



# 2026年6月

# 保育園給食献立表



給食回数 26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
1 月	ごはん たけのこたまねぎのみそ汁 さんまのみぞれ煮 なめたけあえ	牛乳	鶏肉,白みそ さんま		にんじん,チンゲン菜 たまねぎ,たけのこ 大根 にんじん		ごはん 米ぬか油 砂糖,でんぷん 水あめ,砂糖,でんぷん
2 火	ごはん えびだんご青菜のスープ オドリ酢鶏 パンサンスー	牛乳	えび,魚肉すり身 鶏肉 ロースハム		にんじん,チンゲン菜 たまねぎ,えのきたけ にんじん,ピーマン,赤パプリカ にんじん	たまねぎ,たけのこ,しいたけ きゅうり,もやし	ごはん でんぷん,三温糖 米ぬか油,ごま油 春雨,三温糖 ごま油
3 水	クロスロールパン こめこ米粉のキャロットポタージュ ウインナー アスパラガスのサラダ	牛乳	ベーコン,豆乳 ウインナー まぐろ油漬		にんじん,パセリ グリーンアスパラガス,にんじん	たまねぎ キャベツ,とうもろこし	クロスロールパン 米粉,砂糖,でんぷん 三温糖 三温糖 コーンクリームドレッシング
4 木	ごはん けんちん汁 お好みどんぶりの具 きびなごのかりかりフライ	牛乳	豚肉,生揚げ 鶏肉,まぐろ油漬,鶏卵 きびなご		にんじん にんじん	ごぼう,大根,こんにゃく,ねぎ しいたけ しょうが	ごはん 米ぬか油 三温糖,上新粉,砂糖,でんぷん 水あめ,砂糖,じゃがいも,でんぷん 植物油,米ぬか油
5 金	ごはん ちゅうか中華コーンスープ まーぼーはるさめ 麻婆春雨 おうとう黄桃	牛乳	鶏肉 豚肉,赤みそ		にんじん にんじん,チンゲン菜	たまねぎ,たけのこ,とうもろこし,ねぎ しょうが,にんにく,たけのこ,しいたけ	ごはん でんぷん 三温糖,春雨,でんぷん 米ぬか油 米ぬか油,ごま油
6 土	メンチカツ弁当 ごはん メンチカツ 人参とこんにゃく炒め キャベツとほうれん草ツナあえ ショコラブチケーキ 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	メンチカツ 豚肉 ツナ		キャベツ ほうれん草 にんじん こんにゃく 野菜と雑穀のかむふりかけ	ごはん 植物油 砂糖 ショコラブチケーキ	
8 月	ごもく五目ごはん おきなわ沖縄もすく汁 えだまめ枝豆コロケ ヨーグルト だいごえがまごおり代替：蒲郡みかんゼリー	牛乳	まぐろ油漬,ちくわ,油揚げ 豚肉 大豆 ヨーグルト		にんじん にんじん	たけのこ,しいたけ,こんにゃく えのきたけ,はくさい,ねぎ えだまめ,たまねぎ	三温糖,アルファ化米,アルファ化もち米 米ぬか油 植物油,米ぬか油 てんさい糖 ゼラチン 砂糖
9 火	ごはん なめこ汁 ふたく豚肉のしょうが炒め ときす土佐酢あえ	牛乳	豚肉,豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ 豚肉 かつお節		にんじん,有機小松菜 にんじん みつば,にんじん	大根,なめこ たまねぎ,しょうが,キャベツ もやし	ごはん 米ぬか油 三温糖,でんぷん 三温糖 米ぬか油
10 水	ごはん ハッシュドポーク ほしがた星型ポテトフライ ほねぶと骨太サラダ	牛乳	豚肉 ロースハム		にんじん,トマト,ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ,マッシュルーム,しめじ,にんにく キャベツ,きゅうり	ごはん 砂糖,米粉,でんぷん じゃがいも,米粉 三温糖 オリーブ油,玉ねぎドレッシング
11 木	しらたま白玉うどん カレーうどんの汁 ちくわの磯辺揚げ だいこん大根サラダ	牛乳	豚肉,油揚げ ちくわ		にんじん,トマト,かぼちゃ あおさ	たまねぎ,にんにく,ねぎ 大根,きゅうり	白玉うどん 米粉,でんぷん,砂糖 米粉,でんぷん 三温糖 米ぬか油,植物油 米ぬか油 米ぬか油
12 金	ごはん かんとう煮 レバー入りつくね にしく二色あえ	牛乳	豚肉,はんぺん,大豆 鶏肉,レバーミンチ		にんじん にんじん	大根,こんにゃく,ごぼう たまねぎ 大根,きゅうり	ごはん さといも,でんぷん,砂糖 でんぷん,米粉,てんさい糖 てんさい糖 米ぬか油,植物油 植物油 ごま
13 土	鶏むね肉のゆかり唐揚げ弁当 ごはん 鶏のゆかり唐揚げ 大根ツナ煮 キャベツと小松菜の和風あえ りんごゼリー やさしいふりかけ	牛乳	鶏肉 ツナ		ゆかり だいこん いんげん キャベツ 小松菜 にんじん やさしいふりかけ	ごはん 大豆油 でんぷん 砂糖 和風ドレッシング りんごゼリー	
15 月	ごはん ちゅうかはん中華飯 あんかけしゅうまい フルーツみかんゼリー	牛乳	豚肉,えび 豚肉		にんじん,チンゲン菜	たまねぎ,たけのこ,しいたけ,きくらげ,はくさい たまねぎ,しょうが みかん果汁,もも,パインアップル	ごはん 三温糖,でんぷん 小麦粉,でんぷん,三温糖 砂糖
16 火	ごはん のっぺい汁 こめこ米粉みそかつ わかめときゅうりの酢のもの	牛乳	鶏肉,油揚げ 豚肉,赤みそ わかめ,しらす		にんじん,みつば	大根,しいたけ きゅうり	ごはん さといも,でんぷん 米粉,砂糖,でんぷん 三温糖 米ぬか油 オリーブ油,米ぬか油
17 水	バーガーパンズパン キャベツとウインナーのスープ ハンバーグ めだまや目玉焼き オレンジ	牛乳	ウインナー 豚肉,鶏肉,大豆 鶏卵		にんじん,パセリ	たまねぎ,キャベツ たまねぎ オレンジ	バーガーパンズパン 米ぬか油,オリーブ油 砂糖,でんぷん 植物油

太字は東郷町産です。斜体下線表記は東郷町産の有機野菜で、公費負担しています。《都合により献立内容を変更したり、天候により産地が変更になる場合があります。》

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
18	木	ごはん わかめスープ ユースリンチー こまつな 小松菜のナムル	牛乳	豚肉 わかめ 鶏肉 きざみのり	にんじん にんじん 有機小松菜, にんじん	たまねぎ, えのきたけ, ねぎ ねぎ もやし	ごはん 米ぬか油, ごま油 米ぬか油 三温糖 ごま油	
19	金	あいち だいこんば 愛知の大根葉ごはん いものこ汁 にく 肉じゃが はくさい 白菜のゆかりあえ	牛乳	鶏肉, 白みそ, 赤みそ 豚肉	にんじん にんじん	大根, しめじ, ねぎ たまねぎ, こんにゃく	愛知の大根葉ごはん さといも じゃがいも, 砂糖 米ぬか油 米ぬか油	
20	土	肉団子の酢豚風弁当 ごはん 肉団子の酢豚風 じゃがいも煮 キャベツの塩昆布あえ 杏仁豆腐 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	鶏団子 こんにゃく	たまねぎ にんじん ピーマン こんにゃく キャベツ 野菜と雑穀のかむふりかけ パインアップル	ごはん じゃがいも 砂糖 植物油 ホワイトゼリー		
22	月	チャーシュー 焼豚チャーハン ごもちゅうか 五目中華スープ こめ 米粉きょうざ とうとうちょうきんめ 東郷町産お米のタルト だいごえ 代替：りんごタルト	牛乳	焼き豚, 豚肉 豚肉 豚肉, 大豆 鶏卵 大豆	にんじん にんじん, チンゲン菜 にら りんご	たまねぎ, ねぎ たけのこ, しいたけ, はくさい キャベツ, しょうが	三温糖, アルファ化米 春雨 でんぷん, 米粉, 三温糖 小麦粉, 砂糖, 米粉, 三温糖, でんぷん 米粉	米ぬか油, ごま油 米ぬか油, ごま油 豚脂, 大豆油, 米ぬか油 植物油
23	火	ごはん かきたま汁 いわしのうめ煮 ちくさ 干草あえ	牛乳	鶏肉, 豆腐, 鶏卵 いわし 油揚げ	にんじん, みつば 梅干し にんじん, ほうれんそう	たけのこ, しめじ 梅干し もやし	ごはん でんぷん てんさい糖, でんぷん 三温糖	米ぬか油
24	水	ごはん こめ 米粉のポークカレー チキンナゲット ふくじん 福神サラダ	牛乳	豚肉 鶏肉, 大豆, おから	にんじん, トマト, かぼちゃ なた豆, しそ	たまねぎ, 有機なす, りんご, にんにく にんにく, しょうが 大根, うり, なす, れんこん, きゅうり, しょうが, キャベツ	じゃがいも, 米粉, でんぷん, 砂糖, さつまいも 三温糖, でんぷん, 米粉 てんさい糖, 三温糖	米ぬか油, 植物油 植物油 米ぬか油
25	木	ソフトめん にく 肉みそかけ さといも 里芋コロック はくさい 白菜とえのきの磯香あえ	牛乳	豚肉, 鶏肉, 豚レバー, 赤みそ 鶏肉, 大豆 のり	にんじん にんじん	しょうが, たまねぎ, たけのこ, 有機なす, しいたけ はくさい, えのきたけ	ソフト麺 砂糖, でんぷん さといも, てんさい糖, 小麦粉, でんぷん	植物油, 米ぬか油
26	金	ごはん とうにゅう ココア豆乳 ミネストローネ チキンのハーブ焼き キャロットハムサラダ	牛乳	豆乳 ベーコン 鶏肉 チキンハム	にんじん, グリーンアスパラガス, トマト パジル にんじん	たまねぎ, セロリ, スキニーニ, マッシュルーム オレガノ, タイム, セージ, ローズマリー たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも オリーブ油 三温糖	植物油 米ぬか油, オリーブ油 オリーブ油 オリーブ油, サウザンドレッシング
27	土	豚肉すき煮弁当 ごはん 豚肉すき煮 お好み焼きそば キャベツのごま酢あえ ショコラブチケーキ やさしいふりかけ	牛乳	豚肉 こんにゃく	はくさい ねぎ キャベツ にんじん こんにゃく やさしいふりかけ	ごはん 焼きそば 砂糖 ごま ショコラブチケーキ		
29	月	ごはん はるさめスープ マーボー飯の具 きゅうりのごま醤油あえ	牛乳	豚肉, 豆腐, 大豆, 赤みそ	にんじん, チンゲン菜 にんじん	たまねぎ, しいたけ, はくさい しょうが, にんにく, しいたけ, ねぎ きゅうり	ごはん 三温糖, 春雨 三温糖, でんぷん 三温糖 ごま油, ごま	
30	火	ごはん ふた 豚きのこ丼の具 にんじんの米粉かき揚げ ほうれん草と白菜のお浸し	牛乳	豚肉 干しえび	にんじん ほうれんそう, にんじん	しょうが, たまねぎ, まいたけ, しめじ, えのきたけ たまねぎ, しょうが はくさい	ごはん 砂糖, でんぷん 米粉 三温糖	米ぬか油 米ぬか油

# 6月 食育だより

6月は食育月間

## おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

食事はよくかんで食べましょう

いろいろな食品をバランスよく食べましょう

だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう

食べた後は歯みがきしましょう

おなかのGOO

エネルギーが足りない!

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

ごはん やん、めんなど、おいしく主食をしっかりとりましょう。

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、未来へつなげる「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？

### 自分の健康のためにできること

町産

ごはん 米粉  
トマト 有機なす  
有機小松菜 じゃがいも  
スキニーニ にんにく

県産

キャベツ 春キャベツ  
みつば もやし たまねぎ  
チンゲン菜 豚肉 豆腐 大豆ミンチ  
赤みそ 白みそ 油揚げ  
アルファ化米 赤しそ 切干大根  
きくらげ 蒲郡みかんゼリー

【献立について】

- ・4日 【歯と口の健康週間】にちなんで、噛み応えのある「きびなごのカリカリフライ」を提供します。いつも以上にしっかりと噛んで食べましょう。
- ・17日 バーガーパンズパンにハンバーグと目玉焼きを挟んで、「月見バーガー」を作ることができます。
- ・19日 【あいちを食べる学校給食の日】です。東郷町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た「愛知の大根葉ごはん」や、愛知県産のみそを使った「いものこ汁」、愛知県産の赤しそを使った「白菜のゆかりあえ」など、愛知たっぷりの給食を提供します。
- ・22日 東郷町産のお米を使った「お米のタルト」を提供します。大人気のデザートです。

太字は東郷町産です。斜体下線表記は東郷町産の有機野菜で、公費負担しています。《都合により献立内容を変更したり、天候により産地が変更になる場合があります。》