

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。  
 予約忘れがないように期日までに予約をお願いします。



## 令和8年6月 八風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					
	鶏肉のスタミナ炒め	鶏肉		にら	キャベツ、もやし、玉ねぎ、生薑、にんにく	砂糖	油、ごま油	727	○	○	
	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月	ご飯 牛乳		牛乳			米					
牛肉のしぐれ煮	牛肉、油揚げ		人参	生姜	砂糖		824	○	○		
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月	ご飯 牛乳		牛乳			米					
豚肉の生姜炒め	豚肉		ねぎ	玉ねぎ、にんにく、生姜	砂糖	油	827	○	○		
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					
ひじきサラダ		ひじき		きゅうり、キャベツ、 コーン		ごま					
4月	<歯と口の健康週間> ご飯 牛乳		牛乳			米					
あじフライ	あじフライ						油	888	○	○	
パズルスバゲティ				ほうれんそう	大根	ごんにやく、砂糖					
大根のおかか煮	かつお節										
ビーンズカレー	大豆、ミックスビーンズ、 ひよこ豆				玉ねぎ	カレールウ					
ミニりんごゼリー						りんごゼリー					
5月	<歯と口の健康週間> ご飯 牛乳		牛乳			米					
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	741	○	○		
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					
鶏のトマト煮込み	鶏肉		人参、トマト、パセリ	なす、にんにく		ごま油	766	○	○		
きのこのペペロンチーノ				しめじ、しいたけ、 にんにく	スバゲティ、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					
塩バナナクリームワッフル						塩バナナクリームワッフル					
9月	<歯と口の健康週間> ご飯 牛乳		牛乳			米					
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	828	○	○		
かみかみかき揚げ			人参	ごぼう	きつまいも、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					
10月	<歯と口の健康週間> ご飯 牛乳		牛乳			米					
イカメンチカツ	イカメンチカツ					油	787	○	○		
スバゲティソテー					スバゲティ	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月	ご飯 牛乳		牛乳			米					
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	746	○	○		
かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉、厚揚げ		かぼちゃ		砂糖、片栗粉						
茎わかめとごぼうのきんぴら		茎わかめ	人参	ごぼう		ごんにやく、砂糖					
ぶどうゼリー						ぶどうゼリー					
12月	パンズパン 牛乳		牛乳			パン					
メンチカツ	メンチカツ					油	796	○	○		
豚肉ともやしのカレー炒め	豚肉		人参	もやし	砂糖	油					
スバゲティサラダ	ハム			きゅうり、コーン	スバゲティ	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		741	○	○	○
	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					
	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						
18木	ご飯 牛乳		牛乳			米		880	○	○	○
	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				
	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			パセリ	コーン		じゃがいも				
しそ昆布		しそ昆布					バター、油				
19金	ご飯 牛乳		牛乳			米		904	○	○	○
	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					牛肉コロッケ	油				
	チャブチエ	鶏肉		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				
	なすの煮浸し	厚あげ、かつお節				砂糖					
22月	チャーハン 牛乳	卵、かにかま	牛乳		コーン	米		795	○	○	○
	タッカルビ	鶏肉、コチュジャン		ねぎ	キャベツ、玉ねぎ、 生姜、にんにく	砂糖	ごま油、油				
	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		783	○	○	○
	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、厚あげ、ひじき、 かつお節		人参	しいたけ		ごんにやく、砂糖				
	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		817	○	○	○
	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				
	甘辛ごぼう			人参	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		827	○	○	○
	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					
	コーンサラダ	ハム			キャベツ、コーン		ドレッシング				
	わかめとささみのボン酢あえ	鶏肉	わかめ	人参							
26金	ご飯 牛乳		牛乳			米		862	○	○	○
	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				
	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				
オレンジ				オレンジ							
29月	ご飯 牛乳		牛乳			米		698	○	○	○
	牛肉のすき煮	牛肉			白菜、白ねぎ	しらたき、砂糖					
	肉団子甘酢味	肉団子									
	フライドポテト					フライドポテト	油				
	大根サラダ		昆布	人参	大根、きゅうり、 コーン		ごま				
昆布あえ				白菜、もやし							
30火	ご飯 牛乳		牛乳			米		756	○	○	○
	焼きうどん	豚肉			キャベツ、白ねぎ	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				
	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承知ください。
- ・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、菟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、菟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。