



2025年9月

保育園給食献立表



給食回数 24回

東郷町給食センター

Main table with columns for date, food name, and food groups (Red, Green, Yellow). Rows include meals like '豚肉', '鶏肉', 'さば', '牛肉コロッケ', etc.

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を変更したり、天候により産地が変更になる場合があります。》

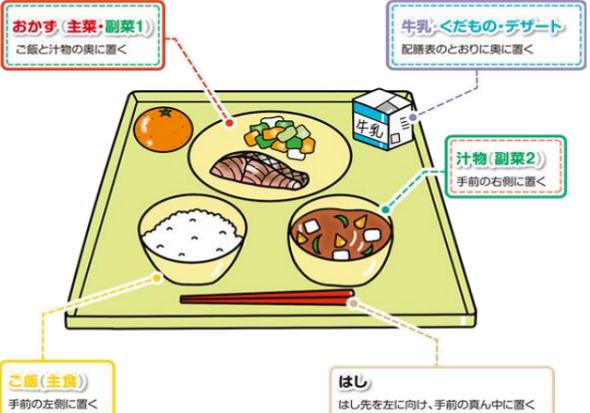
給食日	献立名	主な食品とその働き	赤の仲間（血や肉や骨になる）		緑の仲間（体の調子を整える）		黄の仲間（熱や力の元になる）	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実類
18 木	ちゅうかはん 中華飯	牛乳	豚肉,えび		にんじん,チンゲン菜	たまねぎ,たけのこ,しいたけ,きくらげ,はくさい	ごはん,三温糖,でんぷん	米ぬか油,ごま油
	コーンしゅうまい		豚肉,大豆			とうもろこし,たまねぎ	でんぷん,小麦粉,砂糖	植物油
	ナタデココフルーツ					パイナップル,もも,みかん	ナタデココ,砂糖	
19 金	この お好みどんぶり	牛乳	鶏肉,まぐろ油漬,鶏卵		にんじん,みつば	しいたけ	ごはん,三温糖,上新粉,砂糖,でんぷん	米ぬか油,植物油
	さつま芋とコーンの米粉かき揚げ					たまねぎ,とうもろこし	さつまいも,米粉,でんぷん	米ぬか油
	わかめときゅうりの酢もの		わかめ,しらす			きゅうり	三温糖	
20 土	春巻き弁当	牛乳	春巻き,豚肉,ひじき,シーチキン		キャベツ,にんじん,ピーマン ミックスベジタブル 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん,植物油,砂糖,焼きそば りんごブチケーキ	
	ごはん 春巻き 焼きそば ひじき煮 りんごブチケーキ 野菜と雑穀のかむふりかけ							
22 月	チキンライス	牛乳	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	オリーブ油
	オニオンスープ			おきあみ	にんじん,パセリ	たまねぎ,えのきたけ		米ぬか油
	しろみぎかな 白身魚フライ		たら,大豆				小麦粉,でんぷん,砂糖	米ぬか油
	にゅうさんきん 乳酸菌デザート		乳,寒天				砂糖	
だいがえ 代替:ももゼリー					もも	砂糖		
24 水	バーガーパンズ	牛乳					バーガーパンズ	
	チンゲン菜とベーコンのミルクスープ		ベーコン,豆乳		にんじん,チンゲン菜	たまねぎ,セロリ,しめじ,とうもろこし	米粉,砂糖,でんぷん	植物油
	ハンバーグ ハヤシソースかけ		豚肉,鶏肉,大豆		トマト	たまねぎ	砂糖,でんぷん,米粉	豚脂,植物油
	かぼちゃとさつまいものサラダ				かぼちゃ		さつまいも,三温糖	ノンエッグ大豆マヨネーズ
25 木	ごはん	牛乳					ごはん	
	ちゅうかどうふじる 中華豆腐汁		鶏肉,豆腐		にんじん	たまねぎ,たけのこ,ねぎ		米ぬか油
	ブルコギ		豚肉		にんじん,にら	にんにく,たまねぎ,しいたけ	三温糖	米ぬか油
	ハンサンスー		ロースハム		赤パプリカ	きゅうり,もやし	春雨,三温糖	ごま油
26 金	ごはん	牛乳					ごはん	
	ごじる 呉汁		豚肉,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
	いわしの梅煮		いわし			梅干し	てんさい糖,でんぷん	
	きゅうりのごま醤油あえ					きゅうり	三温糖	ごま油,ごま
27 土	照焼きハンバーグ弁当	牛乳	ハンバーグ,豚肉		たまねぎ,もやし,にんじん,小松菜 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん,じゃがいも,砂糖,ごま,ごま油 りんごゼリー	
	ごはん 照焼きハンバーグ じゃが芋そぼろ煮 三色ナムル 国産りんごゼリー 野菜と雑穀のかむふりかけ							
29 月	ごはん	牛乳					ごはん	
	けんちん汁		豚肉,生揚げ		にんじん	ごぼう,大根,こんにゃく,ねぎ		米ぬか油
	れんこん入りつくね		鶏肉,大豆			れんこん,たまねぎ,しょうが	でんぷん,砂糖	植物油,豚脂
	はくさい 白菜のゆかりあえ				赤しそ	はくさい,きゅうり		
30 火	ごはん	牛乳					ごはん	
	にくじゃが		豚肉,はんぺん		にんじん	たまねぎ,こんにゃく	砂糖,じゃがいも	米ぬか油
	わかさぎの甘酢あん		わかさぎ			しょうが	米粉,でんぷん,三温糖	
	さんしょく 三色あえ				にんじん	大根,きゅうり,もやし	三温糖	

## 9月給食だより

### 食器を美しく並べて食べていますか?

〜配膳のはなし〜

食器はランチョンマットやトレーの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされます。給食でも、日本料理の基本的な型を踏まえた並べ方で指導しています(ただし、左利きの子の場合は食べやすいように左右を入れ替えて調整することもあります)。



**愛知県産食材**  
豚肉・豆腐・赤みそ・白みそ・油揚げ・アルファ化米・チンゲン菜・トマト・みつば・もやし・なす・鶏卵・赤しそ

**東郷町産食材**  
ごはん・米粉・有機なす・にんにく



### 作ってみませんか

## トマトとキャベツのスープ

### 材料(4人)

- ・トマト(皮を湯むきし、2cmの角切りにする)・・・1個
- ・キャベツ(ひと口大に切る)・・・3枚
- ・玉ねぎ(うす切りにする)・・・1/2個
- ・絹豆腐・・・1パック
- ・卵(溶いておく)・・・1個
- ・薬味ねぎ(小口切りにする)・・・3本
- ・水・・・600ml

- [A]**
- ・コンソメ・・・1個
  - ・マジックソルト・・・少々
  - ・バジル・・・少々

### 作り方

1: 水を入れた鍋を火にかけ、沸騰したら春キャベツと玉ねぎを入れ、やわらかくなるまで煮たら、トマトを入れてアクをとります。  
2: 1に豆腐をスプーンですくって入れ、[A]を加えます。沸騰したらたまごを加えて出来上がりです。食べる直前に薬味ねぎを加えてお召し上がりください。

## 食の健康チャレンジプロジェクト『常備菜や野菜を冷凍して時短調理!』

愛知県では、県民の野菜摂取向上につながる取組をしています。仕事に育児、家事と忙しい日々を過ごされていると思います。時間がない時は常備菜を活用しませんか。時間がある時にまとめて作り、盛り付けるだけで一品になります。また、野菜は洗って、使いやすく切って冷凍したり、カット野菜や冷凍野菜を活用したりするのもおすすめです。小松菜や長ネギなどは洗って切っただけで簡単に冷凍できます。また、市販の冷凍野菜は、収穫後すぐに工場で急速冷凍されるので、野菜の味や食感、栄養素はほぼ変わりません。炒め物やお汁の具に活用しませんか。

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を変更したり、天候により産地が変更になる場合があります。》