



2026年 10月

学校給食献立表

給食回数 22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	木	ごはん ホイコーロー 玉ねぎとぶた肉のピリからスープ フルーツ豆にゆうあんにん	牛乳	豚肉 (県), 赤みそ (県) 豚肉 (県), 豆腐, 赤みそ (県), 白みそ (県) 豆乳		有機ピーマン (町) にんじん, にら	しょうが, たけのこ, キャベツ たまねぎ, はくさい, ねぎ, にんにく パインアップル (缶), 黄桃 (缶), みかん果汁	ごはん (町) 三温糖, でんぷん 三温糖 三温糖, 砂糖	米ぬか油 米ぬか油
2	金	わかめごはん ★いわしこう味フライ ★小松なのおひたし 五目じる	牛乳	いわし, やりいか, 魚肉すり身, 大豆 鶏肉, 生揚げ		葉ねぎ 有機小松菜 (町), にんじん にんじん, みつば	たまねぎ もやし (県) こんにゃく	わかめごはん (町) でんぷん, 砂糖, 小麦粉, とうもろこしでんぷん, 植物油, 米ぬか油 三温糖 さといも	
5	月	ごはん ★高野豆ふのたまごとじ 土さあえ さつまじる	牛乳	凍り豆腐, 鶏卵 (県) かつお節 鶏肉, はんぺん, 赤みそ (県)		にんじん ほうれんそう, にんじん	たまねぎ, しいたけ キャベツ, もやし (県) ごぼう, 大根, ねぎ	ごはん (町) 三温糖 さつまいも	
6	火	ごはん 野さいとさばの南ばんづけ ★切干大根シャキシャキサラダ (●ごま) ★わかめじる	牛乳	まさば (焼き) ロースハム 豚肉 (県), 豆腐 (県)		にんじん, 赤パブリカ, 黄パブリカ	たまねぎ 切干だいこん (県), きゅうり, ゆず果汁	ごはん (町) でんぷん, 三温糖 三温糖	米ぬか油 ノンエッグ 大豆マヨネーズ, ごま, ごま油
7	水	げん米ごはん ハッシュドポーク チキンナゲット (小2中3) コールスローサラダ	牛乳	豚肉 (県) 鶏肉, 大豆, おから チキンハム		にんじん, トマト (町), トマト, ピーマン にんにく にんじん	たまねぎ, マッシュルーム, しめじ, にんにく にんにく キャベツ, とうもろこし	玄米ごはん (町) 米粉, 砂糖, でんぷん, とうもろこしでんぷん, とうもろこし粉 米粉, 砂糖, とうもろこし粉, でんぷん, 小麦粉 きび糖	米ぬか油, 植物油, 大豆油 植物油, 米ぬか油 フレンチドレッシング
8	木	きしめん 五目あんかけ 白身魚のフリッター (小中2) ささみときゅうりのうめあえ	牛乳	鶏肉, かまぼこ, 油揚げ (県) すけとうだら ササミオイル漬	おきあみ, あおさ	にんじん, 有機小松菜 (町)	しいたけ, キャベツ, たまねぎ, たけのこ もやし (県), きゅうり, 梅干し	きしめん でんぷん 小麦粉, でんぷん, 三温糖, 米粉 砂糖, でんぷん, 三温糖	大豆油 大豆油
9	金	ごはん やさいふりかけ ★あい知の野さい入り豆ふのあんかけ いりどり なめこじる	牛乳	かつお節 魚肉すり身, 大豆, 豆腐 鶏肉 豚肉 (県), 豆腐, 赤みそ (県), 白みそ (県)	あおさ	葉だいこん, しそ, かぼちゃ, にんじん にんじん にんじん, さやいんげん にんじん	たまねぎ, しいたけ こんにゃく, れんこん, ごぼう, たけのこ, しいたけ なめこ, 大根, ねぎ	ごはん (町) 砂糖 てんさい糖, タピオカでんぷん, 小麦粉, 米粉, でんぷん, ごま, 植物油 三温糖 米ぬか油	
にこにこ給食		△むらさきの野さいジュース げん米ごはん				にんじん, しそ, ブロッコリー, ケール, グリーンアスパラガス, パセリ, ほうれんそう, かぼちゃ, 赤ピーマン, クレソン	キャベツ, はくさい, セロリ, りんご, ぶどう, レモン, ブルーベリー, ラズベリー, 大根, たまねぎ, レタス, ビート, クランベリー		
13	火	根さい入りドライカレー 福神ドレッシングサラダ 白さいとベーコンのスープ		牛肉, 豚肉 (県) ベーコン		にんじん, トマト (町), トマト 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	ごぼう, たまねぎ セロリ, たまねぎ, はくさい, マッシュルーム	玄米ごはん (町) 三温糖, でんぷん, さつまいも, 砂糖 てんさい糖, 三温糖	米ぬか油, 植物油 米ぬか油
14	水	秋のかおりごはん ★あつやきたまごのだしあんかけ ★ひじきサラダ △お米のオムレット (◆メープルマフィン)	牛乳	鶏肉, 油揚げ (県) 鶏卵 (県) まぐろ油漬, 大豆 鶏卵 (県), ゼラチン 豆乳, 大豆	ひじき 加糖練乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ, とうもろこし, ゆず果汁	三温糖, さつまいも, アルファ化米 (県), アルファ化もち米, 米ぬか油 砂糖, でんぷん, 三温糖 三温糖 砂糖, 米粉 (町) 砂糖, 米粉, とうもろこし粉, でんぷん	植物油 米ぬか油, オリーブ油 バター 植物油
15	木	ごはん ★さんまそれぞれに ほうれん草と白さいのおひたし ★ごじる	牛乳	さんま 豚肉 (県), 油揚げ (県), 大豆, 白みそ (県)		ほうれんそう にんじん	だいこん根 (皮むき, 生) はくさい こんにゃく, 大根, ねぎ	ごはん (町) てんさい糖, でんぷん 三温糖 さといも	
16	金	ごはん ★やき豆ふの肉みそかけ ★小松なのじゃこトリアえのっぺいじる	牛乳	焼き豆腐, 豚肉 (県), 豚レバー, 赤みそ (県) チキンハム 鶏肉, 油揚げ (県)	しらす	有機小松菜 (町) にんじん	しょうが もやし (県) こんにゃく, 大根, ねぎ	ごはん (町) 三温糖, でんぷん 三温糖 さといも, でんぷん	米ぬか油
19	月	きなこあげパン ナポリタン ツナサラダ かみかみメニュー	牛乳	きな粉 ウインナー まぐろ油漬		ピーマン, トマト	たまねぎ, マッシュルーム ゆず果汁, キャベツ, きゅうり 梨 (生)	小型ロール, 砂糖 米粉めん (町) ノンエッグ 大豆マヨネーズ	米ぬか油 オリーブ油 ノンエッグ 大豆マヨネーズ
20	火	げん米ごはん ★なす入りマーボー豆腐 あい知のしそ入りとり春まき ★切ほし大根入りナムル	牛乳	豚肉 (県), 大豆ミンチ (県), 豆腐, 赤みそ (県), コチジャン, 豚肉 鶏肉, 大豆		にんじん にんじん, しそ ほうれんそう	しょうが, にんにく, たけのこ, なす, ねぎ たまねぎ, キャベツ, ねぎ, しょうが もやし (県), 切干だいこん (県)	玄米ごはん (町) 三温糖, でんぷん 小麦粉, はるさめ, 砂糖, でんぷん 三温糖	米ぬか油, ごま油 米ぬか油 ごま油
21	水	ごはん ぶり三河みりんやき ささみと青なごまだれ とうがんと油あげのみそしる	牛乳	ぶり ササミオイル漬 豚肉 (県), 油揚げ (県), 赤みそ (県), 白みそ (県), わかめ		にんじん, チンゲンサイ にんじん	しょうが もやし (県) とうがん (町), ねぎ	ごはん (町) てんさい糖, でんぷん 三温糖	練りごま
22	木	ソフトめん 中かあんかけ しゅうまいねぎソース (小2中3) きゅうりのごまじょう油 (●ごま)	牛乳	豚肉 (県), えび, 豚肉 豚肉 (県)		にんじん	たまねぎ, キャベツ, あらげきくらげ (缶), しいたけ, たけのこ たまねぎ, しょうが, レモン果汁, ねぎ きゅうり	ソフトめん でんぷん, 三温糖 小麦粉, でんぷん, 三温糖 三温糖	ごま油 ごま油, ごま
23	金	ごはん ごぼう入りつくね (小中2) 肉じゃが ★なっ豆サラダ (●チーズ)	牛乳	鶏肉, 大豆 豚肉 (県) 納豆 (県), チキンハム	チーズ	にんじん	ごぼう, たまねぎ, しょうが こんにゃく, たまねぎ きゅうり, とうもろこし	ごはん (町) でんぷん, てんさい糖 じゃがいも, 砂糖 きび糖	豚脂, 植物油 米ぬか油
26	月	サンドイッチパンズ 米このチキンソースカツ グリーンサラダ かぼちゃ米こ豆にゆうスープ	牛乳	鶏肉 ベーコン, 豆乳		にんじん, 日本かぼちゃ, かぼちゃ, パセリ	キャベツ, きゅうり たまねぎ	とうもろこしでんぷん, 米粉, でんぷん, 三温糖 三温糖 米粉, 砂糖, でんぷん	米ぬか油 米ぬか油, コールスロードレッシング 植物油
27	火	げん米ごはん ★おこのみどんぶり アーモンドあえ (●ア-モント) おじゃがもち汁	牛乳	おから, 鶏肉, まぐろ油漬 鶏肉, 油揚げ (県)		にんじん にんじん にんじん	しょうが, しいたけ キャベツ, もやし (県) こんにゃく, 大根, しめじ, ねぎ	玄米ごはん (町) 三温糖 じゃがいも, でんぷん	米ぬか油 アーモンド
28	水	げん米ごはん ★ビビンバ (肉いため●たまご) ★ほうれん草のりじゃこナムル ★中か豆ふる	牛乳	豚肉 (県), 鶏卵 豆腐 (県), 豚肉	しらす, きざみのり	にんにく, たけのこ もやし (県) たまねぎ, ねぎ	にんにく, たけのこ もやし (県) でんぷん	玄米ごはん (町) 三温糖, タピオカでんぷん, 砂糖 三温糖 でんぷん	ごま油, 植物油 ごま油 ごま油
29	木	ごはん ★てっ火みそ ごまずあえ いものこじる	牛乳	豚肉 (県), 大豆, はんぺん, 赤みそ (県) ササミオイル漬 鶏肉, 豆腐 (県)	わかめ	にんじん にんじん にんじん	こんにゃく, ごぼう, 大根 きゅうり しめじ, ねぎ	ごはん (町) 黒砂糖 三温糖 さといも, でんぷん	米ぬか油 ごま, 米ぬか油
30	金	カレーピラフ パンキンハンバーグのトマトソースかけ ツナの海そうサラダ △かぼちゃデザート	牛乳	豚肉 (県) 鶏肉, 大豆, 豚肉 (県) まぐろ油漬	海藻ミックス	にんじん, トマト (町) かぼちゃ, トマト きゅうり, キャベツ かぼちゃ	有機たまねぎ, マッシュルーム たまねぎ, にんにく, しょうが きゅうり, キャベツ 砂糖	アルファ化米 (県) 砂糖, 三温糖 三温糖 砂糖	オリーブ油 豚脂 オリーブ油 植物油

★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。(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】2日「いわしのこう味フライ」は、いわし、いかなどの魚介をすり身にしてカレー風味で味付けしたものをフライにしています。

【今月の応募献立】6日「野さいとさばの南ばんづけ」諸輪中学校 2年生 今井 福人さん
野菜とさばの脂肪に含まれるDHAという栄養と一緒にとれて健康増進効果が高いおかずです。