



2025年 12月

学校給食献立表

給食回数 16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
1	月	ごはん ☆おろしハンバーグ ひじきの炒め煮 冬野菜のみそ汁	牛乳	豚肉, 鶏肉, 大豆 まぐろ油漬, 大豆	ひじき	にんじん（県） 小松菜	たまねぎ, 大根（県）, ゆず果汁 れんこん（県）, とうもろこし はくさい（県）, かぶ（県）	ごはん（町） 砂糖, でんぷん 三温糖	豚脂
2	火	中華めん ☆長崎ちゃんぽん ☆春巻き ☆パンサンズー	牛乳	豚肉（県）, いか, えび, かまぼこ 豚肉 チキンハム		にんじん（県） にんじん, にら チンゲン菜（県）	キャベツ（県）, ねぎ キャベツ, もやし, エリンギ もやし（県）	中華めん でんぷん でんぷん, てんさい糖, 小麦粉 三温糖	豚脂 ごま油, 大豆油, 米ぬか油 ごま油
3	水	ごはん ☆みそおでん 白菜のおひたし ☆大学芋	牛乳	豚肉（県）, 玉はんぺん, 生揚げ, 赤みそ（県）, こんぶ		にんじん（県） 小松菜	大根（県）, こんにゃく はくさい（県）	ごはん（町） さといも, 黒砂糖 三温糖	
4	木	ごはん ☆★納豆あえ（●チーズ） ☆二色漬け 鶏つくね汁 ★手巻きのり	牛乳	納豆（県） 鶏肉	チーズ のり（県）		きゅうり, 大根 たまねぎ, 大根（県）, こんにゃく, ねぎ	ごはん（町） きび糖 てんさい糖 でんぷん, 三温糖	
5	金	玄米ごはん ☆★ビビンバ(肉炒め●卵) ☆★ほうれん草ののりじゃこナムル ワントンスープ	牛乳	豚肉（県）, 鶏卵 しらす, きざみのり 鶏肉, 豚肉		ほうれんそう（県） にんじん（県）	にんにく, たけのこ もやし（県） しめじ, キャベツ（町）, ねぎ	玄米ごはん（町） 三温糖, タピオカでんぷん 三温糖 小麦粉	ごま油, 植物油 ごま油 米ぬか油
有機農産物の 給食の日	8月	東郷町産有機栽培米 ☆キャベツ入りメンチカツ アーモンド和え（●アーモンド） ☆★呉汁	牛乳	豚肉, 大豆 豚肉（県）, 油揚げ（県）, 大豆, 白みそ（県）		有機小松菜（町）, にんじん（県） にんじん（県）	キャベツ, たまねぎ もやし（県） こんにゃく, 大根（県）, ねぎ	有機栽培米（町） 小麦粉, 砂糖, 水あめ, 米粉, とうもろこしでんぷん, 米ぬか油 三温糖	
		玄米ごはん ☆★麻婆豆腐 ツナときゅうりの中華和え ☆フルーツのゼリーあえ		豚肉（県）, 大豆ミンチ（県）, 豆腐, 赤みそ（県）, コチジャン まぐろ油漬		にんじん（県） しょうが, にんにく, たけのこ, ねぎ きゅうり, キャベツ（町） パインアップル（缶）, みかん（缶）, なつみかん(缶), ぶどう果汁	しょうが, にんにく, たけのこ, ねぎ きゅうり, キャベツ（町） しょうが, たまねぎ, たけのこ, しいたけ, ねぎ キャベツ（町）, はくさい（町） みかん(生)（県）	玄米ごはん（町） 三温糖, でんぷん 三温糖 砂糖	米ぬか油, ごま油 ごま油
10	水	ごはん ☆さんまのみぞれ煮 いりどり ☆★わかめ汁	牛乳	さんま 鶏肉 豚肉（県）, 豆腐（県）	わかめ		大根 たまねぎ, ねぎ	ごはん（町） 砂糖, でんぷん 三温糖	米ぬか油
11	木	あいちの米粉パン えいようまんてんシチュー ☆シャキシャキれんこんサラダ ☆黄桃	牛乳	ウインナー ベーコン	牛乳, チーズ	にんじん（県）, かぼちゃ, ほうれんそう（県） にんじん（県）	たまねぎ れんこん（県）, きゅうり, とうもろこし, ゆず果汁 黄桃（缶）	あいちの米粉パン 米粉, 砂糖, でんぷん 三温糖	植物油, 米ぬか油 米ぬか油, オリーブ油
12	金	ごはん ★さけの銀紙巻き ごま酢あえ ☆★かきたま汁	牛乳	鮭 ササミオイル漬 鶏肉, 豆腐（県）, 鶏卵（県）	わかめ	にんじん（県） にんじん（県）	大根 きゅうり えのきたけ, ねぎ	ごはん（町） てんさい糖, でんぷん 三温糖 でんぷん	
15	月	ごはん しゅうまいねぎソース小2中3 ☆春雨サラダ ☆★中華豆腐汁 ☆コーヒー牛乳のもと	牛乳	豚肉（県） チキンハム 鶏肉, 豆腐（県）, 豚肉		チンゲン菜（県） にんじん（県）	たまねぎ, しょうが, レモン果汁, ねぎ もやし（県） たまねぎ, ねぎ	ごはん（町） 小麦粉, でんぷん, 三温糖 春雨, 三温糖 でんぷん 砂糖	ごま油 ごま油
16	火	ソフトめん 肉みそかけ ★しらす和え（●しらす） ☆みかん	牛乳	豚肉（県）, 豚レバー, 赤みそ（県） 乾燥ちりめん		にんじん（県）	しょうが, たまねぎ, たけのこ, しいたけ, ねぎ キャベツ（町）, はくさい（町） みかん(生)（県）	ソフトめん 砂糖, でんぷん 三温糖	米ぬか油
17	水	ごはん ☆すき焼き風煮 ★厚焼き卵のあんかけ ささみの大根サラダ	牛乳	豚肉（県）, 焼き豆腐 鶏卵 ササミオイル漬		にんじん（県） にんじん（県）	キャベツ, はくさい, セロリ, りんご, ぶどう, レモン, ブルーベリー, ラズベリー, 大根, たまねぎ, レタス, ビート, クランベリー ゆず果汁, 大根（県）, きゅうり	ごはん（町） 三温糖 砂糖, でんぷん 青じそドレッシング, 三温糖	米ぬか油 植物油
にこにこ給食		△紫の野菜ジュース				にんじん, しそ, ブロッコリー, ケール, グリーンアスパラガス, パセリ, ほうれんそう, かぼちゃ, 赤ピーマン, クレソン	キャベツ, はくさい, セロリ, りんご, ぶどう, レモン, ブルーベリー, ラズベリー, 大根, たまねぎ, レタス, ビート, クランベリー		
18	木	玄米ごはん 冬野菜の米粉カレー ☆米粉のチキンカツ ☆福神漬けサラダ		鶏肉 鶏肉		にんじん（県）, トマト（町）, かぼちゃ にんにく, たまねぎ, 大根（県）, はくさい（町）	でんぷん, 砂糖, さつまいも, 米粉（町） とうもろこしでんぷん, 米粉, 三温糖, でんぷん	玄米ごはん（町） でんぷん, 砂糖 三温糖	米ぬか油, 植物油 米ぬか油
19	金	わかめごはん かぼちゃのそぼろあんかけ 干草あえ 沢煮わん	牛乳	鶏肉 油揚げ（県） 豚肉（県）, かまぼこ	かぼちゃ ほうれんそう（県）, 小松菜	かぼちゃ ほうれんそう（県）, 小松菜 にんじん（県）	もやし（県） ごぼう, 大根（県）, えのきたけ, ねぎ（町）	わかめごはん（町） でんぷん, 砂糖 三温糖	米ぬか油
ウィンターセレクトランチ		☆コーンピラフ ☆米粉のホキフライレモンソース	牛乳	鶏肉 ほき		有機にんじん（町）	たまねぎ, マッシュルーム, とうもろこし レモン果汁	アルファ化米（県） 米粉, 三温糖	オリーブ油 米ぬか油
22	月	カラフルサラダ △Cゆずゼリー △D米粉のガトーショコラ △E豆乳プリンタルト		豆乳 豆乳, 大豆		黄パプリカ, 赤パプリカ	キャベツ（町）, きゅうり ゆず果汁	三温糖 砂糖 三温糖, 米粉 砂糖, 米粉, とうもろこし粉, でんぷん	米ぬか油, オリーブ油 植物油

☆印は中学校3年生のリクエスト給食です。★印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】

- 10日 かみかみメニューの日です。「いりどり」をよく噛んで食べましょう。よく噛むことであごを強くし、歯並びをよくし、虫歯を予防します。
- 12日 さけの銀紙巻きは骨まで食べられるように作ってあるので、カルシウムたっぷりです。大きい骨もあるので、よくかんで食べましょう。
- 19日 冬至(22日)にちなみ、「かぼちゃのそぼろあんかけ」が出ます。冬至とは1年のうち、昼が最も短く、夜が長くなる日のことです。この日に「かぼちゃ」を食べ、ゆず風呂に入ると、風邪をひかないという言い伝えがあります。
- 22日 2学期最後の給食は、セレクト給食の日です。自分で選んだデザートをみんなで楽しく食べましょう。



【今月の応募献立】11日「えいようまんてんシチュー」

音貝小学校 3年生 松山 咲良 さん
野菜が苦手な人でもおかわりするくらいおいしく食べられます。
色あざやかで見た目がいいので、ぜひおかわりしてください。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが面倒で気が進まなくなりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った正しい手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

