



2026年8月

保育園給食献立表



給食回数 25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	土	味噌ヒレカツ弁当 ごはん 味噌ヒレカツ じゃが芋とツナのうま煮 和風マカロニサラダ グレープカットゼリー 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	ヒレカツ ツナ		たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん 大豆油 味噌カツのたれ じゃがいも 砂糖 マカロニ 和風たまねぎドレッシング グレープカットゼリー	
3	月	ごはん	牛乳					ごはん	
		とんじる 豚汁		豚肉,赤みそ,白みそ		にんじん	ごぼう,大根,こんにゃく,ねぎ		米ぬか油
		うめ いわしの梅煮		いわし			梅干し	てんさい糖,でんぷん	
		あ キャベツのおかか和え		かつお節		にんじん	キャベツ		
4	火	ごはん	牛乳					ごはん	
		たま にら玉スープ		鶏肉,鶏卵		にんじん,にら	たまねぎ	でんぷん	米ぬか油
		はるま 春巻き		豚肉,大豆		にんじん	ねぎ,にんにく,たまねぎ,キャベツ,しょうが,しいたけ	小麦粉,春雨,でんぷん,米粉,砂糖	植物油,豚脂,米ぬか油
		ちゅうふう 中華風春雨煮		豚肉		にんじん	だけのこ,しいたけ	春雨,三温糖	米ぬか油,ごま油
5	水	スライスパン	牛乳					スライスパン	
		さい チンゲン菜とベーコンのミルクスープ		ベーコン,豆乳		にんじん,チンゲン菜	たまねぎ,セロリ,しめじ,とうもろこし	米粉,砂糖,でんぷん	植物油
		あじフリッター		あじ	あおのり			小麦粉,でんぷん,てんさい糖,米粉	大豆油
		そう ほうれん草とツナのサラダ		まぐろ油漬		ほうれんそう,にんじん	キャベツ	三温糖	オリーブ油
		いちごジャム					いちご	砂糖	
6	木	ごはん	牛乳					ごはん	
		しやさい 5色野菜のみそ汁		鶏肉,油揚げ,白みそ		にんじん,かぼちゃ	大根,しめじ,ねぎ		米ぬか油
		きゅう 牛どん		牛肉,豚肉,生揚げ			たまねぎ,えのきたけ,こんにゃく	砂糖	米ぬか油
		こまつな 小松菜のしらす和え			しらす	小松菜	もやし,きゅうり	三温糖	
7	金 	チキンライス	牛乳	鶏肉,ウインナー		にんじん	たまねぎ,マッシュルーム	三温糖,アルファ化米	オリーブ油
		おむぎ 押し麦のスープ		ベーコン		にんじん,パセリ	たまねぎ,えのきたけ	おおむぎ	米ぬか油
		こめこ 米粉の野菜グラタン		おから,豆乳,大豆		にんじん,ほうれんそう	とうもろこし,たまねぎ	じゃがいも,米粉,水あめ,砂糖,でんぷん	植物油
		はくとう 白桃ゼリー					もも	砂糖	
8	土	チキンソテー弁当 ごはん チキンソテートマトソース 大根ポトフ風 コーンサラダ ショコラブチケーキ 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	鶏肉 ハム		大根 キャベツ にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん トマトソースイタリアン フレンチドレッシング ショコラブチケーキ	
10	月	鶏唐揚げ弁当 ごはん 鶏唐揚げ 焼きそば じゃが芋サラダ グレープカットゼリー ゆかり	牛乳	鶏肉		しょうが きゅうり とうもろこし ゆかり		ごはん でんぷん 大豆油 焼きそば じゃが芋 野菜ドレッシング グレープカットゼリー	
12	水	油淋鶏弁当 ごはん 油淋鶏 ひじき煮 サワーキャベツ りんごブチケーキ ゆかり	牛乳	鶏肉 ひじき えだまめ		ねぎ にんじん キャベツ にんじん とうもろこし ゆかり		ごはん でんぷん 大豆油 砂糖 りんごブチケーキ	
13	木	イカドーナッツフライ弁当 ごはん イカドーナッツフライ 焼きそば 切干大根フレンチサラダ グレープカットゼリー 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	イカドーナッツフライ 豚肉		切干大根 キャベツ にんじん とうもろこし ピーマン 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん 大豆油 焼きそば サラダ油 フレンチドレッシング	
14	金	牛肉コロッケ弁当 ごはん 牛肉コロッケ かつおだしの焼うどん 和風骨太サラダ 黒糖風味ゼリー やさしいふりかけ	牛乳	牛肉コロッケ ひじき ツナ		キャベツ とうもろこし やさしいふりかけ		ごはん 大豆油 うどん マカロニ 黒糖カットゼリー 和風ドレッシング	
15	土	ハンバーグ弁当 ごはん ハンバーグケチャップソース ミートスパゲティ チンゲン菜の和え物 ホワイトゼリー やさしいふりかけ	牛乳	ハンバーグ ミートソース		ミックスベジタブル チンゲン菜 キャベツ やさしいふりかけ		ごはん 砂糖 スパゲティ サラダ油 ごま ホワイトゼリー	
17	月	ごはん	にこにこ給食					ごはん	
		とうにゅう ココア豆乳		豆乳				砂糖	植物油
		なつやさい 夏野菜の米粉カレー		鶏肉		にんじん,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
		チキンナゲット		鶏肉,大豆,おから			にんにく,しょうが	砂糖,でんぷん,米粉	植物油
18	火	フルーツマスカットゼリー	牛乳				もも,パインアップル	マスカットゼリー,砂糖	
		そうめん(温)						そうめん	
		しる にゅうめんの汁		鶏肉,かまぼこ		にんじん,みつば	たまねぎ,だけのこ,キャベツ,しいたけ		米ぬか油
		いそべあ ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	あおさ			米粉,でんぷん	米ぬか油
		おろし 切干大根の梅マヨサラダ		まぐろ油漬		にんじん	切干大根,キャベツ,きゅうり,梅干し	三温糖	ノンエッグ大豆マヨネーズ
		フローズンヨーグルト			フローズンヨーグルト			砂糖	
18	火	代替：ブルーベリーゼリー	牛乳				ブルーベリー	砂糖	

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8月 保育園給食献立表



給食回数 25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
19	水	ごはん					ごはん	
		えびだんご ^{あおな} と青菜のスープ	えび、魚肉すり身		にんじん、チンゲン菜	たまねぎ、えのきだけ	でんぶん、砂糖	豚脂
		マーボーなす	豚肉、赤みそ		にんじん	にんにく、しょうが、たけのこ、ねぎ	春雨、三温糖、でんぶん	米ぬか油、ごま油
		きゅうりのごま ^{しょうゆ} 油あえ				きゅうり	三温糖	ごま油、ごま
20	木	ごはん					ごはん	
		とうが ^{うす} んの薄く ^{じる} す汁	豚肉		にんじん、みつば	たけのこ、しいたけ、とうがん	でんぶん	米ぬか油
		とりにく ^て て鶏肉の照りマヨ ^や 焼き	鶏肉				三温糖	ノンエッグ大豆マヨネーズ
		オクラとこんにゃくのサラダ			にんじん、オクラ	大根、きゅうり、こんにゃく	三温糖	和風ドレッシング、米ぬか油
21	金	ごはん					ごはん	
		とう ^ふ 豆腐とわか ^め めのみ ^{しる} みそ汁	豆腐、白みそ、赤みそ	わかめ	にんじん	大根、しめじ		
		こめ ^こ 米粉し ^{しゃも} しゃもフライご ^だ だれかけ		ししゃも			米粉、でんぶん、三温糖	米ぬか油、ごま
		ち ^{ぐさ} ぐさ ^さ 草あえ	油揚げ		にんじん、ほうれんそう	もやし	三温糖	
22	土	鶏唐揚げ弁当						
		ごはん					ごはん	
		鶏唐揚げ	鶏肉	豚肉	しょうが	にんじん	たまねぎ	じゃがいも
		ソー ^さ ーキャベツ			しょうが	にんじん	たまねぎ	じゃがいも
24	月	ごはん					ごはん	
		ご ^じ る ^い 汁	豚肉、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
		たら ^ら の塩 ^{しお} こうじ ^{こう} 漬 ^け	すけとうだら					
		き ^り ぼ ^し だい ^{こん} こんにゃく切 ^き 干 ^{かん} 大根と ^に じゃがいも煮	はんぺん、まぐろ油漬		にんじん	切干大根、しいたけ	じゃがいも、三温糖	米ぬか油
25	火	ごはん					ごはん	
		ヒ ^び ンバの ^い 具	豚肉、牛肉、赤みそ			にんにく、しょうが、切干大根、たけのこ、ねぎ	三温糖、砂糖	米ぬか油、ごま油
		ト ^っ クスープ	焼き豚		にんじん、チンゲン菜	たまねぎ、もやし、きくらげ	星型トック	米ぬか油
		ほう ^{そう} れん草 ^{そう} とも ^や しのナムル		きざみのり	ほうれんそう	もやし	三温糖	ごま油
26	水	ごはん					ごはん	
		な ^つ や ^{さい} い夏 ^{なつ} 野菜のスー ^ぷ	ベーコン		にんじん、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
		さ ^け から ^あ か ^か 鮭の唐揚げ ^{からあ} 変わりソース	鮭				でんぶん、三温糖	米ぬか油
		キャ ^ろ ットハムサ ^ら ダ	チキンハム		にんじん	たまねぎ	三温糖	オリーブ油、サウザンドレッシング
27	木	ごはん					ごはん	
		け ^ん ちん汁	豚肉、生揚げ		にんじん	ごぼう、大根、こんにゃく、ねぎ		米ぬか油
		と ^り 鶏つく ^ね の甘 ^{あま} 酢 ^す あん ^{あん} かけ	鶏肉、かつお節		えんどうまめ	キャベツ、しょうが	でんぶん、砂糖	豚脂
		キャ ^べ ツのゆ ^ゆ かり ^{かり} 和 ^あ え			赤しそ	キャベツ、きゅうり		
28	金	ぶ ^ど うパン					ぶどうパン	
		な ^つ や ^{さい} い夏 ^{なつ} 野菜と肉 ^{にく} 団 ^{だん} 子のト ^ま マト煮	鶏肉		にんじん、トマト、ピーマン、かぼちゃ	たまねぎ、ズッキーニ、 きくらげ 、にんにく	でんぶん、砂糖、米粉	植物油
		オム ^レ ツ	鶏卵				でん粉、砂糖	植物油
		ポテ ^と サラダ	ロースハム		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
29	土	国産 ^{くに} ぶり ^{ぶり} キャ ^べ ツカツ ^{かつ} 弁当						
		ごはん					ごはん	
		国産 ^{くに} ぶり ^{ぶり} キャ ^べ ツカツ ^{かつ}	ぶりキャベツカツ	豚肉	たまねぎ	とうもろこし	キャベツ	にんじん
		洋 ^{やう} 風 ^{ふう} 肉 ^{にく} じゃ ^が がキャ ^べ ツの ^に ご ^ご ま酢 ^す 和 ^あ え		こんにゃく		やさしいぶりかけ		
31	月	ごはん					ごはん	
		とう ^も ろこ ^こ しの薄 ^{うす} く ^{じる} す汁	鶏肉、豆腐		にんじん	たまねぎ、しいたけ、とうもろこし、ねぎ	でんぶん	米ぬか油
		と ^り に ^く 鶏肉 ^{にく} のて ^て り ^り かけ	鶏肉				でんぶん、三温糖	米ぬか油
		な ^め たけ ^{たけ} あえ		こんにゃく	にんじん	はくさい、きゅうり、えのきだけ	砂糖	



8月 食育だより



年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる

冷たい麺は具だくさんにする

酸味やスパイスを利かせて食欲アップ

温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる

町産

ごはん 米粉
トマト 有機なす
じゃがいも にんにく
とうがん オクラ

県産

豚肉 豆腐 卵
赤みそ 白みそ 油揚げ
アルファ化米 赤しそ
きくらげ みつば
チンゲン菜 なす
もやし



野菜のおはなし

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

指定野菜 15品目

なす にんじん ねぎ はくさい
ピーマン レタス たまねぎ じゃがいも ほうれんそう

New ブロッコリー
(2026年4月～)

野菜を食べると、いいことがいっぱい！

おなかの調子が整う

成長をサポート

肌がきれいになる

肥満を防ぐ



夏バテ退治

「夏バテちゃん」

「夏バテちゃん」

「夏バテちゃん」

「夏バテちゃん」

特定野菜とは？

地域農業振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。

