豚肉(県) 鶏卵	まぐろ油漬, 大豆(県)	にんじん ほうれんそう	こんにゃく, たまねぎ キャベツ, とうもろこし, ゆず果汁	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 三温糖	植物油 米ぬか油, オリーブ油
17	木	カレーピラフ A米粉のチキンカツ B米粉のイカフライ イタリアンサラダ △Cメロンクリームソーダ風ゼリー ▲D★フローズンヨーグルト △Eさくらんぼゼリー	豚肉(県) 鶏肉 いか 豆乳	フローズンヨーグルト	にんじん 赤パプリカ	たまねぎ, マッシュルーム とうもろこしでんぷん, 米粉, 三温糖, でんぷん 米粉 キャベツ, きゅうり, とうもろこし メロン	アルファ化米(県) とうもろこしでんぷん, 米粉, 三温糖, でんぷん 米粉 三温糖 砂糖	米ぬか油 オリーブ油, 米ぬか油 米ぬか油 米ぬか油, オリーブ油

★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】  
 7日 セタメニューの日です。「セタ汁」の中には、天の川に見立てた、かまぼこやそうめんが入っています。  
 8日 かみかみメニューの日です。「金平サラダ」をよく噛んで食べましょう。よく噛むことでおごを強くし、歯並びをよくしてむし歯を予防します。  
 10日 バターチキンカレーはDEARDEARとのコラボ給食です。米粉パンをカレーにつけて食べましょう。  
 17日 1学期最後の給食は、サマーセレクトランチです。自分で選んだおかずとデザートを楽しんで美味しく、おいしくいただきます。

【今月の応募献立】  
 2日 「緑の野菜とピンクの梅干! しゃきずっぱサラダ」  
 高嶺小学校6年生 山下 優菜さん  
 だいこんが余ったとき、おつまみを食べたいときなどに使えます。  
 見た目、味がおすすめのサラダをみんなに知ってもらいたいです。

## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

もうすぐ夏休みです。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

### コンビニで買う場合(例)

## 選び方の基本 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	<b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	<b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物 
---	--	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。  
 夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。