



2025年10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	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
1 水	あき 秋の香りごはん とうがんの白みそ汁 キャベツ入りつくね	牛乳	鶏肉,油揚げ		にんじん	しめじ,まいたけ	さといも,三温糖,アルファ化米,アルファ化もち米	米ぬか油
			豆腐,油揚げ,白みそ		にんじん,小松菜	えのきたけ,はくさい,とうがん		
ここにこ給食	ミニみかんゼリー いちご豆乳	牛乳	鶏肉,かつお節		えんどうまめ	キャベツ,しょうが	でんぷん,砂糖	豚脂
			豆乳			みかん果汁	砂糖	
2 木	ごはん こめこ 米粉のコーンスープ きのこソースハンバーグ パリパリサラダ	牛乳	鶏肉,豆乳		にんじん,パセリ	たまねぎ,とうもろこし	米粉,砂糖,でんぷん,じゃがいも	米ぬか油,植物油
			豚肉,鶏肉,大豆		トマト	にんにく,たまねぎ,しめじ,えのきたけ	でんぷん,三温糖,米粉	豚脂,植物油
					赤パプリカ	キャベツ,きゅうり	じゃがいも,三温糖	植物油,オリーブ油
							ごはん	
3 金	ごはん わかめスープ とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ かろう 華風あえ	牛乳		わかめ	にんじん	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ		米ぬか油
			鶏肉			しょうが,にんにく	でんぷん	米ぬか油
			チキンハム		チンゲン菜,にんじん	もやし	春雨,三温糖	ごま油
4 土	照焼鶏つくねハンバーグ弁当 ごはん 照焼鶏つくねハンバーグ 人参とツナのシリシリ炒め 白菜青じそ昆布和え 国産りんごゼリー 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	鶏つくねハンバーグ,シーチキン,塩こんぶ		にんじん,とうもろこし,はくさい 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん,砂糖,植物油 青じそノンオイルドレッシング りんごゼリー	
			6 月	ごはん すまし汁	牛乳	鶏肉,豆腐,かまぼこ		にんじん,みつば
十五夜	きんぎょ 望月コロケ ひじきとじゃこのふりかけ	牛乳	鶏肉,大豆					さといも,てんさい糖,小麦粉,でんぷん
			まぐろ油漬,かつお節	ひじき,乾燥ちりめん	にんじん,ピーマン			三温糖
7 火	きしめん ごもく 五目あんかけきしめんの汁 あいち 野菜の肉団子 きりぼ 切干大根のごま酢あえ	牛乳	鶏肉,かまぼこ		にんじん	たまねぎ,たけのこ,もやし,はくさい,ねぎ	でんぷん	米ぬか油
			鶏肉,大豆,豚肉,豆腐			たまねぎ,れんこん,しょうが	でんぷん,三温糖	豚脂,植物油
			まぐろ油漬		にんじん	切干大根,きゅうり	三温糖	ごま
							ごはん	
8 水	ごはん ポークビーンズ しろみぎかな 白身魚のフリッター ツナサラダ	牛乳	豚肉,大豆		にんじん,トマト	たまねぎ	じゃがいも,三温糖	米ぬか油
			すけとうだら				小麦粉,でんぷん,米粉	大豆油,植物油
			まぐろ油漬			キャベツ,きゅうり,にんじん	三温糖	オリーブ油
							ごはん	
9 木	ごはん いものこ汁 ぶりの三河みりん焼き きんぴらごぼう	牛乳	鶏肉,白みそ,赤みそ		にんじん	大根,しめじ,ねぎ	さといも	米ぬか油
			ぶり			しょうが	てんさい糖,でんぷん	
					にんじん	ごぼう,こんにゃく	砂糖	米ぬか油
							ごはん	
10 金	ごはん たま なら玉スープ チャブチェ ほうれん草ともやしのナムル	牛乳	鶏肉,鶏卵		にんじん,にら	たまねぎ	でんぷん	米ぬか油
			牛肉		にんじん,ピーマン,赤ピーマン	しょうが,にんにく,たけのこ,しいたけ	春雨,三温糖	米ぬか油,ごま油
				きざみのり	ほうれん草	もやし	三温糖	ごま油
							ごはん	
11 土	鶏の唐揚げ弁当 ごはん 鶏唐揚げ お好み焼きそば 野菜サラダ 杏仁豆腐 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	鶏肉,豚肉		しょうが,キャベツ,にんじん,ピーマン えだまめ,とうもろこし,野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん,でんぷん,植物油,焼きそば すりおろし野菜ドレッシング,ホワイトゼリー	
			14 火	ごはん なめこ汁 ししゃもフライごまだれかけ はくさい 白菜ときゅうりの昆布あえ	牛乳	豚肉,豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ		にんじん,小松菜
15 水	ロールパン こめこ 米粉のスパゲティナポリタン こめこ 米粉のコーングラタン りんご	牛乳	ウインナー,ベーコン			にんじん,トマト,ピーマン	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム	三温糖,米粉めん
			おから,豆乳,大豆			とうもろこし,たまねぎ	じゃがいも,米粉,水あめ,三温糖,でんぷん	
						りんご		
							ごはん	
16 木	ピピン丼 ごもく 五目中華スープ はるま 春巻き	牛乳	豚肉,赤みそ			にんにく,しょうが,切干大根,たけのこ,ねぎ	ごはん,三温糖	ごま油
			鶏肉		にんじん,小松菜	たけのこ,しいたけ		米ぬか油
			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

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
17 金	ごはん のっぺい汁 はっちょうみそに いわしの八丁味噌煮 なっとう 納豆サラダ	牛乳	鶏肉、油揚げ		にんじん、小松菜	大根、しいたけ	ごはん	
			いわし、豆みそ			ねぎ	さといも、でんぷん	米ぬか油
			納豆、チキンハム	チーズ		きゅうり、とうもろこし	砂糖	米ぬか油
							三温糖	
18 土	きゅうきゅう 救給力レー やさい 野菜ジュース	牛乳			にんじん、トマト	とうもろこし、たまねぎ、しめじ	じゃがいも、うるち米	植物油
					にんじん、ピーマン、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、かぼちゃ	レッドキャベツ、大根、たまねぎ、はくさい、セロリ、キャベツ、レモン、みかん、ぶどう		
20 月	ぎゅう 牛どん にぎすフライかわりソース きゅうりのごま醤油あえ	牛乳	牛肉、豚肉、生揚げ			こんにやく、たまねぎ	ごはん、砂糖	米ぬか油
			にぎす				小麦粉、三温糖	米ぬか油
						きゅうり	三温糖	ごま油、ごま
21 火	ソフトめん にく 肉みそかけの具 チキンナゲット こんにやくサラダ	牛乳	赤みそ、豚肉		にんじん	たけのこ、しょうが、たまねぎ、しいたけ	ごはん、砂糖	
			鶏肉、大豆、おから			にんにく、しょうが	三温糖、でんぷん、米粉	植物油
					にんじん	大根、きゅうり、こんにやく	三温糖	和風ドレッシング、米ぬか油
22 水	こめこ 米粉のハヤシライス フルーツマスカットゼリー	牛乳	豚肉		にんじん、トマト	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、にんにく	ごはん、米粉、砂糖、でんぷん、とうもろこし粉	米ぬか油、植物油
						もも、パインアップル	ぶどう果汁、砂糖	
23 木	マーボー 飯 ポークしゅうまい 甘酢あん ハンサンスー	牛乳	豚肉、豚レバー、豆腐、大豆ミンチ、赤みそ		にんじん	しょうが、にんにく、たけのこ、しいたけ、ねぎ	ごはん、三温糖、でんぷん	米ぬか油、ごま油
			豚肉			しょうが、たまねぎ	小麦粉、でんぷん、砂糖	
			チキンハム		にんじん	きゅうり、もやし	はるさめ、三温糖	ごま油
24 金	コーンピラフ キャベツとウインナーのスープ とうにゅう 豆乳クリームコロッケ ヨーグルト だいがえ 代替：ももゼリー	牛乳	鶏肉		にんじん、赤ピーマン	たまねぎ、とうもろこし、マッシュルーム	アルファ化米	米ぬか油
			ウインナー		にんじん、パセリ	たまねぎ、キャベツ		米ぬか油
			豆乳、おから、ゼラチン、きな粉、大豆	わかめ	にんじん	たまねぎ、とうもろこし	小麦粉、砂糖、水あめ	大豆油、米ぬか油
			ゼラチン	ヨーグルト			砂糖	
25 土	ケチャップハンバーグ弁当 ごはん ケチャップハンバーグ 大根の土佐煮 チンゲン菜あえ 国産りんごゼリー いろいろやさいふりかけ	牛乳	ハンバーグ、かつお節		大根、チンゲン菜、キャベツ、やさいふりかけ		ごはん、砂糖、りんごゼリー	
27 月	ごはん ごじる 呉汁 さばの照り煮 はくさい 白菜とえのきの磯香あえ	牛乳	豚肉、大豆、白みそ		にんじん	ごぼう、大根、こんにやく、ねぎ	ごはん	米ぬか油
			さば			しょうが	三温糖	
				きざみのり	にんじん	はくさい、えのきたけ	三温糖	
28 火	あいちの米粉パン えびだんごと青菜のスープ こめこ 米粉ぎょうざ ばんばんじー 棒々鶏サラダ	牛乳	えび、魚肉すり身		にんじん、チンゲン菜	たまねぎ、えのきたけ	でんぷん、三温糖	豚脂
			豚肉、大豆		にら	キャベツ、しょうが	でんぷん、米粉、三温糖	豚脂、大豆油、米ぬか油
			ササミオイル漬			もやし、きゅうり	三温糖	ごま油、練りごま
29 水	ごはん おきなわ 沖縄もすく汁 やどろふ 焼き豆腐の肉みそかけ さんしよく 三色あえ	牛乳	豚肉	沖縄もすく	にんじん	えのきたけ、はくさい、ねぎ	ごはん	米ぬか油
			焼き豆腐、鶏肉、豚レバー、赤みそ、白みそ			しょうが	砂糖、でんぷん	米ぬか油
					にんじん	大根、きゅうり、もやし	三温糖	
30 木	ごはん さつま芋のみそ汁 とうごうちょうさん 東郷町産キャベツ入りメンチカツ わかめときゅうりの酢もの	牛乳	豚肉、白みそ		にんじん	大根、しめじ、まいたけ、ねぎ	ごはん	米ぬか油
			豚肉			キャベツ、たまねぎ	小麦、砂糖、小麦粉、米粉	豚脂、米ぬか油
				わかめ、しらす		きゅうり	三温糖	
31 金	ドライカレーライス オムレツ ベーコンポテトサラダ	牛乳	豚肉、大豆ミンチ、豆乳、豆乳チーズ		にんじん、トマト	たまねぎ、バナナ	ごはん、砂糖	米ぬか油
			鶏卵				でんぷん、砂糖	植物油
			ベーコン		にんじん	きゅうり、とうもろこし	じゃがいも、三温糖	米ぬか油、ノンエッグ大豆マヨネーズ

30日は町制55周年記念給食です。東郷町の食材を使ったみそ汁とキャベツ入りメンチカツを提供します。

10月給食だより

秋を楽しむお月見の行事

ようやく餅さがらぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の群（旧群）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

十五夜の行事後

月見団子 米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ 里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

にんじんと「回」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？

かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、うなぎ、レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

きんぴら、かきあげ、ケーキ

東郷町産食材

ごはん・米粉・とうがん
さつまいも・キャベツ・たまねぎ

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・みつば・もやし・鶏卵

姿勢をよくして食べよう



作ってみませんか

やまいもの磯辺揚げ

やまいもは、でんぷんの消化酵素アミラーゼを含んでいるため、生で食べることができるユニークな食材です。昔から「山のうなぎ」ともいわれ、疲労回復に役立つ食材として知られています。

材料4人分

- やまいも 100～200g
- 小麦粉(薄力粉) 必要に応じて適量
- 揚げ油

作り方

- ①やまいもは皮をむいておろす。水気が多いようだったら大きじりほだの小麦粉(薄力粉)を足す。
- ②①をのりの上に載せて巻く。大きなりを使う場合は食べやすい大きさに切る。
- ③熱した油で軽く色が付くくらいに揚げる。お好みで塩やしょう油、しょうゆなどをつけて召し上げ。

後片付けもしっかりおこないます！



きのこレンジャー参上

わたしたちきのこレンジャー！

きのこはたんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富で、健康に良い食材です。お料理やお弁当に活用しましょう。

きのこにはどんな種類があるか、調べてみましょう。