



2025年 10月

学校給食献立表

給食回数 22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
にこにこ給食	1	水	△赤の野菜ジュース		にんじん、トマト、赤ピーマン、赤しそ、グリーンアスパラガス、ケール、ブロッコリー、ほうれんそう、プチヴェール、パセリ、リーフレタス、かぼちゃ、クレソン	キャベツ、ビート、大根、たまねぎ、はくさい、セロリ、りんご、レモン、もも、ぶどう、アセロラ、パインアップル		
			鶏肉		にんじん	わらび、みず、なめこ、えのきたけ	アルファ化米（県）、アルファ化もち米	栗
			鶏肉			しょうが	でんぷん	米ぬか油
			ササミオイル漬			ゆず果汁、とうがん（町）、きゅうり	青じそドレッシング、三温糖	
2	木		ごはん				砂糖、水あめ	植物油
			中華風春雨煮	豚肉（県）	にんじん	しいたけ、たけのこ	春雨、三温糖	ごま油
			きゅうりのごま醤油（●ごま）			きゅうり	三温糖	ごま油、ごま
			たこ団子スープ	魚肉すり身、たこスライス、豚肉	にんじん、チンゲン菜	たまねぎ	でんぷん、きび糖	植物油
3	金		玄米ごはん				玄米ごはん（町）	
			根菜入りドライカレー	牛肉、豚肉（県）	にんじん、トマト	ごぼう、たまねぎ	三温糖、でんぷん、さつまいも	米ぬか油、植物油
			福神ドレッシングサラダ		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	米ぬか油
			コンソメスープ	ベーコン	にんじん	たまねぎ、キャベツ、しめじ		米ぬか油
十五夜メニュー	6	月	ごはん				ごはん（町）	
			里芋コロッケ	鶏肉、大豆			さといも、小麦粉、砂糖、でんぷん	植物油、米ぬか油
			ごま酢あえ	ササミオイル漬	わかめ	きゅうり	三温糖	ごま、米ぬか油
			★つみれのみそ汁	魚肉すり身、いわし、豆腐、白みそ（県）、赤みそ（県）	にんじん、大根、こんにゃく、ごぼう、たまねぎ、しょうが、ねぎ		でんぷん、てんさい糖	
7	火		△月見だんご	大豆			砂糖、米粉	
			きしめん				きしめん	
			五目あんかけ	鶏肉、かまぼこ、油揚げ（県）	にんじん、小松菜	しいたけ、キャベツ、たまねぎ、たけのこ	でんぷん	
			れんこんサンドフライ	鶏肉、大豆ミンチ（県）		れんこん、たまねぎ、しいたけ	でんぷん、小麦粉	米ぬか油
8	水		こんぶ和え		塩昆布	もやし（県）、きゅうり		
			ごはん				ごはん（町）	
			照り焼きチキン	鶏肉		しょうが、にんにく、たまねぎ、りんご、レモン果汁	三温糖	
			ほうれん草と白菜のおひたし			はくさい	三温糖	
9	木		沢煮わん	豚肉（県）、かまぼこ	にんじん	ごぼう、大根、ねぎ		米ぬか油
			ごはん				ごはん（町）	
			高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐、鶏卵（県）	にんじん	たまねぎ、しいたけ	三温糖	
			ゆかりあえ		赤しそ（県）	きゅうり、はくさい		
10	金		さつま汁	鶏肉、はんぺん、赤みそ（県）		ごぼう、大根、ねぎ	さつまいも	
			玄米ごはん				玄米ごはん（町）	
			★なす入り麻婆豆腐	豚肉（県）、大豆ミンチ（県）、豆腐、赤みそ（県）、コチジャン	にんじん	しょうが、にんにく、たけのこ、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（県）、きゅうり	三温糖	練りごま
かみかみメニュー	14	火	フルーツのゼリーあえ			パインアップル（缶）、なつみかん（缶）、みかん果汁	三温糖	
			玄米ごはん				玄米ごはん（町）	
			★お好みどんぶり	おから、鶏肉、まぐろ油漬	にんじん	しょうが、しいたけ	三温糖	米ぬか油
			磯香あえ		きざみのり	はくさい、きゅうり	三温糖	
15	水		おじゃがもち汁	鶏肉、油揚げ（県）	にんじん	大根、しめじ、ねぎ	じゃがいも、でんぷん	
			★ミニスライスチーズ					
			（◆味付け小魚）	チーズ				
			きなこ揚げパン	かたくちいわし			砂糖、でんぷん	
かみかみメニュー	16	木	ナポリタン	きな粉			小型ロール、砂糖	米ぬか油
			ツナサラダ	ウインナー		ピーマン、トマト	米粉めん（町）	オリーブ油
			△りんご	まぐろ油漬		たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ		ノンエッグ大豆マヨネーズ
			ごはん			ゆず果汁、キャベツ、きゅうり		
17	金		鉄火みそ			りんご（生）		
			ごまあえ	豚肉（県）、大豆、はんぺん、赤みそ（県）	にんじん		ごはん（町）	
			いものこ汁	鶏肉、豆腐（県）	にんじん、ほうれんそう	こんにゃく、ごぼう、大根	黒砂糖	米ぬか油
			ごはん		にんじん	もやし（県）	三温糖	ごま
20	月		★納豆あえ（●チーズ）			しめじ、ねぎ	さといも、でんぷん	
			二色漬け	納豆（県）	チーズ		ごはん（町）	
			豚汁	豚肉（県）、豆腐、赤みそ（県）、白みそ（県）		きゅうり、大根	きび糖	
			★手巻きのり	のり（県）		こんにゃく、ごぼう、大根、ねぎ	てんさい糖	
21	火		ごはん					
			ぶり三河みりん焼き	ぶり		しょうが	ごはん（町）	
			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	もやし（県）	てんさい糖、でんぷん	
			★わかめ汁	豚肉（県）、豆腐（県）	にんじん	たまねぎ、ねぎ	三温糖	練りごま
22	水		ソフトめん					
			肉みそかけ	豚肉（県）、豚レバー、赤みそ（県）	にんじん	しょうが、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ねぎ	ソフトめん	
			アーモンド和え（●アーモンド）		ほうれんそう、にんじん	もやし（県）	砂糖、でんぷん	米ぬか油
			オレンジ			オレンジ（生）	三温糖	アーモンド
23	木		ごはん					
			サーモンフライ変わりソース	鮭			ごはん（町）	
			千草あえ	油揚げ（県）			小麦粉、でんぷん、三温糖	米ぬか油
			秋の味覚汁	豚肉（県）、白みそ（県）、赤みそ（県）	ほうれんそう、有機小松菜（町）	もやし（県）	三温糖	
24	金		わかめごはん		にんじん	まいたけ、ねぎ	さつまいも	
			根菜入りつくね	鶏肉、大豆		ごぼう、たまねぎ、れんこん	わかめごはん（町）	
			切り干し大根のマヨ和え	まぐろ油漬	有機小松菜（町）、にんじん	切干大根、ゆず果汁	さといも、でんぷん、三温糖	豚脂
			のっぺい汁	鶏肉、油揚げ（県）	にんじん	こんにゃく、大根、ねぎ	三温糖	ノンエッグ大豆マヨネーズ
27	月		きのこピラフ	鶏肉	にんじん、たまねぎ、しいたけ、マッシュルーム、まいたけ、しめじ		アルファ化もち米、アルファ化米（県）	
			米粉のホキフライレモンソース	ほき		レモン果汁	米粉、三温糖	米ぬか油
			カラフルサラダ		赤パプリカ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	三温糖	米ぬか油、オリーブ油
			▲★ヨーグルト	ヨーグルト				
28	火		（◆ももゼリー）			もも	砂糖	
			ごはん				ごはん（町）	
			肉じゃが	豚肉（県）	にんじん	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも、砂糖	
			★厚焼き卵のあんかけ	鶏卵			でんぷん、三温糖	植物油
29	水		★ひじきサラダ	まぐろ油漬、大豆（県）	ひじき	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
			あいちの米粉パン					
			米粉のじゃがいもコロッケ	豚肉（県）、牛肉	にんじん、パセリ	たまねぎ	あいちの米粉パン（県）	
			ブロッコリーサラダ	チキンハム	ブロッコリー	キャベツ	じゃがいも、三温糖、米粉、でんぷん	米ぬか油
30	木		豆乳コンソメスープ	ベーコン、豆乳	パセリ	たまねぎ、とうもろこし	三温糖	オリーブ油
			玄米ごはん				米粉、砂糖、でんぷん	植物油
			★ビビンバ（肉炒め●卵）	豚肉（県）、鶏卵		にんにく、たけのこ	玄米ごはん（町）	
			★切干大根入りナムル		ほうれんそう	もやし（県）、切干大根	三温糖、タビオカでんぷん	ごま油、植物油
町制55周年記念献立	31	金	★中華豆腐汁	鶏肉、豆腐（県）、豚肉	にんじん	たまねぎ、ねぎ	三温糖	ごま油
			ごはん				でんぷん	ごま油
			東郷町産キャベツ入りメンチカツ	豚肉		キャベツ（町）、たまねぎ（町）	ごはん（町）	
			★じゃこなっば（●しらす）		乾燥ちりめん	砂糖、小麦粉、米粉	砂糖、小麦粉、米粉	豚脂、米ぬか油
31			★呉汁	豚肉（県）、油揚げ（県）、大豆、白みそ（県）	有機小松菜（町）	もやし（県）	三温糖	
			△東郷町産米粉のオムレット	鶏卵、ゼラチン	にんじん	こんにゃく、大根、ねぎ	さといも	
			（◆スイートポテト）	加糖練乳			砂糖、米粉（町）	バター
			玄米ごはん				さつまいも、砂糖	植物油
31			ハッシュドボーク				玄米ごはん（町）	
			パンブキンハンバーグ	豚肉（県）	にんじん、トマト、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、にんにく	米粉、砂糖、でんぷん、とうもろこし粉	米ぬか油、植物油、大豆油
			コールスローサラダ	鶏肉、大豆、豚肉	かぼちゃ、トマト	キャベツ、とうもろこし	砂糖	豚脂
				チキンハム	にんじん		きび糖	フレンチドレッシング

★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。（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】

- 1日 プリンは乳・卵・大豆成分を使用していないプリンです。
15日 かみかみメニューの日です。「りんご」をよくかんで食べましょう。
よくかむことであごを強くし、歯並びをよくして虫歯を予防します。
30日 東郷町制55周年を記念して、東郷町でとれる食材を多く使った給食です。



【今月の応募献立】23日「切り干し大根のマヨ和え」

諸輪中学校 2年生 杉本 玲未さん
あまり食べる機会のない切り干し大根をおいしく食べることができます。
ぜひ食べてみてください。