

給食ピックアップ!!
 ・みえ地物一番給食の日 18(木)、19(金)
 三重県産の米、牛乳、豆腐、しいたけ、油です。
 ・4日(木)～10日(水)は歯と口の健康週間です。
 カルシウムが豊富な食材や、かむことを重視した献立になっています。
 ・12(金)メンチカツをパンズパンにはさんで食べてもよいですよ。



予約について
 マークシート 5月15日(金)
 インターネット 5月20日(月)
 (パソコン、スマートフォン)



※予約の追加、取消、変更は1週間前の14:00まで可能ですが、予約忘れがないように期日までに予約をしましょう。

令和8年6月 菰野中学校給食献立予定表

日	献立名	食品名						栄養価 エネルギー kcal	給食実施日		
		赤(血や筋肉、骨格になるもの)		緑(体の調子を整えるもの)		黄(働く力や体温になるもの)			1年	2年	3年
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1月	ご飯 牛乳		牛乳			米		727	○	○	○
	鶏肉のスタミナ炒め	鶏肉		にら	キャベツ、もやし、玉ねぎ、 生姜、にんにく	砂糖	油、ごま油				
	切昆布と油揚げの煮物	油揚げ	昆布	人参	コーン、グリーンピース	砂糖					
	オクラのおかあえ	かつお節		オクラ、人参	きゅうり	砂糖					
	フルーツポンチ				みかん、 パイナップル	白玉					
2火	ご飯 牛乳		牛乳			米		824	○	○	○
	牛肉のしぐれ煮	牛肉、油揚げ		人参	生姜	砂糖					
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	油				
	冷やし中華(つゆ)	鶏肉		きゅうり		麺					
	キャベツのごまあえ			人参	キャベツ、しいたけ	砂糖	ごま				
3水	ご飯 牛乳		牛乳			米		827	○	○	○
	豚肉の生姜炒め	豚肉		ねぎ	玉ねぎ、にんにく、生姜	砂糖	油				
	えびフライ	えびフライ					油				
	しゅうまい	しゅうまい									
	じゃがいもの煮物			人参	グリーンピース	じゃがいも、しらたき、 砂糖					
ひじきサラダ		ひじき		きゅうり、キャベツ、 コーン		ごま					
4木	<歯と口の健康週間> ご飯 牛乳		牛乳			米		888	○	○	○
	あじフライ	あじフライ					油				
	バジルスバゲティ				バジル、にんにく	スパゲティ	油				
	大根のおかあえ	かつお節		ほうれんそう	大根	ごんにやく、砂糖					
	ビーンズカレー	大豆、ミックスビーンズ、 ひよこ豆			玉ねぎ	カレー粉					
ミニりんごゼリー					りんごゼリー						
5金	<歯と口の健康週間> ご飯 牛乳		牛乳			米		741	○	○	○
	鶏肉の中華炒め	鶏肉		ピーマン、人参	大根、生姜、にんにく		ごま油				
	肉団子甘酢味	肉団子									
	ごぼうチップス				ごぼう	天ぷら粉、片栗粉	油				
	れんこんサラダ	ツナ		人参	れんこん、キャベツ		ドレッシング				
白菜のおかあえ	ちくわ、かつお節		小松菜、人参	白菜	砂糖						
8月	<歯と口の健康週間> ご飯 牛乳		牛乳			米		766	○	○	○
	鶏のトマト煮込み	鶏肉		人参、トマト、パセリ	なす、にんにく						
	きのこのべベロンチーノ				しめじ、しいたけ、 にんにく	スパゲティ、砂糖	油				
	イタリアンサラダ	ツナ		ブロッコリー、人参	玉ねぎ		ドレッシング				
	塩バナラクリームワッフル					塩バナラクリームワッフル					
9火	<歯と口の健康週間> ご飯 牛乳		牛乳			米		828	○	○	○
	チンジャオロース	豚肉		人参、ピーマン	たけのこ	片栗粉	ごま油				
	かみかみかき揚げ			人参	ごぼう	ごま油、天ぷら粉、 片栗粉	油				
	ナムル	わかめ		人参	豆もやし		ドレッシング、ごま				
	ポテトサラダ			人参	グリーンピース、 コーン、きゅうり	じゃがいも	ドレッシング				
10水	<歯と口の健康週間> ご飯 牛乳		牛乳			米		787	○	○	○
	イカメンチカツ	イカメンチカツ					油				
	スパゲティソテー					スパゲティ	油				
	鶏肉とれんこんの甘酢炒め	鶏肉		ピーマン、人参	れんこん、なす、 しいたけ	砂糖	ごま油、ごま				
	チゲ風豚汁	豚肉、豆腐、 コチュジャン、みそ			白菜、しめじ、 にんにく、生姜						
11木	ご飯 牛乳		牛乳			米		746	○	○	○
	鶏肉の塩レモン炒め	鶏肉			白ねぎ、キャベツ、 レモン、にんにく		ごま、ごま油				
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉、厚あげ		かぼちゃ		砂糖、片栗粉					
	まわかめとごぼうのきんぴら		まわかめ	人参	ごぼう	ごんにやく、砂糖	ごま油				
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー					
12金	パンズパン 牛乳		牛乳			パン		796	○	○	○
	メンチカツ	メンチカツ					油				
	豚肉ともやしのカレー炒め	豚肉		人参	もやし	砂糖	油				
	スパゲティサラダ	ハム			きゅうり、コーン	スパゲティ	ドレッシング				
	キャベツの煮浸し	ベーコン		人参	キャベツ、白菜	砂糖					

日	献立名	食品名						栄養価 エネルギー kcal	給食実施日		
		赤（血や筋肉、骨格になるもの）		緑（体の調子を整えるもの）		黄（働く力や体温になるもの）			1年	2年	3年
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
15月	ご飯 牛乳		牛乳			米					
	ポークチャップ	豚肉			玉ねぎ	砂糖	油				
	大根としめじの煮物	油揚げ		人参	大根、しめじ	砂糖		741	○	○	
	白菜と小松菜のしらすあえ	しらす		小松菜、人参	白菜	砂糖					
	杏仁フルーツ	杏仁豆腐			みかん、 パイナップル						
16火	ご飯 牛乳		牛乳			米					
	まぐろカツ	マグロカツ					油				
	じゃがいもと豚肉のうま煮	豚肉、かつお節		人参		じゃがいも、 こんにゃく、砂糖	油	830	○	○	
	ピリ辛春雨サラダ				きゅうり、もやし、 キャベツ	春雨、砂糖					
	コールスロー	ハム			キャベツ、きゅうり、 コーン		ドレッシング				
17水	ご飯 牛乳		牛乳			米					
	牛肉のオイスター炒め	牛肉		人参	大げのこ、キャベツ、生 姜	砂糖	ごま油				
	大豆とコーンのかき揚げ	大豆		人参	コーン、枝豆	天ぷら粉	油	866	○	○	
	マカロニサラダ	マカロニ			きゅうり、コーン	マカロニ	ドレッシング				
	白菜のポン酢あえ	油揚げ			白菜、もやし	砂糖	ごま				
18木	ご飯 牛乳		牛乳			米					
	豆腐と野菜のチャンプルー	豆腐、豚肉、卵、 かつお節		人参、にら	しいたけ、もやし		ごま油、油				
	キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ					油	880	○	○	
	パンパンジー風サラダ	鶏肉			キャベツ、きゅうり、 もやし		ドレッシング、ごま				
	じゃがコーン	じゃがいも		パセリ	コーン	じゃがいも	バター、油				
19金	ご飯 牛乳		牛乳			米					
	キーマカレー	豚肉		人参	玉ねぎ、生姜、 にんにく	砂糖	油				
	牛肉コロッケ	牛肉		人参、にら	もやし、しいたけ、 にんにく、生姜	春雨、砂糖	ごま、ごま油	904	○	○	
	チャブチ	鶏肉			もやし、しいたけ、 にんにく、生姜	砂糖	ごま、ごま油				
	なすの煮浸し	厚揚げ、かつお節			なす、白菜	砂糖					
22月	チャーハン 牛乳	卵、かにかま	牛乳		コーン	米					
	タッカルビ	鶏肉、ゴチユジャン		ねぎ	キャベツ、玉ねぎ、 生姜、にんにく	砂糖	ごま油、油	795	○	○	
	ちゃんぽん	豚肉、かまぼこ、いか		人参	キャベツ、もやし、 コーン、きくらげ、生姜	麺					
23火	ご飯 牛乳		牛乳			米					
	ぶりキャベツカツ	ぶりキャベツカツ					油				
	ひじきのおかか煮	大豆、厚揚げ、ひじき、 かつお節		人参	しいたけ		こんにゃく、砂糖	783	○	○	
	ツナサラダ	ツナ			白菜、きゅうり、 コーン		ドレッシング、ごま				
	きのこのピリ辛ソテー	豚肉			キャベツ、エリンギ、 しめじ、しいたけ	砂糖	油				
24水	ご飯 牛乳		牛乳			米					
	ごぼう入りハンバーグ	ごぼう入りハンバーグ									
	ペンネポロネーゼ	豚肉		トマト	なす、玉ねぎ	ペンネ、砂糖	油	817	○	○	
	甘辛ごぼう		昆布		ごぼう、玉ねぎ、枝豆	砂糖、片栗粉					
	たくあんあえ		昆布	小松菜	キャベツ、たくあん		ごま				
25木	ご飯 牛乳		牛乳			米					
	天丼（きす、ちくわ）（つゆ）	きす、ちくわ				天ぷら粉	油				
	切干大根の煮物	高野豆腐、油揚げ		人参	切干大根、しいたけ	砂糖		827	○	○	
	コーンサラダ	ハム			キャベツ、コーン		ドレッシング				
	わかめとささみのポン酢あえ	鶏肉	わかめ	人参							
26金	ご飯 牛乳		牛乳			米					
	鶏とれんこんのレモン風味揚げ	鶏肉			れんこん、レモン	天ぷら粉、片栗粉、砂糖	油				
	野菜のバター炒め			ほうれんそう、人参	もやし、玉ねぎ、 コーン		バター、油	862	○	○	
	わかめときゅうりの酢の物	かにかま	わかめ	人参	きゅうり	砂糖					
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ	玉ねぎ		ドレッシング				
29月	ご飯 牛乳		牛乳			米					
	牛肉のすき煮	牛肉			白菜、玉ねぎ		しらたき、砂糖				
	肉団子甘酢味	肉団子						698	○	○	
	フライドポテト					フライドポテト	油				
	大根サラダ			人参	大根、きゅうり、 コーン						
30火	ご飯 牛乳		牛乳			米					
	焼きうどん	豚肉			キャベツ、玉ねぎ	うどん、砂糖	油				
	野菜とベーコンのソテー	ベーコン		赤ピーマン	キャベツ、玉ねぎ、 もやし		油	756	○	○	
	小松菜のごまあえ		昆布	小松菜、人参	大根		ごま、ごま油				
	チョコプリン					チョコプリン					

- ・献立や食材の一部を変更することがありますのでご了承ください。
- ・調理場では、他校の給食やお弁当なども同じ製造ラインで調理しておりますことをご了承ください。
- ・カロリー表示は牛乳（1本あたり132kcal）を含んだものとなっております。
- ・食物アレルギー情報については、孤野町ホームページに掲載しておりますので、ご確認ください。
- ・給食に関するお問い合わせは、孤野町教育委員会事務局（TEL:059-391-1155、FAX:059-391-1195）までお願いいたします。