



2026年11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	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
絵本メニュー		ごはん						ごはん	
2	月	えほん こめこ 絵本の米粉カレー	牛乳	豚肉,牛肉		にんじん,トマト,かぼちゃ	たまねぎ,マッシュルーム,りんご,にんにく	じゃがいも,米粉,でんぷん,砂糖,さつまいも	米ぬか油,植物油
		★いかフライレモンソースかけ		いか,大豆		レモン果汁	小麦粉,砂糖	米ぬか油	
		ふくじん ★福神サラダ			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	てんさい糖	米ぬか油	
4	水	ごはん	牛乳					ごはん	
		さわに ★沢煮わん		豚肉,かまぼこ		にんじん	ごぼう,大根,しいたけ,ねぎ		米ぬか油
		あかうしろ 赤魚の白しょうゆ焼き		赤魚				砂糖	
		とうがんに とうがんのそぼろ煮		鶏肉	にんじん,さやいんげん	しょうが,たけのこ,とうがん	三温糖,でんぷん	米ぬか油	
		ヨーグルト		ゼラチン	牛乳			砂糖	
		代替：りんごゼリー				りんご	砂糖		
5	木	サンドイッチロールパン	牛乳					サンドイッチロールパン	
		★米粉のキャロットポタージュ		ベーコン,豆乳		にんじん	たまねぎ	米粉,砂糖,でんぷん	米ぬか油,植物油
		★スティックコロッケ		豚肉			たまねぎ	じゃがいも,小麦粉,米粉,でんぷん,砂糖	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	
6	金	ごはん	牛乳					ごはん	
		★なめこ汁		豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ	にんじん	大根,なめこ			
		いりどり		鶏肉	にんじん	こんにゃく,れんこん,ごぼう,しめじ,しいたけ	砂糖	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	
		かき 柿					柿		
7	土	照焼きチキン弁当	牛乳	鶏肉 豚肉 ツナ		だいこん にんじん もやし 小松菜 ゆかり		ごはん 砂糖 黒糖ゼリー	
		ごはん							
		照り焼きチキン							
		大根の煮物							
		ツナともやし和え							
		黒糖風味ゼリー							
		ゆかり							
9	月	ごはん						ごはん	
		★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	でんぷん	米ぬか油
		★ユーリンチー		鶏肉			ねぎ	でんぷん,三温糖	米ぬか油
		にこにこ給食		かふう 華風あえ	ロースハム	チンゲンサイ,にんじん	もやし	春雨,三温糖	ごま油
				とうにゅう ココア豆乳	豆乳			砂糖	植物油
10	火	さいとも 里芋ときこの炊込みご飯	牛乳	鶏肉,油揚げ		にんじん	しめじ,まいたけ	さいとも,三温糖,アルファ化米,アルファ化もち米	米ぬか油
		★豚汁		豚肉,赤みそ,白みそ	にんじん	ごぼう,大根,にんにく,こんにゃく,ねぎ		米ぬか油	
		はくさい 白菜のゆかり和え			赤しそ	はくさい,きゅうり			
		とうごうさん 東郷町産おにまんじゅう					さつまいも,米粉,砂糖		
11	水	ごはん	牛乳					ごはん	
		★マーボー飯の具		豚肉,豚レバー,豆腐,赤みそ	にんじん	しょうが,にんにく,しいたけ,ねぎ	三温糖,砂糖,でんぷん	米ぬか油,ごま油	
		★沖縄もずく汁		豚肉	沖縄もずく	にんじん	えのきたけ,はくさい,ねぎ		米ぬか油
		りんご				りんご			
12	木	しらたま 白玉うどん	牛乳					白玉うどん	
		ごもく 五目あんかけの汁		鶏肉,かまぼこ	にんじん,有機小松菜	たまねぎ,たけのこ,キャベツ,しいたけ	でんぷん	米ぬか油	
		ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	あおさ		米粉,でんぷん	米ぬか油	
		★きゅうりのごま醤油あえ				きゅうり	三温糖	ごま油,ごま	
13	金	ごはん	牛乳					ごはん	
		みそけんちん汁		豆腐,赤みそ,白みそ	にんじん	こんにゃく,ごぼう,大根,ねぎ	さいとも		
		さんまのみぞれ煮		さんま		大根	砂糖,でんぷん		
		★納豆サラダ		納豆,チキンハム	チーズ	きゅうり,とうもろこし	三温糖	米ぬか油	
14	土	唐揚げ弁当	牛乳	鶏肉 ハム		しょうが とうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ ゆかり		ごはん でんぷん 大豆油 砂糖 サラダ油 バター フレンチドレッシング 黒糖ゼリー	
		ごはん							
		鶏唐揚げ							
		コーンとハムのソテー							
		人参サラダ							
		黒糖風味ゼリー							
		ゆかり							
16	月	★わかめごはん	牛乳					わかめごはん	
		★呉汁		鶏肉,大豆,白みそ	にんじん	ごぼう,大根,こんにゃく,ねぎ	さいとも	米ぬか油	
		あつや たまご 厚焼き玉子のみぞれあんかけ		鶏卵		大根	砂糖,でんぷん	植物油	
		★千草あえ		油揚げ	にんじん,ほうれんそう	もやし	三温糖		
17	火	ごはん	牛乳					ごはん	
		★ドライカレー		牛肉,豚肉	にんじん	たまねぎ,バナナ	三温糖	米ぬか油	
		ウインナー		ウインナー					
		ピーンズサラダ		ベーコン,大豆	にんじん	キャベツ,きゅうり	三温糖	和風クリーミードレッシング	
18	水	ぶどうパン	牛乳					ぶどうパン	
		★焼きそば		豚肉,えび,はんぺん	おきあみ	にんじん	たまねぎ,キャベツ,もやし	焼きそば麺	米ぬか油
		ミートボール		鶏肉,大豆		トマト	たまねぎ,にんにく,しょうが	でんぷん,米粉,砂糖	植物油
		★フルーツのヨーグルトあえ			ヨーグルト		なつみかん,パイナップル	きび糖	

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	牛乳	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	木	ごはん	牛乳					ごはん	
		★みそおでん		豚肉,生揚げ,はんぺん,赤みそ		にんじん	大根,こんにゃく	さといも,砂糖	米ぬか油
		とうふ豆腐ナゲット		豆腐,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	大豆油
		はくさい白菜とえのきの磯香あえ			のり	にんじん	はくさい,えのきたけ	三温糖	
20	金	ごはん	牛乳					ごはん	
		★とうもろこしの薄くす汁		鶏肉,豆腐		にんじん	たまねぎ,しいたけ,とうもろこし,ねぎ	でんぷん	米ぬか油
		★米粉の白身魚フライ変わりソース		ほき				米粉,三温糖	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
21	土	照焼ハンバーグ弁当	牛乳	ハンバーグ ハム 照り焼きソース ミートソース		たまねぎ キャベツ ミックスベジタブル パインアップル 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん じゃがいも フレンチドレッシング	
		ごはん							
		照焼ソースハンバーグ							
		ジャーマンポテトトマト味							
		フレンチサラダ							
		パインシロップ煮							
24	火	★きな粉揚げパン	牛乳	きな粉				小型ロールパン,きび糖	米ぬか油
		★豆乳クリームシチュー		鶏肉,豆乳		にんじん,さやいんげん	たまねぎ,しめじ,とうもろこし	米粉,砂糖,でんぷん,三温糖,じゃがいも	米ぬか油,植物油
		★骨太サラダ		ロースハム	チーズ	赤パプリカ	キャベツ,きゅうり	三温糖	オリーブ油,玉ねぎドレッシング
25	水	チキンパエリア	牛乳	鶏肉		にんじん,トマト,赤ピーマン,ピーマン	にんにく,たまねぎ,しめじ	アルファ化米	米ぬか油,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
		しろみぎかな白身魚のフリッター		すけとうだら	あおさ			小麦粉,でんぷん,三温糖,米粉	大豆油
		スイートポテト						さつまいも,砂糖	植物油
26	木	ソフトめん	牛乳					ソフト麺	
		★ミートソース		豚肉		にんじん,トマト,ピーマン	たまねぎ,マッシュルーム,にんにく	三温糖,砂糖,米粉,でんぷん	米ぬか油,大豆油,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
		コーンサラダ				赤パプリカ	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	三温糖	コーンクリーミードレッシング
27	金	ごはん	牛乳					ごはん	
		★春雨スープ		豚肉		にんじん,チンゲン菜	しいたけ,はくさい,ねぎ	はるさめ	ごま油
		★愛知のしそ入り春巻き		鶏肉,大豆		にんじん,しそ	たまねぎ,キャベツ,ねぎ,しょうが	小麦粉,はるさめ,砂糖,でんぷん	米ぬか油
		★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
28	土	メンチカツ弁当	牛乳	メンチカツ		だいこん にんじん 小松菜 とうもろこし 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん 大豆油 お好み焼きそば マヨネーズ メーブルケーキ	
		ごはん							
		メンチカツ							
		お好み焼きそば							
		大根サラダ							
		メーブルケーキ							
30	月	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
		★みそかつ		豚肉,大豆,赤みそ				小麦粉,水あめ,とうもろこし,でんぷん	米ぬか油
		わかめときゅうりの酢の物			わかめ,しらす		きゅうり	三温糖	



11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのおうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

11月の献立は、保育園の先生が好きな給食ランキングに選ばれたメニューをたくさん提供します。好きな給食に選ばれたメニューには★印を付けていますので、どんなメニューが選ばれたのか、探してみてください。

ちなみに、先生が好きな給食ランキング1位、2位は、下記のとおりです。1月～3月に実施する年長さんからのリクエスト給食とどんな違いが出るのか楽しみます。

	🏆 1位	🏆 2位
主食	揚げパン	ミートソース
主菜	ユーリンチー	いかフライレモンソースかけ
汁物	豚汁	もずくスープ
サラダ 和え物	白菜とえのきの磯香和え	きゅうりのごま醤油あえ

【献立について】

- ・2日は、10月27日～11月9日の読書週間にちなんで、「給食室のいちにち」という絵本に登場するカレーライスを提供します。給食を通じて絵本に触れる機会が増えると良いと思います。
- ・10日は、東郷町の米粉とさつまいもを使った「東郷町産おにまんじゅう」を提供します。

はしを上手に使って、きれいに食べよう

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。毎日の食事を使い方を練習していきましょう。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。

②「1」の字を書くように、たてに動かす。

③親指の付け根から、もう1本のはしを通して、薬指で支える。

④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。

下のはしは動かしません。

まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。

ご飯や汁物が入っているおわんは手に持ち、姿勢よく食べましょう。

食べ物が入っているときは、口を閉じましょう。

みんなが楽しくなる話を心がけましょう。



ごはん 米粉
トマト 有機小松菜
はくさい
さつまいも



アルファ化米 豚肉 白みそ
赤みそ 卵 油あげ アルファ化米
大根 チンゲンサイ とうがん
みつば はくさい もやし
トマト 赤しそ 青しそ
ブロッコリー にんじん

おわんってすごい！

「いただきます」

「ごちそうさま」

「いただきます」

「いただきます」

和食では、おわんを持って食べるマナーがあります。正しい持ち方も意識してみましょう。