



2026年 3月

# 学校給食献立表

給食回数 15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
2月	☆オムライス (チキンライス、●卵焼き) トマトケチャップ シンプルでおいしいポテトサラダ △東郷町産お米のオムレット (◆メープルマフィン)	鶏肉、鶏卵		有機にんじん(町)	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
3月	白玉うどん 肉うどんの汁 米粉のごぼう入りかき揚げ いよかん	鶏肉	豚肉(県)、油揚げ(県)	小松菜、有機にんじん(町)	しいたけ、ねぎ たまねぎ、ごぼう いよかん(生)	白玉うどん(県) でんぷん 米粉(町)、でんぷん	米ぬか油
4月	△紫の野菜ジュース ごはん ☆鶏肉の照り焼き シャキシャキれんこんサラダ はくさいのみそ汁	鶏肉	鶏肉	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、クレンソング	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、ピート、クランベリー	ごはん(町) 三温糖 三温糖	米ぬか油、オリーブ油
5月	ごはん さわらのクリスピーフライ なばなのおひたし 紅白だんご汁 味付けのり	さわら、大豆		なばな、有機にんじん(町)	にんにく はくさい(県) 大根、エリンギ	ごはん(町) とうもろこし粉、砂糖、でんぷん 三温糖 白玉もち、でんぷん	米ぬか油
6月	古代米赤飯 さわらのクリスピーフライ なばなのおひたし 紅白だんご汁 △Cいちごプリン △Dチョコクレープ △Eさくらもち	さわら、大豆		なばな、有機にんじん(町)	にんにく はくさい(県) 大根、エリンギ いちご	ごはん(町)、もち米(町)、赤米 とうもろこし粉、砂糖、でんぷん 三温糖 白玉もち、でんぷん 砂糖、水あめ 砂糖、米粉、でんぷん 道明寺粉、砂糖	米ぬか油 大豆油
7月	ごはん ★厚焼き卵のだしあんかけ すき焼き風煮 ささみの大根サラダ	鶏卵	鶏卵	有機にんじん(町)、こんにゃく、ねぎ、たまねぎ、はくさい(県)、えのきたけ	きゅうり、大根、きゅうり	ごはん(町) でんぷん、三温糖 三温糖 青じそドレッシング、三温糖	植物油 米ぬか油
8月	玄米ごはん ★大根入り麻婆豆腐 愛知の野菜春巻き パンサンスー	豚肉(県)、大豆ミンチ(県)、豆腐、赤みそ(県)、コチジャン	豚肉(県)、焼き豆腐	にんじん	しょうが、にんにく、大根、ねぎ キャベツ、れんこん	玄米ごはん(町) 三温糖、でんぷん でんぷん、三温糖、小麦粉 三温糖	米ぬか油、ごま油 ごま油、大豆油、米ぬか油 ごま油
9月	あいちの米粉パン ★オムレツのトマトソースかけ ★かぼちゃの豆乳ポタージュ コールスローサラダ	鶏卵	鶏卵	トマト	たまねぎ、マッシュルーム キャベツ(県)、とうもろこし	あいちの米粉パン でんぷん、三温糖 米粉、砂糖、でんぷん きび糖	植物油 植物油 フレンチドレッシング
10月	ごはん ★焼き豆腐の肉みそかけ ささみとチンゲン菜のごまだれのっぺい汁	焼き豆腐、豚肉(県)、豚レバー、赤みそ(県)	ササミオイル漬	にんじん、チンゲン菜(県)	しょうが もやし(県)	ごはん(町) 三温糖、でんぷん 三温糖	練りごま
11月	★変わりかやくごはん 米粉のじゃがいもコロッケ ★じゃこサラダ(●しらす) ▲★ヨーグルト (◆りんごゼリー)	鶏肉、油揚げ(県)、凍り豆腐	鶏肉、油揚げ(県)	にんじん	切干だいこん、しいたけ、しめじ たまねぎ	三温糖、アルファ化米(県)、アルファ化もち米、米ぬか油 じゃがいも、三温糖、米粉、でんぷん 三温糖、青じそドレッシング	米ぬか油
12月	ごはん ★いわし梅煮 ★納豆サラダ(●チーズ) 沢煮わん	いわし	納豆(県)、チキンハム	チーズ	梅干し きゅうり、とうもろこし ごぼう、大根、えのきたけ、ねぎ	ごはん(町) てんさい糖、でんぷん きび糖 米ぬか油	米ぬか油
1月	わかめごはん ★米粉持ちししゃもフライごまだれ(小中2年) 肉じゃが ゆかりあえ ココア牛乳の素	わかめ	子持ちししゃも			わかめごはん(町) 米粉、三温糖 じゃがいも、砂糖 砂糖、米粉	米ぬか油、ごま 大豆油
2月	中華めん 五目ラーメン 揚げぎょうざ(小2中3) きゅうりのピリ辛漬け	豚肉(県)	豚肉	にんじん、もやし(県)、キャベツ(県)、しなちく、とうもろこし、ねぎ、しょうが、にんにく	キャベツ、たまねぎ、しょうが きゅうり	中華めん 三温糖、でんぷん 小麦粉、でんぷん、てんさい糖 三温糖	植物油、米ぬか油 ごま油
3月	古代米赤飯 花形ハンバーグおろしソースかけ ごま酢あえ すまし汁	鶏肉、大豆、豚肉	ササミオイル漬	わかめ	たまねぎ、にんにく、しょうが、大根、ゆず果汁	ごはん(町)、もち米(町)、赤米 砂糖、でんぷん 三温糖	豚脂 ごま、米ぬか油
4月	△Cいちごプリン △Dチョコクレープ △Eさくらもち	豆乳、大豆	あずき		えのきたけ、たけのこ いちご	砂糖、水あめ 砂糖、米粉、でんぷん 道明寺粉、砂糖	植物油 大豆油
5月	ごはん 花形ハンバーグおろしソースかけ ごま酢あえ すまし汁 味付けのり	鶏肉、大豆、豚肉	ササミオイル漬	わかめ	たまねぎ、にんにく、しょうが、大根、ゆず果汁	ごはん(町) 砂糖、でんぷん 三温糖	豚脂 ごま、米ぬか油
6月	ごはん ★厚焼き卵のだしあんかけ すき焼き風煮 ささみの大根サラダ	鶏卵(県)	豚肉(県)、焼き豆腐	ササミオイル漬	にんじん、こんにゃく、ねぎ、たまねぎ、はくさい(県)、えのきたけ	ごはん(町) でんぷん、三温糖 三温糖 青じそドレッシング、三温糖	植物油 米ぬか油
7月	玄米ごはん にこにこ根菜カレー ★ひじきサラダ フルーツとナタデココのゼリーあえ	鶏肉	まぐろ油漬、大豆(県)	ひじき	にんじん、トマト(町)、かぼちゃ ほうれんそう	玄米ごはん(町) でんぷん、砂糖、さつまいも、米粉(町) 三温糖 三温糖、ナタデココ	米ぬか油、植物油 米ぬか油、オリーブ油

☆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。  
●印はクラス分けの食品です。◆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】  
5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。  
12日 かみかみメニューの日です。「じゃこサラダ(●しらす)」をよく噛んで食べましょう。

【今月の応募献立】  
2日「シンプルでおいしいポテトサラダ」  
春木台小学校 6年 森田 悠心さん  
きゅうりとはくさいのシャキシャキとした食感がとてもおいしいポテトサラダです。

**ご卒業おめでとうございます**  
友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。