



2026年 11月

学校給食献立表

給食回数 18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
2月		げん米ごはん	牛乳				玄米ごはん（町）	
		中かはんの具		豚肉（県）、えび、いか	にんじん（県）	たけのこ、はくさい（県）、キャベツ、ねぎ	三温糖、でんぷん	米ぬか油、ごま油
		ぎょうざ(小2中3)		豚肉	にら	キャベツ、しょうが	でんぷん、砂糖、小麦粉	豚脂、ごま油、大豆油
		パンパンジーサラダ		ササミオイル漬		もやし(県)、きゅうり	三温糖	練りごま
4水		ごはん	牛乳				ごはん（町）	
		中か風春雨に		豚肉（県）	にんじん（県）	しいたけ、たけのこ	春雨、三温糖	ごま油
		きゅうりのごまじょうゆ（●ごま）				きゅうり	三温糖	ごま油、ごま
		ワントンスープ		豚肉（県）	にんじん（県）	しめじ、キャベツ、ねぎ	小麦粉	米ぬか油
5木		サンドイッチロール	牛乳				サンドイッチロール	
		肉やきそば		豚肉（県）	にんじん（県）	キャベツ、もやし(県)、たまねぎ	焼きそば麺	米ぬか油
		レバー入りつくね（小2中3）		鶏肉、レバーミンチ		たまねぎ	でんぷん、米粉、てんさい糖	植物油
		りんご				りんご（生）		
6金		ごはん	牛乳				ごはん（町）	
		★いわしのうめにごまずあえ		いわし		梅干し	てんさい糖、でんぷん	
		★かきたまじる		ササミオイル漬	わかめ	きゅうり	三温糖	ごま、米ぬか油
				鶏肉、豆腐（県）、鶏卵（県）	にんじん（県）	えのきたけ、ねぎ	でんぷん	
9月	ブックメニュー献立	げん米ごはん	牛乳				玄米ごはん（町）	
		米こカレー		鶏肉	にんじん（県）、トマト（町）、かぼちゃ	にんにく、たまねぎ	じゃがいも、でんぷん、砂糖、さつまいも、米粉（町）、米ぬか油、植物油	
		カラフルサラダ		チキンハム	ブロッコリー（県）、赤パプリカ	キャベツ、とうもろこし	三温糖	フレンチドレッシング
		フルーツのゼリーあえ			パインアップル（缶）、黄桃（缶）、なつみかん(缶)、もも		三温糖	
10火	応募献立	★ひじきときのこたつぷりごはん	牛乳	鶏肉、油揚げ（県）	ひじき	にんじん（県）	三温糖、アルファ化米（県）、アルファ化もち米	
		れんこんサンドフライ		鶏肉		こんにゃく、しめじ、えだまめ	でんぷん、小麦粉	米ぬか油
		ツナの大根サラダ		まぐろ油漬	にんじん（県）	大根（県）、きゅうり、ゆず果汁	三温糖	
		△おにまんじゅう					さつまいも（町）、米粉（町）、砂糖	
11水	かみかみメニュー	ごはん	牛乳				ごはん（町）	
		さけの南ばんづけ		鮭	ピーマン、にんじん（県）	たまねぎ、しめじ	でんぷん、三温糖	米ぬか油
		★切りほし大根ときゅうりのしおこんぶあえ（●ごま）			塩昆布	切干だいこん（県）、きゅうり		ごま油、ごま
		みそけんちんじる		鶏肉、豆腐、赤みそ（県）	にんじん（県）	こんにゃく、ごぼう、大根（県）、ねぎ		
12木		★ミニスライスチーズ（◆味つきかんそう小魚）	牛乳		チーズ			
					かたくちいわし		砂糖、でんぷん	
		白玉うどん					白玉うどん（県）	
		カレーうどん		鶏肉、かまぼこ、油揚げ（県）	にんじん（県）、有機小松菜（町）、トマト、かぼちゃ、しょうが、たまねぎ、にんにく、ねぎ		米粉、でんぷん、砂糖、さつまいも	植物油
13金		米このちくわのいそべあげ（小2中3）	牛乳	ちくわ	あおさ		米粉（町）、でんぷん	米ぬか油
		ささみときゅうりのうめあえ		ササミオイル漬		もやし(県)、きゅうり、梅干し	砂糖、でんぷん、三温糖	
		ごはん					ごはん（町）	
		★なっとうあえ（●チーズ）		納豆（県）	チーズ		きび糖	
16月		二色づけ	牛乳			きゅうり、大根	てんさい糖	
		おじゃがもちじる		鶏肉、油揚げ（県）	にんじん（県）	大根（県）、しめじ、ねぎ	じゃがいも、でんぷん	
		★手まきのり			のり			
		わかめごはん					わかめごはん（町）	
17火		イカメンチカツ	牛乳	やしいか、魚肉すり身、大豆		キャベツ	でんぷん、小麦粉、とうもろこしでんぷん	植物油
		アーモンドあえ（●アーモンド）			ほうれんそう、にんじん（県）、もやし(県)		アーモンド	
		★ごじる		豚肉（県）、油揚げ（県）、大豆、白みそ（県）	にんじん（県）	こんにゃく、大根（県）、ねぎ	さといも	
		げん米ごはん					玄米ごはん（町）	
18水		★マーボードウフ	牛乳	豚肉（県）、大豆ミンチ（県）、豆腐、赤みそ（県）、コチジャン	にんじん（県）	しょうが、にんにく、たけのこ、ねぎ	三温糖、でんぷん	米ぬか油、ごま油
		コーンしゅうまい（小2中3）		魚肉すり身、豆腐、大豆		とうもろこし、たまねぎ	でんぷん、小麦粉	豚脂
		★ほうれん草のりじゃこナムル			しらす、きざみのり	ほうれんそう	三温糖	ごま油
		ぶどうパン				もやし(県)	三温糖	ごま油
19木	愛知を食べる学校給食の日	きのこのクリームシチュー	牛乳	鶏肉	牛乳、チーズ	にんじん（県）	ぶどうパン	
		★オムレツのトマトソースかけ		鶏卵	トマト	たまねぎ、マッシュルーム、まいたけ、しめじ	米粉、砂糖、でんぷん	植物油、米ぬか油
		キャロットサラダ			にんじん（県）	とうもろこし、えだまめ	三温糖	植物油、米ぬか油
		ごはん					ごはん（町）	
20金	和食の日メニュー	キャベツ入りメンチカツ	牛乳	牛肉、豚肉、大豆		キャベツ（県）、たまねぎ	でんぷん、小麦粉、てんさい糖、とうもろこし粉	植物油、米ぬか油
		★ひじきサラダ		まぐろ油漬、大豆（県）	ひじき	ほうれんそう、キャベツ、とうもろこし、ゆず果汁	三温糖	米ぬか油、オリーブ油
		秋の味かくじる		豚肉（県）、白みそ（県）、赤みそ（県）	にんじん（県）	まいたけ、しめじ、ねぎ	さつまいも	
		△東ごう町のかき				柿(生)(町)		
25水	かみかみメニュー	ごはん	牛乳				ごはん（町）	
		★さんまみぞれに		さんま		大根	てんさい糖、でんぷん	
		小まつなとはくさいのおひたし			有機小松菜（町）	はくさい（県）	三温糖	
		さわにわん		豚肉（県）	にんじん（県）	ごぼう、大根（県）、えのきたけ、ねぎ		米ぬか油
26木		コーンピラフ	牛乳	鶏肉	にんじん（県）	たまねぎ、マッシュルーム、とうもろこし	アルファ化米（県）	オリーブ油
		チーズ風ソースインハンバーグ		豚肉、鶏肉、大豆	トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ	砂糖、でんぷん	豚脂、植物油
		切りほし大根のツナマヨサラダ		まぐろ油漬		ゆず果汁、キャベツ、切干だいこん（県）		ノンエッグ大豆マヨネーズ
		△さつまいもとくりのタルト		豆乳			さつまいも、砂糖、米粉、でんぷん、とうもろこし粉、くり、植物油	
27金	にこにこ給食	ソフトめん	牛乳				ソフトめん	
		ミートソース		豚肉（県）、大豆ミンチ（県）	にんじん（県）、トマト（町）、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	砂糖、米粉、でんぷん、とうもろこし粉	大豆油、植物油
		魚入りとうふナゲット（小2中3）		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	植物油、大豆油、米ぬか油
		ささみの海そうサラダ		ササミオイル漬	海藻ミックス	こんにゃく、きゅうり	三温糖	米ぬか油
30月		△緑の野さいジュース	牛乳		にんじん、小松菜、ケール、ブロッコリー、ピーマン、ほうれんそう、グリーンアスパラガス、しそ、めキャベツ、パセリ、クレソン、かぼちゃ	大根、はくさい、セロリ、キャベツ、レッドキャベツ、ビート、たまねぎ、レタス、りんご、ぶどう、オレンジ、レモン		
		ごはん					ごはん（町）	
		とり肉とレバーのあまからだれいそかあえ		鶏肉、レバー			でんぷん、三温糖	米ぬか油
		とんじる			のり	はくさい（県）、きゅうり	三温糖	
27金			牛乳	豚肉（県）、赤みそ（県）、白みそ（県）	にんじん（県）	こんにゃく、ごぼう、大根（県）、ねぎ		
		ごはん					ごはん（町）	
		あつやきたまごのおろしかけ		鶏卵		大根（県）、ゆず果汁	砂糖、でんぷん	植物油
		かんとくに		豚肉（県）、ひじきはんぺん、豆腐、大豆、こんぶ	にんじん（県）	大根（県）、こんにゃく	でんぷん、米粉、さといも、砂糖	米ぬか油、植物油
30月		ゆかりあえ			赤しそ（県）	きゅうり、はくさい（県）		

★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】

25日「チーズ風ソースインハンバーグ」は乳・卵・小麦の成分を使用していません。
チーズ風ソースをハンバーグに閉じ込めたものです。

【今月の応募献立】

10日「ひじきときのこたつぷりごはん」 諸輪中2年 寺崎 麻美 さん
栄養があって、お好みで材料を変えることもできる料理です。
季節に合わせた材料にしてみてもいいですね。