



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	牛乳	豚肉、鶏肉、大豆			たまねぎ、大根(県)、ゆず果汁	ごはん(町)	
	☆おろしハンバーグ		まぐろ油漬、大豆	ひじき	にんじん(県)	れんこん(県)、とうもろこし	砂糖、でんぶん	豚脂
	ひじきの炒め煮		豚肉(県)、油揚げ(県)、赤みそ(県)、白みそ(県)		小松菜	はくさい(県)、かぶ(県)	三温糖	
	冬野菜のみぞ汁							
2 火	中華めん	牛乳					中華めん	
	☆長崎チャンポン		豚肉(県)、いか、えび、かまぼこ		にんじん(県)	キャベツ(県)、ねぎ	でんぶん	豚脂
	☆春巻き		豚肉		にんじん、いら	キャベツ、もやし、エリンギ	でんぶん、てんさい糖、小麦粉	ごま油、大豆油、米ぬか油
	☆パンサンスー		チキンハム		チンゲン菜(県)	もやし(県)	三温糖	ごま油
3 水	ごはん	牛乳					ごはん(町)	
	☆みそおでん		豚肉(県)、玉はんぺん、生揚げ、赤みそ(県)、こんぶ		にんじん(県)	大根(県)、こんにゃく	さといも、黒砂糖	
	白菜のおひたし				小松菜	はくさい(県)	三温糖	
	☆大学芋						さつまいも、砂糖、水あめ	米ぬか油
4 木	ごはん	牛乳					ごはん(町)	
	☆★納豆あえ(●チーズ)		納豆(県)	チーズ			きび糖	
	☆二色漬け					きゅうり、大根	てんさい糖	
	鶏つくね汁		鶏肉		にんじん(県)	たまねぎ、大根(県)、こんにゃく、ねぎ	でんぶん、三温糖	
5 金	玄米ごはん	牛乳					玄米ごはん(町)	
	☆★ビビンバ(肉炒め●卵)		豚肉(県)、鶏卵			にんにく、たけのこ	三温糖、タピオカでんぶん	ごま油、植物油
	☆★ほうれん草のりじゃこナムル			しらす、きざみのり	ほうれんそう(県)	もやし(県)	三温糖	ごま油
	ワンタンスープ		鶏肉、豚肉		にんじん(県)	しめじ、キャベツ(町)、ねぎ	小麦粉	米ぬか油
有機農産物の給食の日	東郷町産有機栽培米	牛乳					有機栽培米(町)	
	☆キヤベツ入りメンチカツ		豚肉、大豆			キャベツ、たまねぎ	小麦粉、砂糖、水あめ、米粉、とうもろこしでんぶん、米ぬか油	
	アーモンド和え(●アーモンド)				有機小松菜(町)、にんじん(県)	もやし(県)	三温糖	アーモンド
	☆★吳汁		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	
8 月	玄米ごはん	牛乳					玄米ごはん(町)	
	☆★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(県)	しょうが、にんにく、たけのこ、ねぎ	三温糖、でんぶん	米ぬか油、ごま油
	ツナときゅうりの中華和え		まぐろ油漬			きゅうり、キャベツ(町)	三温糖	ごま油
	☆フルーツのゼリーあえ					パインアップル(缶)、みかん(缶)、なつみかん(缶)、ぶどう果汁	砂糖	
9 火	ごはん	牛乳					ごはん(町)	
	★さんまのみぞれ煮		さんま			大根	砂糖、でんぶん	
	いりどり		鶏肉		にんじん(県)、さやいんげん、こんにゃく、れんこん(県)、ごぼう、たけのこ、しいたけ		三温糖	米ぬか油
	☆★わかめ汁		豚肉(県)、豆腐(県)	わかめ	にんじん(県)	たまねぎ、ねぎ		
11 木	あいの米粉パン	牛乳					あいの米粉パン	
	えいようまんてんシチュー		ワインナー	牛乳、チーズ	にんじん(県)、かぼちゃ、ほうれんそう(県)	たまねぎ	米粉、砂糖、でんぶん	植物油、米ぬか油
	☆シャキシャキれんこんサラダ		ベーコン		にんじん(県)	れんこん(県)、きゅうり、とうもろこし、ゆず果汁	三温糖	米ぬか油、オリーブ油
	☆黄桃					黄桃(缶)		
12 金	ごはん	牛乳					ごはん(町)	
	★さけの銀紙巻き		鮭			大根	てんさい糖、でんぶん	
	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
	☆★かきたま汁		鶏肉、豆腐(県)、鶏卵(県)		にんじん(県)	えのきたけ、ねぎ	でんぶん	
15 月	ごはん	牛乳					ごはん(町)	
	しゅうまいねぎソース小2中3		豚肉(県)			たまねぎ、しょうが、レモン果汁、ねぎ	小麦粉、でんぶん、三温糖	
	☆春雨サラダ		チキンハム		チンゲン菜(県)	もやし(県)	春雨、三温糖	ごま油
	☆★中華豆腐汁		鶏肉、豆腐(県)、豚肉		にんじん(県)	たまねぎ、ねぎ	でんぶん	ごま油
16 火	ごはん	牛乳					砂糖	
	ソフトめん		豚肉(県)、豚レバー、赤みそ(県)		にんじん(県)		ソフトめん	
	肉みそかけ			乾燥ちりめん		しょうが、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ねぎ	砂糖、でんぶん	米ぬか油
	★しらす和え(●しらす)					キャベツ(町)、はくさい(町)	三温糖	
17 水	ごはん	牛乳					みかん(生)(県)	
	☆すき焼き風煮		豚肉(県)、焼き豆腐		にんじん(県)、こんにゃく、ねぎ、たまねぎ、はくさい(町)、えのきたけ	三温糖	青じそドレッシング、三温糖	米ぬか油
	★厚焼き卵のあんかけ		鶏卵				砂糖、でんぶん	植物油
	ささみの大根サラダ		ササミオイル漬			ゆず果汁、大根(県)、きゅうり		
18 木	△紫の野菜ジュース	牛乳			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、バセリ、ほうれんそう、かぼちゃ、赤ビーマン、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		
	玄米ごはん						玄米ごはん(町)	
	冬野菜の米粉カレー		鶏肉		にんじん(県)、トマト(町)、かぼちゃ	にんにく、たまねぎ、大根(県)、はくさい(町)	でんぶん、砂糖、さつまいも、米粉(町)	米ぬか油、植物油
	☆米粉のチキンカツ		鶏肉				とうもろこしでんぶん、米粉、三温糖、でんぶん	米ぬか油
19 金	☆福神漬けサラダ	牛乳			なた豆、しそ、きゅうり、大根、うり、なす、れんこん、しょうが		てんさい糖	
	わかめごはん		鶏肉		かぼちゃ		わかめごはん(町)	
	かぼちゃのそぼろあんかけ		油揚げ(県)				でんぶん、砂糖	米ぬか油
	千草あえ		豚肉(県)、かまぼこ		ほうれんそう(県)、小松菜	もやし(県)	三温糖	
22 月	沢煮わん				にんじん(県)	ごぼう、大根(県)、えのきたけ、ねぎ(町)		米ぬか油
	☆コーンピラフ		鶏肉		有機にんじん(町)	たまねぎ、マッシュルーム、とうもろこし	アルファ化米(県)	オリーブ油
	☆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				黄パプリカ、赤パプリカ	キャベツ(町)、きゅうり	三温糖	米ぬか油、オリーブ油
	△Cゆずゼリー					ゆず果汁	砂糖	
	△D米粉のガトーショコラ		豆乳				三温糖、米粉	植物油
	△E豆乳プリンタルト		豆乳、大豆				砂糖、米粉、とうもろこし粉、でんぶん	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。▲印は業者が配達・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。◆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。

『寒ざに負けず、