



2025年 11月 学校給食献立表

給食回数 17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	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
4	火	ソフトめん	牛乳					ソフトめん	
		ミートソース		豚肉 (県), 大豆ミンチ (県)		にんじん (県), トマト (町), ピーマン	たまねぎ, マッシュルーム, にんにく	砂糖, 米粉, でんぷん, とうもろこしでんぷん, とうもろこし粉, 大豆油, 植物油	
		さつまいもコロケ		大豆				さつまいも, 砂糖, 小麦粉, とうもろこしでんぷん, 植物油, 米ぬか油	
		イタリアンサラダ				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
5	水	ごはん	牛乳					ごはん (町)	
		★いわしの梅煮		いわし			梅干し	てんさい糖, でんぷん	
		干草あえ		油揚げ (県)		ほうれんそう (県), 有機小松菜 (町)	もやし (県)	きび糖	
		なめこ汁		豚肉 (県), 豆腐, 赤みそ (県), 白みそ (県)		にんじん (県)	なめこ, 大根 (県), ねぎ		
6	木	ごはん	牛乳					ごはん (町)	
		ホイコーロー		豚肉 (県), 赤みそ (県)		ピーマン	しょうが, たけのこ, キャベツ (県)	三温糖, でんぷん	米ぬか油
		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
		はるさめスープ		鶏肉, 豚肉		にんじん (県)	しめじ, たまねぎ, ねぎ	はるさめ	米ぬか油
7	金	鶏ごぼうごはん	牛乳	鶏肉, 油揚げ (県)		にんじん (県)	ごぼう, しいたけ	アルファ化米 (県), アルファ化もち米, 三温糖	
		★厚焼き卵のだしあんかけ		鶏卵				砂糖, でんぷん	植物油
		ささみときゅうりの昆布あえ		ササミオイル漬	塩昆布		きゅうり, キャベツ (県)		
		△東郷町産お米のタルト		鶏卵	牛乳			小麦粉, 砂糖, 米粉	植物油
10	月	(◆りんごタルト)	牛乳	豆乳, 大豆			りんご	砂糖, 米粉, でんぷん	植物油
		ごはん						ごはん (町)	
		米粉の根菜入りコロケ				にんじん (県)	れんこん (県), 切干大根 (県), ごぼう (県)	じゃがいも, 砂糖, 米粉, でんぷん	米ぬか油
		白菜の土佐あえ		かつお節		有機小松菜 (町)	はくさい (県)		
11	火	豚汁	牛乳	豚肉 (県), 豆腐, 赤みそ (県), 白みそ (県)		にんじん (県)	こんにゃく, ごぼう, 大根 (県), ねぎ		
		★味付けのり			味付けのり				
		ごはん						ごはん (町)	
		れんこんハンバーグ甘酢あんかけ		豚肉, 鶏肉, 牛肉			れんこん (県), たまねぎ	小麦粉, 砂糖, でんぷん	
12	水	★切干大根入りナムル	牛乳			ほうれんそう (県)	もやし (県), 切干大根	三温糖	ごま油
		えびだんごと青菜のスープ		えび, 魚肉すり身, 豚肉		チンゲン菜, にんじん (県)	たまねぎ, えのきたけ	でんぷん, 三温糖	豚脂
		ぶどうパン						ぶどうパン	
		★ポークビーンズ		豚肉 (県), 大豆		にんじん (県), トマト	たまねぎ	じゃがいも, 砂糖	米ぬか油
13	木	チキンナゲット (小2中3)	牛乳	鶏肉, 大豆, おから			にんにく, しょうが	三温糖, でんぷん, 米粉	米ぬか油, 植物油
		ブロッコリーサラダ		ベーコン		ブロッコリー (県)	キャベツ (県)	三温糖	オリーブ油
		玄米ごはん						玄米ごはん (町)	
		☆米粉のカレー		鶏肉		にんじん (県), トマト (町), かぼちゃ	にんにく, たまねぎ	じゃがいも, でんぷん, 砂糖, さつまいも, 米粉 (町), 米ぬか油, 植物油	
14	金	★ひじきサラダ	牛乳	まぐろ油漬, 大豆 (県)	ひじき	ほうれんそう (県)	キャベツ (県), とうもろこし, ゆず果汁	三温糖	米ぬか油, オリーブ油
		フルーツとナタデココのゼリーあえ					パイナップル (缶), 黄桃 (缶), いちご果汁	三温糖, ナタデココ	
		ごはん						ごはん (町)	
		いかカツ		いか				三温糖, 小麦粉, とうもろこしでんぷん, でんぷん	植物油, 米ぬか油
17	月	★納豆サラダ (●チーズ)	牛乳	納豆 (県), チキンハム	チーズ		きゅうり, とうもろこし	きび糖	米ぬか油
		いものこみそ汁		豚肉 (県), 赤みそ (県), 白みそ (県)		にんじん (県)	大根 (県), こんにゃく, しめじ, まいたけ, ねぎ	さといも	
		わかめごはん						わかめごはん (町)	
		はんぺんの生姜焼		はんぺん, 大豆			たまねぎ, しょうが	でんぷん, 砂糖	米ぬか油
18	火	シャキシャキれんこんサラダ	牛乳	チキンハム		にんじん (県)	れんこん, きゅうり, とうもろこし	三温糖	オリーブ油
		★茶わん蒸しスープ		鶏肉, えび, かまぼこ, 鶏卵 (県)		ほうれんそう (県)	しいたけ, たけのこ	でんぷん	
		白玉うどん						白玉うどん (県)	
		カレー南蛮		鶏肉, かまぼこ, 油揚げ (県)		にんじん (県), 有機小松菜 (町), トマト, かぼちゃ	しょうが, たまねぎ, にんにく, ねぎ	米粉, でんぷん, 砂糖, さつまいも	植物油
19	水	米粉のチキンカツ	牛乳	鶏肉 (県)				とうもろこしでんぷん, 米粉, 三温糖, でんぷん	米ぬか油
		福神ドレッシングサラダ				なた豆, しそ, 大根, かり, なす, れんこん, きゅうり, しょうが, キャベツ (県)		てんさい糖, 三温糖	米ぬか油
		△緑の野菜ジュース				にんじん, 小松菜, ケール, ブロッコリー, ピーマン, ほうれんそう, グリーンアスパラガス, しそ, めキャベツ, パセリ, クレソン, かぼちゃ	大根はくさい, セロリ, キャベツレッドキャベツ, ビート, たまねぎ, レタス, りんご, パレンシアオレンジ, レモン		
		玄米ごはん						玄米ごはん (町)	
20	木	豚丼の具	牛乳	豚肉 (県)			たまねぎ, エリンギ, しょうが	でんぷん	米ぬか油
		ゆかりあえ				赤しそ (県)	きゅうり, はくさい (県)		
		沢煮わん		豚肉 (県)		にんじん (県)	ごぼう, 大根 (県), えのきたけ, ねぎ		米ぬか油
		ごはん						ごはん (町)	
21	金	★いわしのおろしがけ	牛乳	いわし			大根 (県), ゆず果汁	でんぷん, 米粉	米ぬか油
		★小松菜のおひたし				有機小松菜 (町), にんじん (県)	もやし (県)	三温糖	
		さつまいものみそ汁		鶏肉, 油あげ (県), 白みそ (県), 赤みそ (県)		にんじん (県)	たまねぎ, ねぎ	さつまいも	
		△東郷町産柿					東郷町産柿 (生) (町)		
26	水	ごはん	牛乳					ごはん (町)	
		揚げぎょうざ (小2中3)		豚肉		にら	キャベツ, たまねぎ, にんにく	小麦粉, とうもろこしでんぷん, でんさい糖	豚脂, 米ぬか油
		★もやしののりじゃこナムル			しらす, きざみのり	にんじん (県)	もやし (県)	三温糖	ごま油
		とり肉とえのきのしょうがスープ		鶏肉, 豚肉			えのきたけ, たまねぎ, しょうが		ごま油
27	木	ごはん	牛乳					ごはん (町)	
		鮭のゆうあん焼き		鮭			ゆず果汁	三温糖, でんぷん	米ぬか油
		ごま酢あえ		ササミオイル漬	わかめ	にんじん (県)	きゅうり	三温糖	ごま, 米ぬか油
		★呉汁		豚肉 (県), 油揚げ (県), 大豆, 白みそ (県)		にんじん (県)	こんにゃく, 大根 (県), ねぎ	さといも (町)	
28	金	サンドイッチロール	牛乳					サンドイッチロール	
		肉焼きそば		豚肉 (県)		にんじん (県)	キャベツ (県), もやし (県), たまねぎ	焼きそば麺, 三温糖	米ぬか油
		レバー入りつくね (小2中3)		鶏肉, レバーミンチ			たまねぎ	でんぷん, 米粉, てんさい糖	植物油
		みかん					みかん (生)		
28	金	ごはん	牛乳					ごはん (町)	
		★さば銀紙焼き		さば, 豆みそ				砂糖, 米粉	
		青菜とささみのあえもの		ササミオイル漬		有機小松菜 (町), にんじん (県)	はくさい (県)	三温糖	ごま
		おじゃがもち汁		鶏肉, 油揚げ (県)		にんじん (県)	こんにゃく, 大根 (県), しめじ, ねぎ	じゃがいも, でんぷん	

★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 かみかみメニューの日です。「ささみときゅうりの昆布あえ」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。



【今月の応募献立】

21日 「とり肉とえのきのしょうがスープ」 諸輪中2年 加藤可樹 さん
寒い時期に、しょうがスープを飲むと、体の中からぽかぽかしてきます。疲れているときに食べると、心もほっとするので、みなさんにも食べてほしいです。



いただきます

NO.73

令和7年11月
東郷町給食センター



給食を通して地産地消の良さを知ろう！

昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期をむかえています。東郷町の給食では、日ごろから積極的に地産地消に取り組んでいます。11月20日を秋の愛知を食べる学校給食の日とし、愛知県や東郷町でとれた食材をたくさん使用します。自然の恵みに感謝していただきます。

地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を
味わうことができる

作っている人の顔が
わかり、安心感が
得られる

地域内で資金が還元
され、地域経済の
活性化につながる

農業が活性化する
ことで農地が保全され、
景観の維持や洪水の
防止につながる

運ぶ距離が短くなり、
エネルギーやCO2排出量
が削減でき、環境に優しい

SDGs（持続可能な
開発目標）の達成に
貢献できる

学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化へ
の理解を深めることが
できる

食料の生産、流通に関わる人
びとに対する感謝の気持ちを
育むことができる

学校と地域との連携・協力
関係を構築することが
できる

11月20日（木）

ごはん

牛乳

いわしのおろしがけ

小松菜のおひたし

さつまいものみそ汁

柿

東郷町で収穫された農産物は、米、小松菜、柿です。米は年間を通して東郷町で収穫されたものを使用しています。今月より、令和7年度産の新米に切り替わります。小松菜はカルシウムと鉄分を多く含む栄養価の優れた野菜です。柿はビタミンAとCが豊富に含まれている果物です。東郷町では、明治の初期にはすでに品質のよい柿が栽培されていたようです。東郷町では、秋から冬にかけてたくさんの農作物が実ります。

愛知県産農産物：牛乳、もやし、油揚げ（大豆）、
みそ（大豆）、にんじん、だいこん



献立募集結果発表！

給食センターでは5月から6月にかけて、リクエスト給食として「東郷のめぐみたっぷり！我が家の自慢料理！」をテーマに、小中学生の皆さんから献立を募集しました。その結果、**小学生88人、中学生106人とたくさんの応募がありました。**本当にありがとうございました。

炊き込みご飯、煮物、汁物、炒め物、揚げ物といろいろな調理法でバラエティーに富んだ楽しい内容の献立がよせられました。応募があった献立の中から、給食として作ることができ、夢があり、今までにないものなどの選考基準にそって審査した結果、下記のとおり選ばれました。なお、入选した献立は1月以降の給食に登場します。お楽しみに！

入選

東郷小学校	6-3	田村木実	カリフローレのフレンチサラダ
東郷小学校	6-3	木村碧人	たまねぎとぶた肉のたっぷりピリからスープ
春木台小学校	6-2	森田悠心	シンプルでおいしい！ポテトサラダ
高嶺小学校	3-1	小倉奏人	ぐだくさんキンパ
東郷中学校	1-4	廣島那美	わいわいしゃきしゃききゅうり
東郷中学校	3-3	本多希衣	白菜スープ
諸輪中学校	1-1	寺崎麻美	ひじきときのこたっぷりご飯
諸輪中学校	1-1	中濱颯介	さばのトマトソースがけ
諸輪中学校	1-2	岡崎璃久	大豆の力 彩りさっぱりサラダ
諸輪中学校	1-3	今井福人	東郷町野菜と鯖の南蛮漬け
諸輪中学校	1-3	山本晴太	野菜たっぷり肉みそ炒め

11品

佳作

東郷小学校	6-2	川地陽与里	夏野菜ドライカレー
高嶺小学校	5-3	岩瀬陽菜香	さつまちゃんとまめくんのヨーグルトサラダ
東郷中学校	1-2	牧山優莉	キムチみそ汁

3品



11月24日は
「和食の日」

「和食の日」は、日本の伝統食文化の保護や継承を推進するために、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。

「いい（11）日本食（にほんしょく）（24）」の語呂合わせに由来しています。和食には、日本人が大切にしてきた自然を尊ぶ心や習わし、多くの知恵が詰まっています。

「和食」文化の良さを再認識するきっかけとしましょう。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて
言いましょう



おはしを正しく使
いましょう

地域に伝わる郷土料理
や行事食を味わってみま
しょう



最近の物価高騰による給食材料費の値上がりの影響を給食費（保護者負担分）に反映させることは、子育てをする家庭の経済的負担増に直結してしまっています。

東郷町は、子どもたちの大好きな給食の質と栄養価を維持するため、物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金（14,689,000円）を活用し、子育て世帯を経済的に支援しています。

