



2025年7月 保育園給食献立表

給食回数 26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）		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	ちゅうか中華そば	牛乳					中華めん		
		とんこつラーメンスープ		豚肉,なると	にんじん	にんにく,しょうがあらげきくらげ,キャベツ,もやし,とうもろこし,ねぎ	でんぷん	米ぬか油,豚脂,ごま油		
		ぎょうざ		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,植物油		
		きゅうりのごま醤油あえ				きゅうり	三温糖	ごま油,ごま		
2	水	ごはん	牛乳					ごはん		
		かきたま汁		鶏肉,豆腐,鶏卵	にんじん,みつば	たけのこ,しめじ	でんぷん	米ぬか油		
		こめこしろみぎかな米粉白身魚フライかわりソースかけ		ほき			米粉,三温糖	米ぬか油		
		ゆかりあえ			赤しそ	キャベツ,きゅうり				
3	木	ごはん	牛乳					ごはん		
		はるさめスープ		鶏肉	にんじん,チンゲン菜	しいたけ,はくさい	春雨	米ぬか油		
		マーボーなす		豚肉,赤みそ	にんじん	にんにく,たまねぎ,有機なす,ねぎ	三温糖,でんぷん	米ぬか油,ごま油		
		パンパンジーサラダ		ササミオイル漬		もやし,きゅうり	三温糖	ごま油,練りごま		
4	金	ごはん	牛乳					ごはん		
		とうふ豆腐とわかめのみそ汁		豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	わかめ	にんじん	大根,えのきたけ		米ぬか油	
		とりくてや鶏肉の照り焼き		鶏肉				きび糖,でんぷん		
		きゅうりの酢のもの			しらす		きゅうり	三温糖		
5	土	鶏の唐揚げレモン煮弁当	牛乳	鶏肉		レモン,ミックスベジタブル,もやし,キャベツ 小松菜,にんじん,野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん,でんぷん,大豆油,砂糖,マッシュポテト ショコラブチケーキ		
		ごはん 鶏唐揚げのレモン煮 マッシュポテト 小松菜あえ ショコラブチケーキ 野菜と雑穀のかむふりかけ								
7	月	ごはん	牛乳					ごはん		
		たなばた汁		鶏肉,豆腐,型抜きかまぼこ	にんじん,みつば	大根,しいたけ	そうめん	米ぬか油		
		セタメニュー		お星さまハンバーグ	鶏肉,大豆,豚肉	トマト	たまねぎ,にんにく,しょうが大根,ゆず果汁	砂糖,でんぷん	豚脂	
				こんにゃくサラダ		にんじん	大根,きゅうり,こんにゃく	三温糖	和風ドレッシング,米ぬか油	
8	火	ごはん	牛乳					ごはん		
		とうもろこしの薄くす汁		鶏肉,豆腐	にんじん	たまねぎ,しいたけ,とうもろこし,ねぎ	でんぷん	米ぬか油		
		いわしの八丁味噌煮		まいわし,豆みそ		ねぎ	砂糖			
		ちぐさ干草あえ		油揚げ	にんじん,ほうれんそう	もやし	三温糖			
9	水	ひじきごはん	牛乳	鶏肉,油揚げ	ひじき	にんじん,みつば	たけのこ	アルファ化米,アルファ化もち米	米ぬか油	
		いものこ汁		鶏肉,白みそ,赤みそ	にんじん	大根,こんにゃく,しめじ,ねぎ	さといも	米ぬか油		
		ごぼう入りつくね		鶏肉,大豆		ごぼう,たまねぎ,しょうが	てんさい糖,でんぷん	植物油,豚脂		
		とうごうちょうさんめ東郷町産お米のタルト		鶏卵,大豆	牛乳		小麦粉,米粉,三温糖,でんぷん	植物油		
		だいが代替：もものタルト		豆乳,大豆		もも	砂糖,米粉,でんぷん	植物油		
10	木	あいちの米粉パン	牛乳					あいちの米粉パン		
		なつやさい夏野菜のスープ		ベーコン	にんじん,有機ピーマン	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		
		ささみの大葉フライ		ささみ,大豆	しそ	うめ	小麦粉,でんぷん,砂糖	米ぬか油		
		ツナコーンサラダ		まぐろ油漬	赤パプリカ	キャベツ,有機きゅうり,とうもろこし	三温糖	オリーブ油		
11	金	ぶた豚どん		豚肉			しょうが,たまねぎ	ごはん,三温糖,でんぷん	米ぬか油	
		なすのみそ汁		豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	にんじん	たまねぎ,有機なす,ねぎ		米ぬか油		
		にこにこ給食		さんしよく三色あえ		にんじん	大根,有機きゅうり,もやし	てんさい糖,三温糖		
				ココア豆乳	豆乳			砂糖	植物油	
12	土	春巻き弁当	牛乳	春巻き,豚肉,シーチキン		たまねぎ,大根,にんじん,パインシロップ煮 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん,大豆油,じゃがいも,砂糖,マヨネーズ		
		ごはん 春巻き 肉じゃが 大根ツナサラダ パインシロップ煮 野菜と雑穀のかむふりかけ								
14	月	ごはん	牛乳					ごはん		
		ごもくちゅうか五目中華入-ブ		豚肉	にんじん,小松菜	たけのこ,しいたけ,ねぎ	でんぷん	米ぬか油		
		すどり酢鶏		鶏肉	にんじん,有機ピーマン	たまねぎ	でんぷん,三温糖	米ぬか油		
		れいどう冷凍みかん				みかん				
15	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,パプリカ	たまねぎ,マッシュルーム	三温糖,米粉,でんぷん	米ぬか油,植物油		
		こめこ米粉のコーングラタン		おから,豆乳,大豆		とうもろこし	じゃがいも,米粉,水あめ,三温糖,でんぷん			
		イタリアンサラダ		ロースハム	赤パプリカ	キャベツ,有機きゅうり,ゆず果汁	三温糖	オリーブ油,米ぬか油		

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。》

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
16	水	ごはん					ごはん	
		ごじる 貝汁	豚肉,油揚げ,大豆,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
		あつめ たまご 厚焼き玉子のあんかけ	鶏卵				砂糖,でんぷん,三温糖	植物油
		だいこん 大根サラダ			にんじん	大根,有機きゅうり	三温糖	米ぬか油
17	木	チキンライス	鶏肉,ウインナー		にんじん	たまねぎ,マッシュルーム	三温糖,アルファ化米	米ぬか油
		ミネストローネ	ベーコン		グリーンアスパラガス,にんじん,トマト	にんにく,たまねぎ,セロリ	じゃがいも	米ぬか油
		ミートボール	鶏肉,大豆		トマト	たまねぎ,にんにく,しょうが	でんぷん,砂糖	植物油
		パインゼリー				パイン果汁	砂糖	
18	金	ごはん					ごはん	
		さわに 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
		なつた あ ぶりの竜田揚げ	ぶり			しょうが	てんさい糖,でんぷん	米ぬか油
		キャベツの青じそあえ	まぐろ油漬		にんじん	キャベツ,有機きゅうり	三温糖,青じそドレッシング	
19	土	照りマヨチキン弁当	鶏肉		キャベツ,小松菜,もやし,人参,ゆかり		ごはん,マヨネーズ,サラダ油,焼そば,砂糖 りんごゼリー	
		ごはん 照りマヨチキン 焼きそば 青菜あえ 国産りんごゼリー ゆかり						
22	火	もすくどん 丼	豚肉	沖縄もすく	にんじん,有機ピーマン	しょうが,たまねぎ,とうもろこし	ごはん,三温糖,でんぷん	米ぬか油
		ぶたじる 豚汁	豚肉,豆腐,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
		キャベツのしらすあえ		しらす	にんじん	キャベツ,有機きゅうり	三温糖	
23	水	ごはん					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,とうもろこし,ねぎ	でんぷん	米ぬか油
		ぶたにく 豚肉とピーマンの細切り炒め	豚肉		ピーマン,赤ピーマン,有機ピーマン	たけのこ,にんにく	三温糖	米ぬか油
		こまつな 小松菜のナムル		きざみのり	小松菜	もやし	三温糖	ごま油
24	木	クロロールパン	ウインナー 豚肉,鶏肉,大豆 チキンハム				クロロールパン	
		キャベツとウインナーのスープ			にんじん,パセリ	たまねぎ,キャベツ		米ぬか油
		ハンバーグ			トマト	たまねぎ,しょうが,にんにく	砂糖,でんぷん	豚脂
		キャロットハムサラダ			にんじん	有機きゅうり	三温糖	オリーブ油,ナッツ アイソッド ョレシグ
		ぶどうの野菜ジュース			にんじん,ケール,アスパラガス,パセリ,ほう れんそう,かぼちゃ,クレソン	キャベツはくさい,セロリ,レタス,たまねぎ, ぶどう,レモン,ブルーベリー,ラズベリー		
25	金	ごはん					ごはん	
		すまし汁 じる	鶏肉,豆腐,型抜きかまぼこ		にんじん,みつば	大根,しいたけ		米ぬか油
		サーモンフライレモンソースかけ	鮭,大豆			レモン果汁	小麦粉,三温糖,でんぷん	米ぬか油
		オクラのうめあえ			オクラ,にんじん	キャベツ,うめ	三温糖	
26	土	てりやきソースハンバーグ弁当	ハンバーグ,ミートソース		たまねぎ,ピーマン,にんじん,キャベツ,とうもろこし パインシロップ煮,ゆかり		ごはん,コールスロードレッシング,杏仁豆腐	
		ごはん てりやきソースハンバーグ ペンネミートソース コールスローサラダ 杏仁豆腐 ゆかり						
28	月	ごはん					ごはん	
		なまあ 生揚げの中華煮	豚肉,生揚げ		赤ピーマン	たまねぎ,たけのこ,しいたけ,ねぎ	三温糖,でんぷん	米ぬか油
		はるま 春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ,キャベツ,しょうが,しいたけ	小麦粉,緑豆はるさめ,でんぷん,三温糖,米粉	植物油,豚脂,米ぬか油
		チョレギサラダ	チキンハム	のり		有機きゅうり,キャベツ	三温糖	ごま油,塩中華ドレッシング
29	火	ドライカレーライス	牛肉,豚肉,大豆ミンチ		にんじん	たまねぎ	ごはん	米ぬか油
		かいそう 海藻サラダ	まぐろ油漬	ひじき,莖わかめ,こんぶ		大根,有機きゅうり,とうもろこし	三温糖	オリーブ油
		フルーツ杏に あん	豆乳			もも,パインアップル,りんご	砂糖	
30	水	ごはん					ごはん	
		かぼちゃのみそ汁 しる	豚肉,油揚げ,白みそ		にんじん,かぼちゃ	たまねぎ,大根,ねぎ		米ぬか油
		アジフライ	めあじ				小麦粉,でんぷん	米ぬか油
		きりぼ だいこんす 切干し大根の酢のもの	ササミオイル漬		にんじん	切干だいこん,有機きゅうり	三温糖	
31	木	コッペパン					コッペパン	
		おむぎ 押し麦のスープ	ベーコン		にんじん,パセリ	たまねぎ,しめじ	おおむぎ	米ぬか油
		ウインナートマトソースかけ	豚肉				三温糖	
		ポテトサラダ	チキンハム		にんじん	有機きゅうり,とうもろこし	じゃがいも,三温糖	米ぬか油,ノエッグ 大豆マヨネーズ

7月食育だより

夏バテしない食生活を！

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？ 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を
欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要！ 早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

暑い夏外線から肌を守る「抗酸化作用」のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気を付けましょう。

★おやつはだらだら
食べない

夜食が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。

夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB₁を多く含む食品例

豚肉 玄米・胚芽米 めか掛け うなぎ 豆類

東郷町産

じゃがいも オクラ
有機きゅうり
有機なす
ズッキーニ にんにく
有機ピーマン

愛知県産

豚肉 豆腐 赤みそ
白みそ 油揚げ なす
アルファ化米 もやし
大豆ミンチ みつば
チンゲン菜 冷凍みかん
鶏卵

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。》