



2026年7月 保育園給食献立表



給食回数 26回

東郷町給食センター（保育園）

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	水	バーガーパンズパン					バーガーパンズパン	
		はっこうにゅう 発酵乳(ショア)		脱脂粉乳			砂糖	
		だいがえ 代替：ココア豆乳	豆乳				砂糖	植物油
		こめこ 米粉のキャロットポタージュ	ベーコン,豆乳		にんじん,パセリ	たまねぎ	米粉,砂糖,でんぷん	米ぬか油,植物油
		チキンカツ	鶏肉				じゃがいも,米粉,三温糖,でんぷん	米ぬか油
		ツナコーンサラダ	まぐろ油漬			キャベツ,きゅうり,とうもろこし	三温糖	コーンクリーミードレッシング
2	木	ごはん					ごはん	
		さわに 沢煮わん	豚肉,かまぼこ		にんじん	ごぼう,大根,しいたけ,ねぎ		米ぬか油
		さばのゆすみそ煮	さば,豆みそ			ゆず	てんさい糖	
		オクラのしそひじき和え	ササミオイル漬	しそひじき	にんじん,オクラ	キャベツ		
		ポケモンチーズ		チーズ				
		だいがえ 代替：アセロラゼリー				アセロラ	砂糖	
3	金	ごはん					ごはん	
		とうごうしょうさん 東郷町産なすのみそ汁	豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ		にんじん	たまねぎ,有機なす,ねぎ		米ぬか油
		おろし豆腐ハンバーグ	鶏肉,豆腐,大豆			たまねぎ,大根,レモン果汁	三温糖,でんぷん	植物油,豚脂
		かみかみれんこんサラダ			にんじん	れんこん,切干大根,とうもろこし	三温糖	オリーブ油,和風クリーミードレッシング
4	土	鶏唐揚げ弁当 ごはん 鶏唐揚げ ポークビーンズ サワーキャベツ ショコラブチケーキ ゆかり	鶏肉 豚肉 大豆		しょうが にんじん たまねぎ キャベツ レモン ゆかり		ごはん でんぷん 大豆油 じゃがいも 砂糖 ショコラブチケーキ	
6	月	ごはん					ごはん	
		かきたま汁 じる	鶏肉,豆腐,鶏卵		にんじん,みつば	たけのこ,しめじ	でんぷん	米ぬか油
		いわしのしょうが煮 に	いわし			しょうが	てんさい糖,でんぷん	
		ちぐさ 千草あえ	油揚げ		にんじん,ほうれんそう	もやし	三温糖	
アシア競技大会 応援給食	7 火	ナシゴレン	鶏肉,えび,豚肉		にんじん	しょうが,にんにく,たまねぎ	三温糖,アルファ化米	米ぬか油
		なつやさい たなばた 夏野菜の七夕スープ	ベーコン,星型かまぼこ		にんじん,トマト,有機ピーマン	にんにく,たまねぎ,セロリ,ズッキーニ	じゃがいも	米ぬか油
		お星さまコロッケ	鶏肉,豚肉			たまねぎ	じゃがいも,小麦粉,三温糖,でんぷん	米ぬか油,豚脂,植物油
		パイナップル				パイナップル		
セタメニュー	8	ごはん					ごはん	
		ごじる 呉汁	鶏肉,大豆,白みそ		にんじん	ごぼう,大根,こんにゃく,ねぎ	さといも	米ぬか油
		ふたにく 豚肉とピーマンの細切り炒め	豚肉		有機ピーマン,赤ピーマン	にんにく,たけのこ	三温糖	米ぬか油
		はくさい 白菜とえのきの磯香あえ	のり	にんじん		はくさい,えのきたけ	三温糖	
アシア競技大会 応援給食	9	ちゅうか 中華そば					中華めん	
		じゃーじゃー麺の具 めん ぐ	豚肉,赤みそ		にんじん	しょうが,にんにく,たけのこ,しいたけ	砂糖,でんぷん	米ぬか油,ごま油
		あいちの大根葉入りチヂミ だいにんばい			にんじん,だいこん葉	たまねぎ	米粉,でんぷん,三温糖	植物油,ごま油
		かふう 華風あえ	チキンハム		チンゲン菜,にんじん	もやし	春雨,三温糖	ごま油
10	金	ごはん					ごはん	
		モロヘイヤのスープ	豚肉,豆腐		にんじん,モロヘイヤ	たまねぎ,えのきたけ		米ぬか油
		こめこ 米粉ぎょうざ	豚肉,大豆		にら	キャベツ,しょうが	でんぷん,米粉,三温糖	豚脂,大豆油,米ぬか油
		きりぼしだいこん 切干大根のごま酢あえ	まぐろ油漬		にんじん	切干だいこん,きゅうり	三温糖	ごま
11	土	野菜コロッケ弁当 ごはん 野菜コロッケ ペンネミートソース コールスローサラダ ショコラブチケーキ 野菜と雑穀のかむふりかけ	ミートソース		たまねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん 野菜コロッケ 大豆油 マカロニ コールスロードレッシング ショコラブチケーキ	
13	月	ごはん					ごはん	
		なめこ汁 じる	豚肉,豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ		にんじん,小松菜	大根,なめこ		米ぬか油
		あかうしろ 赤魚の白しょうゆ焼き	赤魚				砂糖	
		ごもく 五目きんぴら	牛肉	ひじき	にんじん	ごぼう,れんこん,こんにゃく	砂糖	米ぬか油
14	火	ごはん					ごはん	
		ちゅうかはん 中華飯	豚肉,えび		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	三温糖,でんぷん	米ぬか油,ごま油
		きびなごの唐揚げ甘酢あん からあ あまず		きびなご		しょうが,たまねぎ,レモン果汁	砂糖,米粉,でんぷん	米ぬか油
		メロン				メロン		
15	水	ミルクロールパン					ミルクロールパン	
		や 焼きそば	豚肉,えび,はんぺん		にんじん	たまねぎ,キャベツ,もやし	焼きそば麺,三温糖	米ぬか油
		チキンナゲット	鶏肉,大豆,おから			にんにく,しょうが	三温糖,でんぷん,米粉	米ぬか油,植物油
		きゅうりのごま醤油あえ じょうゆ				きゅうり	三温糖	ごま油,ごま
16	木	とり 鶏ごぼうごはん	鶏肉,油揚げ		にんじん,みつば	ごぼう,しいたけ	三温糖,アルファ化米,アルファ化もち米	米ぬか油
		おきなわ 沖縄もすく汁	豚肉	沖縄もすく	にんじん	えのきたけ,はくさい,ねぎ		米ぬか油
		さんしよく 三色あえ			にんじん	大根,きゅうり,もやし	てんさい糖	
		ずんだもち					ずんだもち	

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。》



2026年7月 保育園給食献立表



給食回数 26回

東郷町給食センター（保育園）

給食日	献立名	主な食品とその働き	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
17	金	ごはん なつやさい こめこ 夏野菜の米粉カレー ハンバーグ ふぐん 福神サラダ	牛乳					ごはん	
				豚肉		にんじん、 有機ピーマン 、トマト、かぼちゃ、	にんにく、たまねぎ、 有機なす	でんぷん、さつまいも、砂糖、米粉	米ぬか油、植物油
				豚肉、鶏肉、大豆		トマト	たまねぎ、にんにく、しょうが	でんぷん	豚脂
						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	てんさい糖、三温糖	米ぬか油
18	土	照り焼きチキン弁当 ごはん 照り焼きチキン 切干こんにゃく煮 人参サラダ りんごゼリー ゆかり	牛乳	鶏肉		切干大根 こんにゃく いんげん にんじん きゅうり ゆかり		ごはん サラダ油 砂糖 フレンチドレッシング りんごゼリー	
21	火	ソフトめん ミートソース えびたけのこフライ れいとう 冷凍みかん	牛乳	豚肉		にんじん、トマト、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	三温糖、米粉、じゃがいも、でんぷん	米ぬか油、大豆油、植物油
				たらすり身、大豆、かつお節	えび		たけのこ、たまねぎ	でんぷん、小麦粉	植物油
							みかん		
22	水	ごはん にく 肉じゃが とうふ 豆腐ナゲット わかめときゅうりの酢のもの	牛乳	豚肉		にんじん	たまねぎ、こんにゃく	じゃがいも、砂糖	米ぬか油
				豆腐、魚肉すり身、豆乳、大豆		にんじん	たまねぎ、えだまめ、とうもろこし	でんぷん、小麦粉、砂糖	大豆油
					わかめ、しらす		きゅうり	三温糖	
アジア競技大会 応援給食		ごはん ごもくちゅうか 五目中華スープ とりにく からあげ 鶏肉の唐揚げ ナタデココフルーツ	牛乳	豚肉		にんじん、チンゲン菜	たけのこ、しいたけ、きくらげ、はくさい	ごはん	米ぬか油
				鶏肉			しょうが、 にんにく	米粉、でんぷん	米ぬか油
							パインアップル、もも	ナタデココ、砂糖	
24	金	ごはん のっぺい汁 さんまのみぞれ煮 ひじきの和風サラダ	牛乳	鶏肉、油揚げ		にんじん、みつば	大根、しいたけ	さといも、でんぷん	米ぬか油
				さんま			大根	砂糖、でんぷん	
				まぐろ油漬	ひじき	にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	三温糖	米ぬか油
25	土	鶏野菜炒め弁当 ごはん 鶏野菜炒め 星のコロッケ フレンチサラダ 黒糖風味ゼリー やさしいふりかけ	牛乳	鶏肉		キャベツ たまねぎ にんじん チンゲン菜 小松菜 ミックスベジタブル やさしいふりかけ		ごはん 植物油 星のコロッケ フレンチドレッシング 黒糖ゼリー	
27	月	ごもくごはん 五目ごはん いものこ汁 あつや たまご 厚焼き玉子のみぞれあんかけ フローズンヨーグルト だいがえ 代替：ぶどうゼリー	牛乳	鶏肉、ちくわ、油揚げ		にんじん	しめじ	三温糖、アルファ化米、アルファ化もち米	米ぬか油、栗
				鶏肉、白みそ、赤みそ		にんじん	大根、こんにゃく、しめじ、ねぎ	さといも	米ぬか油
				鶏卵			大根	砂糖、でんぷん	植物油
					ヨーグルト			砂糖	
							ぶどう果汁	砂糖	
28	火	ごはん ぶどうの野菜ジュース なつ 夏のトマトハヤシ ハッシュドポテト コールスローサラダ		豚肉		にんじん、トマト	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	米粉、砂糖、でんぷん、でんぷん	米ぬか油、植物油
にこにこ 給食							たまねぎ	じゃがいも、米粉	植物油
				ロースハム		にんじん、パセリ	キャベツ、とうもろこし	三温糖	コールスロードレッシング
29	水	ごはん なまあ ちゅうかに 生揚げの中華煮 やさい 野菜しゅうまい はんぱんじー 棒棒鶏サラダ	牛乳	豚肉、生揚げ		赤ピーマン	たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ねぎ	三温糖、でんぷん	ごま油
				魚肉すり身、大豆		にんじん	たまねぎ、とうもろこし、エリンギ、ぶなしめじ、ひらたけ、しょうが	小麦粉、でんぷん、砂糖	豚脂、植物油
				ササミオイル漬			もやし、きゅうり	三温糖	ごま油、練りごま
30	木	ごはん ちゅうか 中華コーンスープ マーボー飯の具 はんぐ バンサンスー	牛乳	鶏肉		にんじん	たまねぎ、たけのこ、とうもろこし、ねぎ	でんぷん	米ぬか油
				豚肉、豚レバー、豆腐、白みそ、赤みそ		にんじん	しょうが、 にんにく 、たけのこ、しいたけ、ねぎ	三温糖、でんぷん	米ぬか油、ごま油
				ロースハム		にんじん	きゅうり、もやし	春雨、三温糖	ごま油
31	金	ごはん キャベツとウインナーのスープ こめこ 米粉いかフライ レモンソースかけ ベーコンポテトサラダ	牛乳	ウインナー		にんじん、パセリ	たまねぎ、キャベツ		米ぬか油
				いか			レモン果汁	米粉、三温糖	米ぬか油
				ベーコン		にんじん	きゅうり、とうもろこし	じゃがいも、三温糖	米ぬか油、ノンエッグ大豆マヨネーズ

7月 食育たより

暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

夏の行事食いろいろ

7/2ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ 焼きサバ (関西地方) (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いちばん(水分)補給を怠らないようにしよう	す 水や果物を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒に摂るようにします。
て きど(時間)に運動しよう	て アジア競技大会、ラグビーワールドカップなどでは暑熱対策として、試合前後に早朝や夕方(涼しい時間帯)に行うか、室内でできることがおすすめです。
き せき(咳) 正しい生活習慣を心がけよう	き 咳・痰・発熱・喉の痛み・のどが乾く・目やのどが腫れる・呼吸が苦しい・めまい・吐きけ・嘔吐・下痢などがある場合は、医師に相談してください。
な つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう	な 旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、夏を助けます。夏が旬の野菜には、熱中症予防効果があるといわれています。
な がら食べはやめよう	な 食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
つ め(め)たい物のとり過ぎに注意しよう	つ アイスやジュースなど冷たくておいしいものを摂ると、おなかを冷やし、夏バテの原因になります。早朝や夕方(涼しい時間帯)に行うか、室内でできることがおすすめです。
や しょく(夜食)やおやつは、食べ過ぎに注意しよう	や 朝・昼・夜の食事以外に何かを食べると、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
に ゃう(夏) 暑いや小食などから体調を崩さないよう	に 暑さや小食などから体調を崩さないよう、食生活の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。

！以上のことを心がけ、健康に気をつけて「すてきな夏休み」にしてください！

【献立について】

- 9月19日から開催されるアジア競技大会 愛知・名古屋開催を記念して、【アジア競技大会応援給食】を提供します。7日「ナシゴレン」（インドネシア）、9日「あいちの大根葉入りチヂミ」（韓国）、「ジャージャー麺」（中国）、23日「ナタデココフルーツ」（フィリピン）です。一緒に各国のアスリートの方々に応援しましょう。
- 7日 セタメニューとして「夏野菜のセタスープ」と「お星さまコロッケ」を提供します。皆さんの願いがかなうように、お星さまいっぱい給食となっています。

愛知県産食材

チンゲン菜 とうがん なす もやし みつば
モロヘイヤ 豚肉 アルファ化米 豆腐 油揚げ
大豆 白みそ 赤みそ 卵

東郷町産食材

ごはん 米粉 たまねぎ じゃがいも
有機ナス 有機ピーマン トマト
にんにく

きゅうりのヒミツ



きゅうりのよさを
おいしく食べよう。

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。》