



2025年 3月

学校給食献立表

給食回数 14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
3	月	☆わかめごはん	牛乳					わかめごはん（町）	
		★花型豆腐ハンバーグのあんかけ			にんじん	たまねぎ, にんにく, しょうが	三温糖, でんぷん	植物油	
		なばなのおひたし			なばな（県）, にんじん	はくさい	三温糖		
		すまし汁		型抜きかまぼこ, 豆腐（県）	にんじん, みつば	しめじ, たけのこ			
4	火	☆オムライス（チキンライス、●卵焼き）	牛乳	鶏肉, 鶏卵		にんじん	たまねぎ, マッシュルーム	アルファ化米（県）, 三温糖, でんぷん	オリーブ油, 米ぬか油, 植物油
		トマトケチャップ							
		ツナの海藻サラダ		まぐろ油漬	海藻ミックス		きゅうり（県）, キャベツ（県）	三温糖	オリーブ油
		△ももゼリー				もも	砂糖		
にこにこ給食の日		△野菜ジュース				にんじん, トマト, 赤ピーマン, 赤しそ, 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, プチヴェール, パセリ, リーフレタス, かぼちゃ, クレソン	キャベツ, ビート, 大根, たまねぎ, はくさい, セロリ, りんご, レモン, もも, ぶどう, アセロラ, バインアップル		
5	水	玄米ごはん					玄米ごはん（町）		
		にこにこ根菜カレー		鶏肉	にんじん, トマト（町）, かぼちゃ	にんにく, たまねぎ, 大根（県）, れんこん（県）	でんぷん, 砂糖, さつまいも, 米粉（町）	米ぬか油, 植物油	
		焼きフランクフルト		フランクフルト					
		福神ドレッシングサラダ			なた豆, しそ, 大根, うり, 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		
小学校メニュー	6	木	ごはん				ごはん（町）		
			☆鶏肉のてりかけ	鶏肉			でんぷん, 三温糖	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, れんこん（県）, きゅうり（県）, とうもろこし, ゆず果汁	三温糖	米ぬか油, オリーブ油		
			☆★呉汁	豚肉（県）, 油揚げ（県）, 大豆, 白みそ（県）	にんじん	こんにゃく, 大根（県）, ねぎ	さといも		
中学校メニュー	6	木	古代米赤飯				有機米（県）, もち米, 赤米		
			☆鶏肉のてりかけ	鶏肉			でんぷん, 三温糖	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, れんこん（県）, きゅうり（県）, とうもろこし, ゆず果汁	三温糖	米ぬか油, オリーブ油		
			☆★呉汁	豚肉（県）, 油揚げ（県）, 大豆, 白みそ（県）	にんじん	こんにゃく, 大根（県）, ねぎ	さといも		
お祝いメニューの日			△C チョコプリン				砂糖, 米粉	植物油	
			△D お祝いいちごクレープ	豆乳, 大豆		いちごジャム, レモン果汁	三温糖, 麦芽糖, 米粉, 水あめ, でんぷん	大豆油	
			E きなこぼたもち	あずき, きな粉			もち米, 麦芽糖		
7	金		クロスロールパン				クロスロールパン		
			★クリームシチュー	鶏肉	にんじん	たまねぎ, しめじ	小麦粉, じゃがいも	バター, オリーブ油, 米ぬか油	
			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	
			イタリアンサラダ		赤パプリカ	キャベツ（県）, きゅうり（県）, とうもろこし	三温糖	米ぬか油, オリーブ油	
10	月		玄米ごはん				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, タピオカでんぷん	ごま, ごま油, 植物油	
			★ほうれん草ののりじゃこナムル		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
			★中華豆腐汁	鶏肉, 豆腐（県）, 豚肉	にんじん	たまねぎ, ねぎ	でんぷん	ごま油	
			コーヒー牛乳のもと				砂糖		
11	火		★ひじきごはん	鶏肉, 油揚げ（県）	ひじき	にんじん	こんにゃく, しいたけ	三温糖, アルファ化米（県）, アルファ化もち米	
			愛知の肉団子（小2中3）	鶏肉（県）, 大豆（県）, 豆腐（県）, 豚肉（県）			たまねぎ, れんこん（県）, しょうが	でんぷん, 三温糖	豚脂, 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（県）	青じそドレッシング, 三温糖	
			▲★ヨーグルト	ヨーグルト					
			（◆蒲郡みかんゼリー）			みかん果汁	てんさい糖		
12	水		ごはん				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（県）, 大根	てんさい糖		
			おじゃがもち汁	鶏肉, 油揚げ（県）	にんじん	こんにゃく, 大根（県）, しめじ, ねぎ	じゃがいも, でんぷん		
			★手巻きのり	ほしのり					
13	木		ごはん				ごはん（町）		
			ささみ大葉梅肉フライ	ささみ, 大豆	しそ（県）	うめ	小麦粉, でんぷん, 砂糖	米ぬか油	
			千草あえ	油揚げ（県）	ほうれんそう（県）, 小松菜	もやし（県）	きび糖		
			豚汁	豚肉（県）, 赤みそ（県）, 白みそ（県）	にんじん	こんにゃく, ごぼう, 大根（県）, ねぎ			
14	金		ソフトめん				ソフトめん		
			中華あんかけ	豚肉（県）, えび	にんじん, たまねぎ, キャベツ（県）, きくらげ, しいたけ, たけのこ	でんぷん, 三温糖	ごま油		
			愛知の野菜春巻き	鶏肉	にんじん	キャベツ（県）, れんこん（県）	でんぷん, 三温糖, 小麦粉	ごま油, 大豆油, 米ぬか油	
			トマトときゅうりの中華風ツナサラダ	まぐろ油漬	トマト(生)(町)	きゅうり（県）	三温糖	ごま油, ごま	
17	月		ごはん				ごはん（町）		
			肉じゃが	豚肉（県）	にんじん	こんにゃく, たまねぎ	じゃがいも, 砂糖		
			★厚焼き卵のあんかけ	鶏卵			砂糖, タピオカでんぷん, でんぷん	大豆油	
			切干大根のごま醤油あえ（●ごま）		にんじん, 小松菜	切干だいこん（県）	三温糖	ごま油, ごま	
18	火		古代米赤飯				有機米（県）, もち米, 赤米		
			おろしハンバーグ	鶏肉, 豚肉, 大豆	トマト, たまねぎ, しょうが, にんにく, 大根（県）, ゆず果汁	でんぷん, 三温糖	豚脂		
			★小松菜ともやしのおひたし		小松菜, にんじん	もやし（県）	きび糖		
			★湯葉のすまし汁	豆腐（県）, 湯葉	にんじん, みつば	たけのこ, えのきたけ			
お祝いメニューの日			△C チョコプリン				砂糖, 米粉	植物油	
			△D お祝いいちごクレープ	豆乳, 大豆		いちごジャム, レモン果汁	三温糖, 麦芽糖, 米粉, 水あめ, でんぷん	大豆油	
			E きなこぼたもち	あずき, きな粉			もち米, 麦芽糖		
18	火		ごはん				ごはん（町）		
			おろしハンバーグ	鶏肉, 豚肉, 大豆	トマト, たまねぎ, しょうが, にんにく, 大根（県）, ゆず果汁	でんぷん, 三温糖	豚脂		
			★小松菜ともやしのおひたし		小松菜, にんじん	もやし（県）	きび糖		
			★湯葉のすまし汁	豆腐（県）, 湯葉	にんじん, みつば	たけのこ, えのきたけ			
19	水		クロスロールパン				クロスロールパン		
			★クリームシチュー	鶏肉	牛乳, チーズ	にんじん	たまねぎ, しめじ	小麦粉, じゃがいも	バター, オリーブ油, 米ぬか油
			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	
			イタリアンサラダ		赤パプリカ	キャベツ（県）, きゅうり（県）, とうもろこし	三温糖	米ぬか油, オリーブ油	
21	金		ごはん				ごはん（町）		
			酢豚	豚肉（県）	にんじん	たまねぎ	でんぷん, 三温糖	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	
			はるさめスープ	鶏肉, 豚肉	にんじん	しめじ, たまねぎ, ねぎ	はるさめ	米ぬか油	

☆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。》

ご卒業おめでとーございます

【献立について】
6日中学校、18日小学校 卒業生の門出を祝って、卒業お祝いセレクトランチです。
この日のご飯は古代米赤飯が出ます。桜色に染まったごはんを楽しんでください。
17日 かみかみメニューの日です。「切干大根のごま醤油あえ」をよく噛んで食べましょう。

【今月の応募献立】
14日「トマトときゅうりの中華風ツナサラダ」
諸輪小学校 6年 校松 結希さん
暑い時に食べるとさっぱりしていてとてもおいしいと
いうのですが、おいしい東郷町産のトマトがとれた
のでこの時期に採用しました。



健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。