



2026年 7月

学校給食献立表

給食回数 12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	水	サンドイッチパンズ ハンバーグのトマトソース コールスローサラダ ★豆乳コーンスープ	牛乳	豚肉, 鶏肉, 大豆			たまねぎ キャベツ, きゅうり	サンドイッチパンズ でんぷん, 三温糖	豚脂
2	木	ごはん 枝豆コロッケ ★じゃこなっば (●しらす) たこだんご汁	牛乳					ごはん (町)	
				大豆			えだまめ, たまねぎ	じゃがいも, とうもろこしでんぷん, 小麦粉, 砂糖	植物油, 米ぬか油
					乾燥ちりめん	小松菜	もやし (県)		
				魚肉すり身, たこ		みつば (県), にんじん	しめじ, はくさい	でんぷん, きび糖	植物油
3	金	ごはん ★手巻きのり	牛乳		のり (県)			ごはん (町)	
応募献立		★具だくさんキンパ (肉●卵)		牛肉, 鶏卵			にんにく (町)	三温糖	ごま油, 植物油
		ほうれん草のナムル				ほうれんそう, にんじん	もやし (県)	三温糖	ごま油
		トックク		鶏肉		にんじん, たまねぎ (町), たけのこ, ねぎ, きくらげ	星型トック		
6	月	ごはん さばのおろしポン酢かけ ささみときゅうりの梅あえ 豚汁	牛乳	さば ササミオイル漬			大根 ゆず果汁 もやし (県), きゅうり, 梅干し	ごはん (町) でんぷん 三温糖, でんぷん	
				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		
セタメニュー		ごはん	牛乳					ごはん (町)	
7	火	なすみそメンチカツ		豚肉, 豆みそ, 大豆			たまねぎ, なす	てんさい糖, でんぷん, 小麦粉	植物油, 米ぬか油
		★オクラ入りわかめときゅうりの酢の物			わかめ	オクラ	きゅうり	三温糖	
		セタ汁 (●そうめん)		豚肉 (県), 星型かまぼこ		にんじん	えのきたけ, しいたけ, とうがん (県)	そうめん	
		△セタゼリー					レモン果汁, ぶどう果汁, みかん果汁	砂糖	
8	水	ごはん 豚丼の具 ごま酢あえ なめこ汁	牛乳	豚肉 (県) ササミオイル漬	ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ, エリンギ, しょうが きゅうり	ごはん (町) でんぷん 三温糖	米ぬか油 ごま, 米ぬか油
				豆腐, 油揚げ (県), 赤みそ (県), 白みそ (県)		にんじん	なめこ, 大根, ねぎ		
9	木	中華めん ジャージャーめんの具 ホーショール きゅうりともやしのナムル	牛乳	豚肉 (県), 赤みそ (県) 豚肉, 大豆		にんじん, しょうが, にんにく (町), たけのこ, しいたけ, ねぎ		中華めん 砂糖, でんぷん 小麦粉, でんぷん 三温糖	米ぬか油, ごま油 豚脂, 米ぬか油 ごま油
							たまねぎ, にんにく きゅうり, もやし (県)		
10	金	玄米ごはん 夏野菜カレー 福神ドレッシングサラダ メロン	牛乳	豚肉 (県)		にんじん, トマト, かぼちゃ, 有機ピーマン (町), にんにく (町), たまねぎ, りんご, 有機なす (町)		玄米ごはん (町) 米粉, でんぷん, 砂糖, さつまいも, 米粉 (町), 米ぬか油, 植物油	
						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	メロン (生)	てんさい糖, 三温糖	米ぬか油
13	月	玄米ごはん 中華飯の具 ★切干大根のごまじょうゆ (●ごま)	牛乳	豚肉 (県), えび, いか		にんじん にんじん, 小松菜	たけのこ, はくさい, キャベツ, ねぎ 切干だいこん	玄米ごはん (町) 三温糖, でんぷん 三温糖	米ぬか油, ごま油 ごま油, ごま
かみかみメニュー		冷凍みかん					みかん (生)		
にこにこ給食		△緑の野菜ジュース				にんじん, 小松菜, ケール, ブロッコリー, ピーマン, ほうれんそう, グリーンアスパラガス, しそ, めキャベツ, パセリ, クレソン, かぼちゃ	大根, はくさい, セロリ, キャベツ, レッドキャベツ, ビート, たまねぎ, レタス, りんご, オレンジ, レモン		
14	火	ごはん 鶏から揚げのレモン風味 シャキシャキれんこんサラダ おじゃがもち汁		鶏肉 ベーコン 豚肉 (県)			大根, はくさい, セロリ, キャベツ, レッドキャベツ, ビート, たまねぎ, レタス, りんご, オレンジ, レモン レモン果汁	ごはん (町) でんぷん, 三温糖 三温糖	米ぬか油 米ぬか油, オリーブ油
						にんじん, れんこん, きゅうり, とうもろこし, ゆず果汁	こんにゃく, 大根, しめじ, ねぎ	じゃがいも, でんぷん	
15	水	ミルクロールパン ★オムレツ 枝豆とコーンのピリ辛煮 ミネストローネ	牛乳	鶏卵 豚肉 (県) ウインナー				ミルクロール でんぷん, 砂糖 三温糖	植物油 ごま油
						にんじん, とうもろこし, たまねぎ, えだまめ, しょうが, ねぎ			
						にんじん, トマト (町), パセリ, たまねぎ, セロリ, マッシュルーム, 有機なす (町)			米ぬか油
サマーセレクトランチ		ナシゴレン A クリスピーチキン B ホキのライスカツ はるさめサラダ C わらびもち D シークワサーゼリー E さくらんぼゼリー	牛乳	えび, 鶏肉 ささみ ほき きな粉		にんじん, グリンピース	たまねぎ, しょうが, にんにく (町)	アルファ化米 (県) とうもろこしでんぷん, でんぷん, コーンフレーク, 三温糖 とうもろこしでんぷん, でんぷん, 米	米ぬか油
								春雨, 三温糖	ごま油
								わらびもち, 砂糖	
								砂糖	
								砂糖	

★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】

7日 セタメニューの日です。「セタ汁」の中には、天の川に見立てた、かまぼこやそうめんが入っています。
13日 かみかみメニューの日です。「切干大根のごまじょうゆ」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、歯並びをよくしてむし歯を予防します。
16日 1学期最後の給食は、サマーセレクトランチです。自分で選んだおかずとデザートをみんなで楽しく、おいしくいただきます。

【今月の応募献立】

3日 「具たくさんキンパ」 高嶺小4年生 小倉奏人さん
キンパは韓国でよく食べられているのり巻きで、お肉と野菜が巻かれているので、一つ食べるだけで栄養満点です。
給食は、手巻きのりにごはんとお肉・卵・ほうれん草のナムルを巻いて「手巻きキンパ」を作って食べましょう。

【給食を食べてアジア競技大会の応援をしよう！】

4年に一度のアジア最大のスポーツ大会が、いよいよみんなの住む愛知県や、お隣の名古屋市などにやってきます。そこで、色々な国や地域に興味をもってもらえるよう、「アジア競技大会応援献立」を実施します。どんな料理が出るか楽しみにしてくださいね。

3日「トックク」

韓国で正月などに食べられる伝統的なもち入りスープのことで、日本の「お雑煮」に似ています。縁起の良い料理として親しまれています。



9日「ホーショール」

モンゴルで日常からお祭りまで愛される定番の料理です。小麦粉の皮でひき肉を包み、油でカラッと揚げたり、日本の「揚げぎょうざ」に似ています。



16日「ナシゴレン」

インドネシアで広く親しまれている伝統的な焼きめし料理です。日本の「チャーハン」に似ていますが、味付けに ケチャップマニスを使い、甘辛くコクがあるのが特徴です。



ホノホン
HONOHON