



2026年10月

保育園給食献立表



給食回数 26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	牛乳					ごはん	
		じゃがいものみそ汁		鶏肉,白みそ,赤みそ		にんじん	たまねぎ,大根,ねぎ	じゃがいも	米ぬか油
		いわしの梅煮		いわし			梅干し	てんさい糖,でんぷん	
		さんしょく 三色あえ				にんじん	大根,きゅうり,もやし	三温糖	
2	金	ごはん	牛乳					ごはん	
		かんとうに 関東煮		豚肉,はんぺん,豆腐,大豆	こんぶ	にんじん	大根,こんにゃく	さといも,でんぷん,米粉,砂糖	米ぬか油,植物油
		とうふ 豆腐ハンバーグ		鶏肉,豆腐,大豆			たまねぎ	砂糖,でんぷん	植物油,豚脂
		じゃことわかめの酢の物			わかめ,しらす		きゅうり	三温糖	
3	土	豚ヒレカツ弁当	牛乳	豚ヒレカツ 豚肉 ひじき ツナ		たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし やさしいふりかけ		ごはん 大豆油 じゃがいも 砂糖 マカロニ コールスロードレッシング パインアップル	
		ごはん							
		柔らか豚ヒレカツ							
		肉じゃが							
		骨太サラダ							
		パインシロップ煮							
		やさしいふりかけ							
5	月	ごはん	牛乳	鶏肉,油揚げ,白みそ		にんじん	大根,しめじ,ねぎ,こんにゃく	ごはん	
		5色野菜のみそ汁			わかさぎ		たまねぎ,ゆず果汁	さつまいも	米ぬか油
		わかさぎの南蛮漬				赤しそ	キャベツ,きゅうり	米粉,でんぷん,三温糖	米ぬか油
		キャベツのゆかり和え							
6	火	ごはん	牛乳	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	ごはん	
		マーボー飯の具		豚肉			たまねぎ,しいたけ,しめじ,しょうが	三温糖,でんぷん	米ぬか油,ごま油
		きのこしょうまい			きざみのり	ほうれんそう	もやし	でんぷん,きび糖,小麦粉	ごま油
		ほうれん草ともやしのナムル						三温糖	ごま油
7	水	ごはん	牛乳					ごはん	
		いわし団子のトマト煮		いわし,たら,大豆		にんじん,トマト	ごぼう,しょうが,たまねぎ	でんぷん,じゃがいも,三温糖	植物油
		ほしがた 星型ポテトフライ						じゃがいも,米粉	植物油
		れんこんのさっぱりサラダ		ベーコン		にんじん	きゅうり,れんこん,とうもろこし,ゆず果汁	三温糖	オリーブ油
8	木	きしめん	牛乳	豚肉				きしめん	
		カレーきしめんの汁				にんじん,トマト,かぼちゃ	たまねぎ,にんにく,ねぎ	米粉,でんぷん,砂糖	米ぬか油,植物油
		だいごいも 大学芋						さつまいも,砂糖	米ぬか油
		だいこん 大根サラダ				にんじん	大根,きゅうり	三温糖	米ぬか油
9	金	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,でんぷん	米ぬか油
		やどうふ 焼き豆腐の肉みそかけ		焼き豆腐,豚肉,豚レバー,赤みそ,白みそ			しょうが	砂糖,でんぷん	米ぬか油
		こまつな 小松菜のしらす和え			しらす	有機小松菜	もやし,きゅうり	三温糖	
10	土	かつおカツ弁当	牛乳	かつおカツ		切干だいこん こんにゃく いんげん キャベツ にんじん とうもろこし やさしいふりかけ		ごはん 大豆油 砂糖 植物油 和風ドレッシング グレープゼリー	
		ごはん							
		焼津産かつおカツ							
		切干こんにゃく煮							
		和風サラダ							
		グレープゼリー							
13	火	ごはん	牛乳					ごはん	
		すまし汁		鶏肉,豆腐,かまぼこ		にんじん,みつば	大根,しいたけ		米ぬか油
		てっか 鉄火みそ		豚肉,大豆,赤みそ,はんぺん		にんじん	こんにゃく,ごぼう,たけのこ	砂糖	米ぬか油
		ねぎ入り厚焼き玉子		鶏卵			ねぎ	でんぷん,三温糖	植物油
14	水	りんご 果ときのこの炊込みごはん	牛乳	鶏肉,油揚げ		にんじん	しめじ,まいたけ	三温糖,アルファ化米,アルファ化もち米	米ぬか油,栗
		とうがんの白みそ汁		豆腐,油揚げ,白みそ		にんじん,有機小松菜	えのきだけ,とうがん,はくさい		
		れんこんチップス					れんこん		米ぬか油
		とうこうしょうさんこめこ 東郷町産米粉のオムレット		鶏卵,ゼラチン	加糖練乳			砂糖,米粉	バター
15	木	ごはん	牛乳					ごはん	
		ハッシュドポーク		豚肉		にんじん,トマト,ピーマン	たまねぎ,マッシュルーム,しめじ,にんにく	砂糖,米粉,でんぷん	米ぬか油,大豆油,植物油
		さつまいもコロッケ		大豆				さつまいも,砂糖,小麦粉,でんぷん	米ぬか油,植物油
		りんご					りんご		
16	金	ごはん	牛乳					ごはん	
		ちゅうかとうふ 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		米ぬか油
		チャブチェ		牛肉		にんじん,ピーマン,赤ピーマン	しょうが,にんにく,たけのこ,しめじ	春雨,三温糖	米ぬか油,ごま油
		きりぼしだいこん 切干大根のごまマヨサラダ		まぐろ油漬		にんじん	切干だいこん,キャベツ,きゅうり	三温糖	ノンエッグ大豆マヨネーズ,ごま
運動会		きゅうきゅう 救給力レー				にんじん,トマト	とうもろこし,たまねぎ,しめじ,にんにく	じゃがいも,うるち米,砂糖,でんぷん	植物油
17	土	むらさきやさい 紫の野菜ジュース				にんじん,ケール,アスパラガス,パセリ,ほうれんそう,かぼちゃ,クレソン	大根,キャベツ,はくさい,セロリ,タス,たまねぎ,ぶどう,レモン,ブルーベリー,ラズベリー		
19	月	ロールパン	牛乳					ロールパン	
		こめこ 米粉のスパゲティナポリタン		ウインナー,ベーコン		にんじん,トマト,ピーマン	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム	三温糖,米粉めん	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	砂糖,でんぷん,米粉	米ぬか油,植物油
		おうとう 黄桃					黄桃	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。》

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
20	火	ごはん	えびだんご ^{あおな} と ^{しょうが} 青 ^{しょうが} 菜 ^{しょうが} のスー ^{しょうが} プ 鶏の唐揚げ生 ^{しょうゆ} 姜 ^{しょうゆ} 油 ^{しょうゆ} あえ	牛乳	えび,たら	おきあみ	にんじん,チンゲンサイ	たまねぎ,えのきたけ	ごはん	
					鶏肉			しょうが	でんぶん,砂糖	
								きゅうり	でんぶん,三温糖	米ぬか油
									三温糖	ごま油,ごま
21	水	ごはん	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} の具 ^ぐ 豆腐 ^{とうふ} 団 ^{だん} 子 ^こ		牛肉,豚肉,生揚げ			たまねぎ,しめじ,こんにゃく	ごはん	
					豆腐,鶏肉	ひじき,あおのり	にんじん	たまねぎ,ごぼう,ねぎ,しょうが	砂糖	米ぬか油
								みかん果汁,もも,パインアップル	でんぶん,小麦粉	豚脂,植物油
					豆乳				砂糖	植物油
22	木	ソフトめん	フルーツみかんゼリー ココア ^{とうにゅう} 豆 ^{とうにゅう} 乳 ^{とうにゅう}	牛乳					ソフト麺	
		カレーミート			豚肉,大豆		にんじん,トマト,かぼちゃ	たまねぎ,マッシュルーム,にんにく	米粉,砂糖,でんぶん	米ぬか油,植物油
		いかカツ			いか				砂糖,小麦粉,でんぶん	植物油,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
23	金	ごはん	みそ ^{じる} けん ^{けん} ちん ^{ちん} 汁 ^{じゅう} 切 ^{きり} 干 ^{かん} し ^し 大 ^{だい} 根 ^{こん} と ^に じゃ ^{じゃ} がい ^{がい} も ^も 煮 ^に 納 ^{なっとう} 豆 ^{とう} あえ に ^{にゅう} う ^う さん ^{さん} きん ^{きん} 乳 ^{にゅう} 酸 ^{さん} 菌 ^{きん} ゼリー だい ^{だい} が ^が え ^え 代 ^{だい} 替 ^{がえ} ：ももゼリー	牛乳	鶏肉,豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ		にんじん	ごぼう,大根,こんにゃく,ねぎ	ごはん	
					はんぺん,まぐろ油漬		にんじん	切干だいこん,しいたけ	さといも	米ぬか油
					納豆	チーズ			三温糖	
						加糖練乳,脱脂粉乳,寒天			砂糖	
24	土	ケチャップソースハンバーグ弁当	ハンバーグ ハム	牛乳						
		ごはん								
		ケチャップソースハンバーグ								
		ハム野菜ソテー								
26	月	キャベツとほうれん草おひたし	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれん草 ゆかり	牛乳						
		黒糖風味ゼリー								
		ゆかり								
27	火	バーガーパンズパン	バーガーパンズパン	牛乳						
		オニオンスープ			ベーコン		にんじん,パセリ	たまねぎ,しめじ		米ぬか油
		ハンバーグ			豚肉,鶏肉,大豆		トマト	たまねぎ,にんにく,しょうが	でんぶん,砂糖	豚脂
		バリバリサラダ				チーズ	赤パプリカ	キャベツ,きゅうり	じゃがいも,三温糖	米ぬか油,植物油
28	水	スライスチーズ	スライスチーズ	牛乳						
		ごはん			豚肉			しょうがたまねぎ,まいだけ,しめじ,えのきたけ	ごはん	
		かきたま汁						たまねぎ,とうもろこし	砂糖,でんぶん	米ぬか油
		さつまいも				ヨーグルト		なつみかん,パインアップル	さつまいも,米粉,でんぶん	米ぬか油
29	木	フルーツのヨーグルトあえ	フルーツのヨーグルトあえ	牛乳					砂糖	
		ごはん			鶏肉		にんじん,チンゲンサイ	たまねぎ,きくらげ,もやし	ごはん	
		ワンタンスープ			さば,豆みそ		にんじん	ねぎたまねぎ,キャベツ,しょうが,しいたけ	ワンタン	米ぬか油
		はるま			油揚げ		にんじん,ほうれんそう	もやし	小麦粉,はるさめ,でんぶん,砂糖,米粉	植物油,豚脂,米ぬか油
30	金	春巻き	春巻き	牛乳					三温糖,ビーフン	米ぬか油,ごま油
		焼きビーフン			鶏肉		にんじん,チンゲンサイ	たまねぎ,きくらげ,もやし	アルファ化米	米ぬか油
		ごはん			豚肉,大豆		にんじん	ねぎたまねぎ,キャベツ,しょうが,しいたけ	米粉,砂糖,でんぶん	米ぬか油,植物油
		コーンピラフ			豚肉,えび		にんじん,ピーマン	たまねぎ,しいたけ,キャベツ	小麦粉,でんぶん,てんさい糖,米粉	大豆油
31	土	かぼちゃのプリンタルト	かぼちゃのプリンタルト	牛乳	ウインナー		にんじん,パセリ	たまねぎ,とうもろこし,しめじ	小麥粉,でんぶん,てんさい糖,米粉	マーガリン
		かぼちゃの豆乳スープ			ベーコン,豆乳		にんじん,かぼちゃ,パセリ	たまねぎ	小麥粉,でんぶん,てんさい糖,米粉	大豆油
		あじフリッター			めあじ	あおのり			小麥粉,砂糖	
		鶏卵			鶏卵	脱脂粉乳	かぼちゃ	ぶどう果汁,みかん果汁	砂糖	
32	日	だいがえ 代替：ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	牛乳						
		かぼちゃ挽肉フライ弁当								
		ごはん								
		かぼちゃ挽肉フライ								
33	月	白菜そぼろ煮	白菜そぼろ煮	牛乳						
		和風サラダ								
		サイダー風ゼリー								
		ゆかり								

10月 食育だより

「味覚の秋」がやって来た！
五感で味わい、食事を楽しみましょう

舌で味わう味覚

甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）

目で見える視覚

色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く聴覚

かんだときの音

鼻で嗅ぐ嗅覚

におい・風味

皮膚や口の中で感じる触覚

温度・硬さ・なめらかさ

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ

東郷町産食材

ごはん 米粉めん 米粉 有機小松菜 とうがん

愛知県産食材

もやし みつば 赤しそ 豆腐 油揚げ 納豆 豚肉 卵 アルファ化米 大豆 白みそ 赤みそ 卵

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

2 自分が食べ切れる量に調整する

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

食べ残すと…

10月は食品ロス削減月間です。残さず食べて地球にやさしい行動をしましょう。

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。》