



2026年9月 保育園給食献立表



給食回数 23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	火	ごはん					ごはん	
		とうが ^に んのそぼろ煮	豚肉		にんじん,こねぎ	しょうが,たけのこ,とうがん	三温糖,でんぶん	米ぬか油
		さば ^て の照り煮	さば			しょうが	砂糖	
		きりぼ ^{だいにん} ず切干し大根のごま酢あえ	まぐろ油漬		にんじん	切干だいこん,きゅうり	三温糖	ごま
2	水	ごはん					ごはん	
		なつや ^{こめこ} 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	たまねぎ,なす,にんにく	でんぶん,さつまいも,砂糖,米粉	米ぬか油,植物油
		ツナと玉ねぎのマリネ	まぐろ油漬		赤パプリカ	きゅうり,たまねぎ	三温糖	
		こめこ ^{あん} 米粉のフルーツ杏仁				もも,パインアップル	砂糖,でんぶん,米粉	
3	木	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,えのきだけ		米ぬか油
		ぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ,しょうが	でんぶん,砂糖,小麦粉	豚脂,ごま油,大豆油
		ばんばん ^ー 棒々鶏サラダ	ササミオイル漬			もやし,きゅうり	三温糖	ごま油,練りごま
4	金	ごはん					ごはん	
		もすく ^{どんぐ} 耳の具	鶏肉,まぐろ油漬,鶏卵	沖縄もすく	にんじん,グリーンピース	しいたけ	三温糖,上新粉,でんぶん	米ぬか油,大豆油
		つみれ汁	いわし,すけそうだら,大豆,白みそ		にんじん	ごぼう,しょうが,大根,まいたけ,ねぎ	砂糖,でんぶん	植物油
		たら ^あ のかりかりゆかり揚げ	すけそうだら		赤しそ		じゃがいも,でんぶん,米粉	植物油
5	土	ドライカレー弁当	豚肉		たまねぎ ミックスベジタブル キャベツ きゅうり にんじん 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん 砂糖 植物油 でんぶん スマイルポテト コールスロードレッシング グレープゼリー	
		ごはん						
		ドライカレー						
		スマイルポテト						
		コールスローサラダ						
		グレープゼリー						
7	月	チキンライス	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
		えだ ^{まめ} 豆の豆乳スープ	ベーコン,豆乳		にんじん	たまねぎ,セロリ,えだまめ	米粉,砂糖,でんぶん	オリーブ油,植物油
		オムレツ	鶏卵				でん粉,砂糖	植物油
		アセロラゼリー				アセロラ	水あめ	
8	火	ごはん					ごはん	
		ちゅうか ^{中華} コンスープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ,たけのこ,とうもろこし,ねぎ	でんぶん	米ぬか油
		とり ^{からあ} 鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが,にんにく	米粉,でんぶん	米ぬか油
		にこにこ給食	キャベツのチョレギサラダ	のり		もやし,きゅうり,キャベツ	三温糖	ごま油,塩中華ドレッシング
9	水	やさい ^{野菜} ジュース			にんじん,ピーマン,グリーンアスパラガス,ケール,ブロッコリー,ほうれんそう,日本かぼちゃ	レッドキャベツ,大根,たまねぎはくさい,セロリ,キャベツ,レモンみかん,ぶどう		
		ごはん					ごはん	
		とんじる ^{豚汁}	豚肉,赤みそ,白みそ		にんじん	にんにく,ごぼう,大根,こんにゃく,ねぎ		米ぬか油
		さけ ^鮭 のレモン照り焼き	鮭			レモン果汁	三温糖,でんぶん	
10	木	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	三温糖	米ぬか油
		ソフトめん					ソフト麺	
		ちゅうか ^{中華} あんかけの具	豚肉,えび		にんじん	たまねぎ,たけのこ,しいたけ,きくらげ,キャベツ	三温糖,でんぶん	米ぬか油,ごま油
		あいち ^{だいにんばい} の大根葉入りチヂミ			にんじん,だいこん葉	たまねぎ	米粉,でんぶん,三温糖	植物油,ごま油
11	金	オレンジ				オレンジ		
		ごはん					ごはん	
		ぶた ^豚 とんの具	豚肉			しょうが,たまねぎ	砂糖,でんぶん	米ぬか油
		とうごう ^{東郷町産} ょうさんかぼちゃのみそ汁	鶏肉,油揚げ,白みそ		にんじん,かぼちゃ	たまねぎ,大根		米ぬか油
12	土	とうもろこしとゴーヤの米粉かき揚げ			にんじん,にがうり	たまねぎ,とうもろこし	米粉,でんぶん	米ぬか油
		鶏唐揚げ弁当	鶏肉 ツナ		しょうが はくさい にんじん 大根 きゅうり 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん でんぶん 大豆油 黒糖ゼリー フレンチドレッシング	
		ごはん						
		鶏唐揚げ						
14	月	白菜の煮びたし						
		大根ツナサラダ						
		黒糖ゼリー						
		野菜と雑穀のかむふりかけ						
15	火	ごはん					ごはん	
		えび ^{たんこ} 団子ととうがんのスープ	えび,すけそうだら	おきあみ	にんじん,チンゲンサイ	とうがん	でんぶん,砂糖	
		ブルコギ	豚肉		にんじん,にら	にんにく,たまねぎ,しいたけ	三温糖,でんぶん	米ぬか油
		フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト		なつみかん,パインアップル	砂糖	
16	水	あいち ^{こめこ} の米粉パン					あいちの米粉パン	
		ポークビーンズ	豚肉,大豆		にんじん,トマト	たまねぎ	じゃがいも,三温糖	米ぬか油
		とう ^{にゅう} 豆腐クリームコロッケ	豆乳,おから,ゼラチン,きな粉,大豆	わかめ	にんじん	たまねぎ,とうもろこし	小麦粉,砂糖,水あめ	大豆油,米ぬか油
		コールスローサラダ	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

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		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
17	木	ごはん	牛乳					ごはん	
		ちゅうかうふ 中華豆腐スープ		鶏肉,豆腐	にんじん,チンゲンサイ	しいたけ,はくさい	三温糖	米ぬか油	
		まいぼー 麻婆なす		豚肉,赤みそ	にんじん	にんにく,しょうが,たけのこ,なす,ねぎ	春雨,三温糖	米ぬか油,ごま油	
		もちめしゅうまい		豚肉		たまねぎ,しょうが	でんぶん,もち米,砂糖	ごま油,豚脂	
アジア競技大会応援給食		ごはん	牛乳					ごはん	
		あかしる 赤だしみそ汁		豚肉,豆腐,油揚げ,赤みそ	にんじん,みつば	大根		米ぬか油	
18	金	えびフライ		えび,大豆				小麦粉,でんぶん	米ぬか油,植物油
		ちぐさ 干草あえ		油揚げ	にんじん,ほうれんそう	もやし	三温糖		
		ういろう				砂糖,米粉,でんぶん			
19	土	鶏の生姜焼き弁当	牛乳	鶏肉 ツナ	しょうが にんじん とうもろこし はくさい ほうれんそう ゆかり	ごはん 砂糖 サラダ油 ホワイトゼリー			
		ごはん							
		鶏生姜焼き							
		人参とツナのシリシリ炒め							
		白菜和え							
		ゆかり							
		杏仁豆腐							
24	木	ちゅうか 中華そば	牛乳					中華めん	
		みそラーメンの汁		豚肉,赤みそ,白みそ	にんじん,チンゲンサイ	にんにく,しょうが,たけのこ,とうもろこし,もやし,はくさい	砂糖	米ぬか油,ごま油	
		チキンナゲット		鶏肉,大豆,おから		にんにく,しょうが	砂糖,でんぶん,米粉	植物油	
		きゅうりのごま醤油あえ				きゅうり	三温糖	ごま油,ごま	
25	金	あき かお 秋の香りごはん	牛乳	鶏肉,油揚げ	にんじん	しめじ,まいたけ	三温糖,さつまいも,アルファ化米,アルファ化もち米	米ぬか油	
		いものこ汁		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	
		つきみ お月見ハンバーグ		鶏肉,豚肉,大豆	トマト	たまねぎ,にんにく,しょうが	砂糖,でんぶん	豚脂	
		十五夜メニュー じゅうごや 十五夜デザート（わらびもち）		きな粉			砂糖,でんぶん,わらび粉		
26	土	野菜コロッケ弁当	牛乳	しらす ハム	しそ ゆかり 切干だいこん きゅうり 野菜と雑穀のかむふりかけ	ごはん 野菜コロッケ 大豆油 スパゲティ オリーブ油 砂糖 りんごゼリー			
		ごはん							
		野菜コロッケ							
		しそしらすスパゲティ							
		切干大根の酢和え							
		りんごゼリー							
		野菜と雑穀のかむふりかけ							
28	月	ごはん	牛乳					ごはん	
		たま にら玉スープ		豚肉,鶏卵	にんじん,にら	たまねぎ	でんぶん	米ぬか油	
		にくだんご やさい 肉団子の野菜あん		鶏肉,大豆	にんじん	たまねぎ,にんにく,しょうが,たけのこ	でんぶん,砂糖	植物油	
		おうとう 黄桃				黄桃			
29	火	ごはん	牛乳					ごはん	
		のっぺい汁		鶏肉,油揚げ	にんじん,みつば	大根,しいたけ	さといも,でんぶん	米ぬか油	
		とうごうちょうきん 東郷町産キャベツ入りメンチカツ		豚肉,大豆		キャベツ,たまねぎ	砂糖,小麦粉,水あめ,米粉,でんぶん	米ぬか油	
		きんぴらごぼう		にんじん	ごぼう,こんにゃく	砂糖	米ぬか油		
30	水	クロスロールパン	牛乳					クロスロールパン	
		いも こめこ さつま芋の米粉ポタージュ		ベーコン,豆乳	にんじん,パセリ	たまねぎ	さつまいも,米粉,砂糖,でんぶん	オリーブ油,植物油	
		ウインナートマトソースかけ		ウインナー			三温糖		
		バリバリサラダ			赤パブリカ	キャベツ,きゅうり	じゃがいも,三温糖	米ぬか油,植物油,オリーブ油	



9月 食育たより

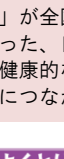
9月は「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう!

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることに繋がります。

いろいろな食品を バランス よくとりましょう

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。





成長期の今、しっかりとりたい カルシウム

カルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品



干しえび



小松菜



ひじき



切り干し大根

+

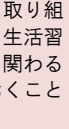
ビタミンDは、サケ、イワシ、サマナといった脂に
おいしい魚や、干しいだけ
など、天日干ししたきのこ類
に多く含まれます。



食塩 控えめ・野菜 たっぷりを心がけましょう

今日から実践! うす味でもおいしく食べるコツ

だしのうま味を
きかせる



酸味や香りを
プラスする



よくかんで、
味わって
食べる



毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！

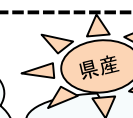
【献立について】

- ・11日 東郷町の農家さんが育てたかぼちゃを使って「東郷町産かぼちゃのみそ汁」を提供します。
- ・18日 9月19日にアジア競技大会（2026愛知・名古屋）が開幕します。これを記念して「なごやめし」「赤だしみそ汁」、「えびフライ」、「ういろう」を提供します。みんなで大会を盛り上げましょう。
- ・25日 十五夜メニューとして「お月見ハンバーグ」、「十五夜デザート（わらびもち）」を提供します。
- ・29日 東郷町産のキャベツとたまねぎを使った「東郷町産キャベツ入りメンチカツ」を提供します。



町産

ごはん 米粉
とうがん にんにく
なす かぼちゃ
たまねぎ キャベツ



県産

愛知の米粉パン 豚肉 白みそ 赤みそ
卵 油あげ アルファ化米
オクラ チンゲンサイ トマト みつば
モロヘイヤ もやし 赤しそ だいこん葉



冷凍きざみ たまねぎ・にんじん 280g
冷凍カットほうれん草 40g
またいたけ 80g (カットしめじでも可)
サラダ油 小さじ半分
おろしにんにく (チューブ) 小さじ半分
水 600ml
コンソメ顆粒 小さじ1.5
塩 少々
こしょう 少々

作ってみませんか

包丁いらず！ 野菜たっぷり減塩スープ

材料(4人)

作り方

- ①またいたけをちぎる
※お子様と一緒に簡単にできます！
- ②鍋にサラダ油とまたいたけ、にんにく、たまねぎ・にんじんを入れ、玉ねぎがあめ色になるまでよく炒める
- ③水、コンソメを入れて、沸騰したら冷凍ほうれん草を入れてサッと加熱し、全体に火を通す
- ④塩、こしょうを入れ、ひと煮立ちさせ火を止める
- ⑤お皿に盛り付けて出来上がり



あいちの
食の健康
チャレンジ
野菜と減塩を
暮らしのサイクルに

「食の健康チャレンジプロジェクト『冷凍野菜で簡単！野菜たっぷり汁物』」

愛知県では、県民の野菜摂取向上に取り組んでいます。野菜不足が気になっても、毎日たくさんの野菜料理を作るのは大変です。そんな時は、野菜をたっぷり入れた汁物がおすす。さまざまな野菜を手軽に摂ることができ、野菜のうま味で少ない調味料でもおいしく食べられます。市販の冷凍野菜やカット野菜を活用すれば、包丁を使わず簡単に作れます。冷凍野菜も栄養価は大きく変わりません。忙しい日も、野菜たっぷりの汁物を取り入れてみませんか。