



2026年 6月

学校給食献立表

給食回数 22回

東郷町給食センター

給食日	献立名	主な食品とその働き	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						ごはん (町)	
	豚肉のしょうが炒め		豚肉 (県)			たまねぎ (町), しょうが, キャベツ (県)	でんぷん	
	ごま酢あえ		ササミオイル漬	わかめ	にんじん	きゅうり	三温糖	ごま, 米ぬか油
	おじゃがもち汁		鶏肉, 油揚げ (県)		にんじん	大根, しめじ, ねぎ	じゃがいも, でんぷん	
2 火	玄米ごはん						玄米ごはん (町)	
	中華飯の具		豚肉 (県), えび, いか		にんじん, たけのこ, もやし (県)	はくさい, キャベツ (県), ねぎ	三温糖, でんぷん	米ぬか油, ごま油
	春巻き		豚肉		にんじん, たら	キャベツ, もやし (県), エリンギ	でんぷん, てんさい糖, 小麦粉	ごま油, 大豆油, 米ぬか油
	冷凍みかん					みかん (生)		
3 水 応募献立	クロスロールパン						クロスロールパン	
	さばのトマトソースかけ		さば		トマト	にんにく (町)	三温糖	オリーブ油
	キャロットサラダ				にんじん	とうもろこし, えだまめ	三温糖	米ぬか油
	キャベツとウインナーのスープ		ウインナー		にんじん, パセリ	たまねぎ (県), キャベツ (県)	じゃがいも	
4 木	ごはん						ごはん (町)	
	★きびなごのごまだれかけ		きびなご			しょうが	砂糖, 米粉, タピオカでんぷん	米ぬか油, ごま
	三色あえ				にんじん	大根, もやし (県)	てんさい糖, 三温糖	
	★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, ねぎ	さといも	
5 金	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 (町), たけのこ	三温糖, タピオカでんぷん	ごま油, 植物油
	★もやしののりじゃこナムル			しらす, きざみのり	にんじん	もやし (県)	三温糖	ごま油
	茎わかめのスープ		鶏肉, 豚肉	くきわかめ	にんじん	しめじ, たまねぎ (県), ねぎ	はるさめ	米ぬか油
8 月	枝豆ごはん						三温糖, アルファ化米 (県), アルファ化もち米	
	れんこんサンドフライ		鶏肉, 油揚げ (県)		にんじん	たけのこ, こんにゃく, しいたけ, えだまめ	三温糖, アルファ化米 (県), アルファ化もち米	
	ツナの海藻サラダ		鶏肉			れんこん (県), たまねぎ, しいたけ	でんぷん, 小麦粉	米ぬか油
	★フローズンヨーグルト (◆ももゼリー)		まぐろ油漬	海藻ミックス フローズンヨーグルト		きゅうり, キャベツ (県)	三温糖	オリーブ油
9 火 かみかみメニュー	ごはん						ごはん (町)	
	たこの唐揚げ		たこ				米粉, さつまいもでんぷん	米ぬか油
	★豚肉と生揚げの煮物		豚肉 (県), 生揚げ		にんじん	こんにゃく, しいたけ	さといも, 砂糖, でんぷん	
	★小松菜のおひたし			味付けのり	有機小松菜 (町), にんじん	もやし (県)	三温糖	
10 水	ごはん						ごはん (町)	
	★焼き豆腐の肉みそかけ		焼き豆腐, 豚肉 (県), 豚レバー, 赤みそ (県)			しょうが	三温糖, でんぷん	
	★切干大根の塩昆布あえ (●ごま)			塩昆布		切干だいこん (県), きゅうり		ごま油, ごま
	沢煮わん		豚肉 (県), かまぼこ		にんじん	ごぼう, 大根, えのきたけ, ねぎ		米ぬか油
11 木	白玉うどん						白玉うどん (県)	
	肉うどんの汁		豚肉 (県), 油揚げ (県)		有機小松菜 (町), にんじん	しいたけ, ねぎ	でんぷん	
	米粉のごぼう入りかき揚げ				にんじん	たまねぎ (県), ごぼう	米粉 (町), でんぷん	米ぬか油
	ささみときゅうりの梅あえ		ササミオイル漬			キャベツ (町), きゅうり, 梅干し	砂糖, でんぷん	
12 金	ごはん						ごはん (町)	
	ホイコーロー		豚肉 (県), 赤みそ (県)		ピーマン	しょうが, たけのこ, キャベツ (県)	三温糖, でんぷん	米ぬか油
	きゅうりのごま醤油 (●ごま)					きゅうり	三温糖	ごま油, ごま
	★中華豆腐汁		鶏肉, 豆腐 (県), 豚肉		にんじん	たまねぎ (県), ねぎ	でんぷん	ごま油
15 月	玄米ごはん						玄米ごはん (町)	
	米粉カレー		鶏肉		にんじん, トマト (町), かぼちゃ	にんにく (町), たまねぎ (県)	じゃがいも, でんぷん, 砂糖, さつまいも, 米粉 (町), 米ぬか油, 植物油	
	コールスローサラダ		チキンハム		にんじん	キャベツ (県), とうもろこし	きび糖	フレンチドレッシング
	フルーツのメロンゼリーあえ					パイナップル (産), なつみかん (産), メロン	三温糖	
16 火	ごはん						ごはん (町)	
	★さば銀紙焼き		さば, 豆みそ				砂糖, 米粉	
	アーモンド和え (●アーモンド)				ほうれんそう, にんじん	もやし (県)		アーモンド
	五目汁		鶏肉, 生揚げ		にんじん, みつば (県)	こんにゃく	さといも	
17 水	サンドイッチパンズ						サンドイッチパンズ	
	米粉のじゃがいもコロケ		豚肉, 牛肉		にんじん, パセリ	たまねぎ	じゃがいも, 三温糖, 米粉, でんぷん	米ぬか油
	中濃ソース							
	グリーンサラダ					キャベツ (県), きゅうり	三温糖	米ぬか油
18 木	ごはん						ごはん (町)	
	肉団子の甘酢あんかけ		鶏肉, 大豆		にんじん, ピーマン	たまねぎ (県), にんにく, しょうが	砂糖, でんぷん	植物油
	ツナときゅうりの中華あえ		まぐろ油漬			きゅうり, キャベツ (県)	三温糖	ごま油
	ワンタンスープ		豚肉 (県)		にんじん, しめじ, キャベツ (県), ねぎ		小麦粉	米ぬか油
19 金 愛知を食べる 学校給食の日	あいちの大根菜ごはん						愛知の大根菜ごはん (町)	
	★めひかりフライ変わりソース			めひかり (県)			小麦粉, 三温糖	米ぬか油
	キャベツのゆかりあえ				赤しそ (県)	きゅうり, キャベツ (町)		
	地元食材たっぷりみそ汁		豚肉 (県), 油揚げ (県), 赤みそ (県), 白みそ (県)		にんじん	たまねぎ (町), ねぎ	じゃがいも (町)	
22 月	チャーハン		豚肉 (県), 焼き豚		にんじん	たまねぎ (県), しょうが, しいたけ, ねぎ	アルファ化米 (県)	ごま油
	ぎょうざ(小2個中3個)		豚肉		たら	キャベツ, しょうが	でんぷん, 砂糖, 小麦粉	豚脂, ごま油, 大豆油
	アスパラの中華あえ		チキンハム		グリーンアスパラガス, にんじん		三温糖	ごま油
	△東郷町産お米のタルト (◆りんごのタルト)		鶏卵	牛乳				小麦粉, 砂糖, 米粉
23 火	玄米ごはん						玄米ごはん (町)	
	豚丼の具		豚肉 (県)			たまねぎ (県), エリンギ, しょうが	でんぷん	米ぬか油
	ツナの大根サラダ		まぐろ油漬		にんじん	大根, きゅうり, ゆず果汁	三温糖	
	★かきたま汁		鶏肉, 豆腐 (県), 鶏卵		にんじん	えのきたけ, ねぎ	でんぷん	



2026年 6月

学校給食献立表

給食回数 22回

東郷町給食センター

給食日	献立名	主な食品とその働き	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
24	水	ごはん					ごはん(町)	
		キャベツ入りメンチカツ	牛肉, 豚肉, 大豆			キャベツ(県), たまねぎ	でんぷん, 小麦粉, てんさい糖, とうもろこし粉	植物油, 米ぬか油
		ささみと青菜のごまだれ	ササミオイル漬		にんじん, チンゲン菜(県)	もやし(県)	三温糖	練りごま
		豚汁	豚肉(県), 豆腐, 赤みそ(県), 白みそ(県)	にんじん	こんにゃく, ごぼう, 大根, ねぎ			
25	木	ソフトめん					ソフトめん	
		ミートソース	豚肉(県), 大豆ミンチ(県)		にんじん, トマト(町), ピーマン	たまねぎ(県), マッシュルーム, にんにく	砂糖, 米粉, でんぷん, とうもろこし粉	大豆油, 植物油
		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, 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
		オレンジ			オレンジ(生)			
26	金	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(県)	じゃがいも, 砂糖	
		はんぺんの生姜焼	はんぺん, 大豆			たまねぎ, しょうが	でんぷん, 砂糖	米ぬか油
		きゅうりともずくの酢の物		沖縄もずく		きゅうり	三温糖	
29	月	△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, ピーチ, クランベリー		
		玄米ごはん					玄米ごはん(町)	
		根菜入りドライカレー	牛肉, 豚肉(県)		にんじん, トマト(町)	ごぼう, たまねぎ(県)	三温糖, でんぷん, さつまいも	米ぬか油, 植物油
		福神漬けサラダ			なた豆, しそ, きゅうり, 大根, かり, なす, れんこん, しょうが	てんさい糖		
30	火	ごはん					ごはん(町)	
		鶏肉とレバーの甘辛だれ	鶏肉, レバー				でんぷん, 三温糖	米ぬか油
		土佐あえ	かつお節		ほうれんそう, にんじん	キャベツ(県), もやし(県)		
		なめこ汁	豚肉(県), 豆腐, 赤みそ(県), 白みそ(県)	にんじん	なめこ, 大根, ねぎ			

★マーク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。◀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】

6月4日から10日は、かみごたえのある食べもの(たこ、切り干し大根、ごぼう、れんこん)、カルシウムが多くとれる食べもの(きびなご、しらす、小松菜、豆腐、ヨーグルト)をとり入れました。
9日 かみかみメニューの日です。「たこのから揚げ」をよく噛んで食べましょう。よく噛むことで舌を強く、歯並びをよくしてむし歯を予防します。

【今月の応募献立】

3日「さばのトマトソースかけ」 諸輪中学校2年生 中濱 颯介さん
焼いたさばに、にんにくの入ったトマトソースをかけました。さばとトマトの相性がよく、とてもおいしい料理です。



いただきます

NO. 75
令和8年6月
東郷町給食センター



未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は食育月間



●自分の健康のためにできること

朝ごはんを食べる習慣をつける

ゆっくり、よくかんで食べる

塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する

●食の未来のためにできること

食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る

地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ

食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす

6月は食育月間、そして、毎月19日は「食育の日」です。それにちなんで、東郷町では6月19日を「愛知を食べる学校給食の日」として、愛知県や東郷町の食材にこだわった給食を実施します。私たちの住む「愛知県」には、おいしい食べ物がたくさんあります。今年も、学校給食でその一部を紹介していきます。この機会に愛知県や東郷町でとれる食べ物をもっと知ってください。

【6月19日の献立】
あいちの大根葉ごはん
牛乳
めひかりフライ変わりソース
キャベツのゆかりあえ
地元食材たっぷりみそ汁
蒲郡みかんゼリー

愛知県蒲郡市はみかんの産地で全国でも有名です。

東郷町産のキャベツを愛知県産の赤しそで和えました。

東郷町の田んぼで大事に育てられたお米と愛知産の大根葉と一緒に炊いています。

牛乳は愛知県内の牧場でしぼられたものです。

めひかりは蒲郡市の漁港で水揚げされたものです。カレー風味のソースをかけました。

東郷町産のたまねぎとじゃがいも、愛知県産の豚肉、油揚げ、みそが入っています。