



2025年11月 保育園給食献立表



給食回数 23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	土	春巻き弁当 ごはん 春巻き 中華野菜炒め ナムル 杏仁豆腐 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	春巻き,豚肉	キャベツ,にんじん,切干大根,チンゲン菜 パインアップル,野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん,植物油,砂糖,ごま油,ごま ホホワイトゼリー	
4	火	ソフトめん ミートソース チキンウインナー コールスローサラダ	牛乳	豚肉,大豆ミンチ 鶏肉 ロースハム	にんじん,トマト,ピーマン パセリ	たまねぎ,マッシュルーム,にんにく キャベツ,とうもろこし	ソフトめん 砂糖,じゃがいも,でんぷん,米粉 でんぷん,砂糖 三温糖	 オリーブ油,植物油
5	水	ごはん すまし汁 にく肉じゃが わかめときゅうりの酢のもの	牛乳	鶏肉,豆腐,かまぼこ 豚肉 わかめ,しらす	にんじん,みつば にんじん きゅうり	大根,しいたけ たまねぎ,こんにゃく 三温糖	ごはん 米ぬか油 米ぬか油 三温糖	
6	木	ちゅうかはん中華飯 いかフライ レモンソースかけ きゅうりのごま醤油あえ	牛乳	豚肉,えび いか 	にんじん,チンゲン菜 きゅうり	たまねぎ,たけのこ,しいたけ,きくらげ,はくさい レモン果汁 三温糖	ごはん,三温糖,でんぷん 小麦粉,とうもろこし粉,でんぷん,三温糖 三温糖	米ぬか油,ごま油 米ぬか油 ごま油,ごま
7	金	かわりかやくごはん いものこ汁 レバー入りつくね とうごちょうさんこめ東郷町産 お米のタルト だいがえ代替：りんごタルト	牛乳	まぐろ油漬,凍り豆腐,ちくわ 鶏肉,白みそ,赤みそ 鶏肉,レバーミンチ 鶏卵,大豆 豆乳,大豆	にんじん にんじん りんご	切干大根,しめじ 大根,こんにゃく,まいたけ,ねぎ たまねぎ 	アルファ化米,アルファ化もち米 さといも でんぷん,米粉,てんさい糖 小麦粉,砂糖, 米粉	米ぬか油 米ぬか油 植物油 植物油
8	土	チーズささみフライ弁当 ごはん チーズささみフライ 焼きそば コーンサラダ りんごゼリー ゆかり	牛乳	チーズささみフライ,ハム	キャベツ,コーン,ゆかり		ごはん,植物油,お好み焼きそば ごまドレッシング,りんごゼリー	
10	月	ごはん かんとうに関東煮 あつや たまご厚焼き玉子のあんかけ ゆかりあえ	牛乳	豚肉,はんぺん,生揚げ,大豆 鶏卵 	にんじん 赤しそ	大根,こんにゃく,ごぼう はくさい,きゅうり	ごはん さといも,三温糖,でんぷん,砂糖 でんぷん,三温糖	 米ぬか油,植物油 植物油
11	火	ごはん しよくやさい 5色野菜のみそ汁 いわしの蒲焼き こんにゃくサラダ	牛乳	鶏肉,油揚げ,白みそ いわし 	にんじん にんじん	大根,しめじ,ねぎ 大根,きゅうり,こんにゃく	ごはん さつまいも でんぷん,米粉,三温糖 三温糖	 米ぬか油 米ぬか油 和風ドレッシング,米ぬか油
12	水	ぶどうパン かぼちゃの米粉豆乳スープ ハッシュドポテト りんご	牛乳	ベーコン,豆乳, 豆乳チーズ 	にんじん,かぼちゃ,パセリ 	たまねぎ たまねぎ りんご	ぶどうパン 米粉,砂糖,でんぷん じゃがいも,米粉	 オリーブ油,植物油 植物油
13	木	ごはん もずくスープ とりく鶏肉のてりかけ ほうれん草ともやしのナムル	牛乳	豚肉,豆腐 鶏肉 きざみのり	にんじん,チンゲン菜 ほうれんそう	えのきたけ もやし	ごはん でんぷん,三温糖 三温糖	 米ぬか油 米ぬか油 ごま油
14	金	ごはん とうがん うす じる 冬瓜の薄くす汁 きりぼ だいこん 切干し大根とじゃがいも煮 なっとう 納豆あえ	牛乳	鶏肉 はんぺん,まぐろ油漬 納豆 チーズ	にんじん,こねぎ にんじん 	たけのこ,しいたけ,とうがん 切干大根,しいたけ 	ごはん でんぷん じゃがいも,三温糖 三温糖	 米ぬか油 米ぬか油
15	土	鶏唐揚げ弁当 ごはん 鶏唐揚げ 切干煮 ほうれん草あえ りんごブチケーキ やさしいふりかけ	牛乳	鶏肉,さば	しょうが,切干大根,にんじん,キャベツ ほうれん草,もやし,やさしいふりかけ		ごはん,でんぷん,植物油,砂糖 りんごブチケーキ	
17	月	ごはん のっぺい汁 はんぺんのしょうがや生姜焼き きんぴらごぼう いちご豆乳		鶏肉,油揚げ はんぺん,大豆 豆乳	にんじん,みつば にんじん 	大根,しいたけ しょうが,たまねぎ ごぼう,こんにゃく いちご果汁	ごはん さといも,でんぷん 三温糖,でんぷん 砂糖 砂糖	 米ぬか油 植物油 米ぬか油 植物油

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		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
18	火	しらたま白玉うどん	牛乳					白玉うどん	
		カレーうどんの汁		豚肉		にんじん,上マト,かぼちゃ	たまねぎ,にんにく,ねぎ	米粉,でんぷん,砂糖	米ぬか油,植物油
		こめこ米粉のチキンカツ		鶏肉				米粉,三温糖	米ぬか油
		ねりごまあえ		ササミオイル漬		にんじん	キャベツ,きゅうり	三温糖	練りごま
19	水	ごはん	牛乳					ごはん	
		こじる呉汁		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
		おろしソースハンバーグ		豚肉,鶏肉,大豆			たまねぎ,大根,レモン果汁	でんぷん	豚脂
		はくさい白菜のおひたし				有機小松菜,にんじん	はくさい	三温糖	
20	木	ごはん	牛乳					ごはん	
		えびだんご青菜のスープ		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
		ちゅうかうほうはるさめ中華風春雨煮		豚肉		にんじん	たけのこ,しいたけ	春雨,三温糖	米ぬか油,ごま油
		フルーツのヨーグルトあえ			ヨーグルト		なつみかん,黄桃,パイナップル	砂糖	
21	金	こめこ米粉のハヤシライス	牛乳	豚肉		にんじん,上マト	たまねぎ,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	オリーブ油,植物油
		さつまいもコロケ		大豆				さつまいも,砂糖,小麦粉	植物油,米ぬか油
		キャロットハムサラダ		チキンハム		にんじん	たまねぎ	三温糖	オリーブ油,サザンアイランド・ソルト
22	土	ホワイトソースハンバーグ弁当 ごはん ホワイトソースハンバーグ ボークビーンズ コールスローサラダ りんごゼリー 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	ハンバーグ,ハム,大豆,ハム		はくさい,にんじん,たまねぎ,キャベツ 小松菜,とうもろこし,野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん,じゃがいも,砂糖,植物油 コールスロードレッシング,りんごゼリー	
25	火	カレーピラフ	牛乳	鶏肉,ウインナー		にんじん	たまねぎ,マッシュルーム	アルファ化米	米ぬか油,オリーブ油
		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	オリーブ油
		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	三温糖,でんぷん,米粉,砂糖	植物油
		ミニりんごゼリー					りんご果汁	三温糖	
26	水	ごはん	牛乳					ごはん	
		なまあげちゅうかに生揚げの中華煮		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
		あいち県産春巻き		鶏肉		にんじん	キャベツ,れんこん	でんぷん,三温糖,小麦粉	ごま油,大豆油,米ぬか油
		はくさい白菜ともやしのチョレギサラダ			のり	にんじん	もやし,きゅうり,はくさい	三温糖	ごま油,塩中華ドレッシング
27	木	サンドイッチロールパン	牛乳					サンドイッチロールパン	
		や焼きそば		豚肉,えび,はんぺん,干えび		にんじん	たまねぎ,キャベツ,もやし	焼きそば麺	米ぬか油
		チキンナゲット		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
		みかん					みかん		
28	金	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,えのきたけ	でんぷん	米ぬか油
		さばのみそ煮		さば,豆みそ				砂糖	
		ちくさ千草あえ		油揚げ		にんじん,ほうれんそう	もやし	三温糖	
29	土	豚ヒレカツ弁当 ごはん 豚ヒレカツ お好み焼きそば ポテトサラダ 杏仁豆腐 やさしいふりかけ	牛乳	豚ヒレカツ,豚肉,シーチキン		キャベツ,にんじん,ピーマン,たまねぎ とうもろこし,やさしいふりかけ		ごはん,お好みソース焼きそば,植物油 ポテトサラダ,マヨネーズ ホワイトゼリー	

11月食育だより

実りの秋食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。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迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの方の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。

いただきます

ごちそうさまでした

役事を支える人たち

生産者の人料理を作る人食べ物を運ぶ人

和食の4つの特徴

1多種で新鮮な食材とその持ち味の尊重

2健康的な食生活を支える栄養バランス

3自然の美しさや季節の移ろいの表現

4正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけでなく「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、次のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしてください。

11月15日七五三

子どもの成長を祝う

七五三は、3歳・5歳・7歳の年に晴れ着姿で神社や寺院にお参りし、子どもの健やかな成長を祝う行事です。平安時代の宮中行事がもととなり、公家や武家で行われていた、3歳で髪を伸ばし始める「髪置き」、5歳で袴を身につける「袴着」、7歳で着付けに帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。江戸時代には、子どもの成長を祝う行事として庶民の間へと広まり、現在の七五三の原型となりました。

東郷町産食材

ごはん、米粉、さつまいも、有機小松菜、はくさい、トマト、とうがん

愛知県産食材

豚肉、鶏卵、豆腐、赤みそ、白みそ、大豆ミンチ、油揚げ、生揚げ、もやし、チンゲン菜、アルファ化米、大根、にんじん、小ねぎ、ブロッコリー、みつば、キャベツ もやし、はくさい、ほうれんそう、赤しそ

ごはんの食べ方

味のついてないから苦手なんだよー

白いごはん…

ちよつと待って！おかずは一緒に食べないの？

ごはんさん

ダメダメ！

ごはんはじんだよ！おかずとも合うんだよ

交互に食べてみて！

あれ？ごはんがいつもよりおいしいかも！

忘れないうちに！

食べ方って大事なのさ！

しんまいきせつ新米の季節です。よく味わっていただきます。

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。》