

給食ピックアップ!!

・みえ地物一番給食の日 15(木)、16(金)
三重県産の米、牛乳、しいたけ、油です。

・29(木)ビビンバはご飯にのせて食べましょう。

・30(金)はハロウィンメニューです。
デザートかぼちゃプリンです!



予約について

マークシート 9月14日(月)
インターネット 9月20日(日)
(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10月 菰野中学校給食献立予定表

日	献立名	食品名						栄養価	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）		エネルギー kcal	1年	2年	3年
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		781	○	○	○
	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				
	つけナポリタン	鶏肉, ベーコン	クリーム	人参, トマト	玉ねぎ, セロリ, しめじ	スパゲティ	油				
	ココア（いちご味）		いちごヨーグルト								
	お魚ふりかけ	さば					ごま				
2 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		805	○	○	○
	ラザニア	ミートソース	チーズ			ラビオリ					
	肉団子甘酢味	肉団子									
	フライドポテト					フライドポテト	油				
	野菜の塩だれ炒め			人参	キャベツ, 玉ねぎ, もやし		ごま, 油				
	春雨サラダ	ハム		人参	きゅうり	春雨	ドレッシング, ごま				
5 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		818	○	○	○
	キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ					油				
	厚揚げとこんにゃくの味噌煮	厚あげ, みそ		人参	白ねぎ	こんにゃく, 砂糖					
	冷しゃぶ（ドレッシング）	豚肉		人参	キャベツ, もやし		ドレッシング, ごま				
	わかめのナムル	ツナ	わかめ	人参	もやし, コーン		ドレッシング, ごま				
	ミニ洋梨ゼリー					洋梨ゼリー					
6 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		819	○	×	○
	チキンのカレー煮込み	鶏肉		人参, トマト	玉ねぎ	じゃがいも, 砂糖	マーガリン				
	大根とちくわの煮物	油揚げ, ちくわ		人参	大根	砂糖					
	きしめんサラダ	ツナ, 卵		人参	もやし, きゅうり, コーン	きしめん	ドレッシング, ごま				
	たくあんあえ		昆布	小松菜	キャベツ, たくあん		ごま				
7 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		767	○	×	○
	たらのごまみそがけ	たら, みそ			生姜	天ぷら粉, 片栗粉, 砂糖	油, ごま				
	チャブチュ	鶏肉		人参, にら	しいたけ, にんにく, 生姜	春雨, 砂糖	ごま, ごま油				
	もやしのおかかあえ	かつお節		人参	もやし, きゅうり						
	じゃがコーン			パセリ	コーン	じゃがいも	バター, 油				
	オレンジ				オレンジ						
8 木	わかめご飯 牛乳		牛乳, わかめ			米		840	○	×	○
	ホイコーロウ	豚肉, みそ		人参, ビーマン	キャベツ, 玉ねぎ, 生姜, にんにく	砂糖	油				
	さつまいもの天ぷら					さつまいも, 天ぷら粉	油				
	ちくわの天ぷら	ちくわ				天ぷら粉	油				
	ひじきサラダ		ひじき		きゅうり, キャベツ, コーン		ごま				
	オクラのおかかあえ	かつお節		オクラ, 人参	きゅうり	砂糖					
9 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		810	○	○	○
	タコライス	牛肉, 豚肉, ベーコン		人参, トマト	玉ねぎ, 生姜, にんにく		油				
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	マーガリン, 油				
	なすの煮浸し	厚あげ, 油揚げ, かつお節			なす	砂糖					
	きゅうりの青じそサラダ	ツナ	わかめ		キャベツ, きゅうり, コーン						
13 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		898	○	○	○
	鶏のレモン風味揚げ	鶏肉			レモン	天ぷら粉, 片栗粉, 砂糖	油				
	高野豆腐煮	高野豆腐, 鶏肉		人参	枝豆, しいたけ	砂糖					
	野菜の五色あえ	ちくわ		小松菜, 人参	もやし, コーン	砂糖					
	マカロニサラダ		チーズ		きゅうり, コーン	マカロニ	ドレッシング				
14 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		740	○	○	○
	牛肉のオイスター炒め	牛肉		人参	たけのこ, キャベツ, 生姜	砂糖	ごま油				
	野菜とがんものおかか煮	がんもどき, かつお節		人参	大根, 白菜	砂糖					
	ピリ辛春雨サラダ				きゅうり, もやし, キャベツ	春雨, 砂糖					
	わらび餅（抹茶味）					わらび餅					
	りんご				りんご						
15 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		893	×	○	○
	ぶりキャベツカツ	ぶりキャベツカツ					油				
	フライドポテト					フライドポテト	油				
	きのこマカロニソーテー	ハム			しいたけ, えのきたけ, しめじ	マカロニ, 砂糖	マーガリン				
	きゅうりのごまサラダ				キャベツ, きゅうり, 大根, コーン		ドレッシング, ごま				
	切干大根のマヨネーズあえ			人参	切干大根, 白菜		ドレッシング, ごま				

日	献立名	食品名						栄養価	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）		エネルギー kcal	1年	2年	3年
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
16金	ご飯 牛乳		牛乳			米		824	○	○	○
	ソース焼きそば	豚肉		人参	キャベツ, 玉ねぎ	麺	油				
	鶏塩肉じゃが	鶏肉		人参	玉ねぎ, にんにく	じゃがいも, しらたき, 砂糖	ごま油				
	茎わかめのボン酢あえ		茎わかめ	人参	きゅうり, もやし, 大根	砂糖	ごま				
	フルーツポンチ				みかん, バインアップル	白玉					
19月	ご飯 牛乳		牛乳			米		900	○	○	○
	ホッケフライ	ホッケフライ					油				
	バジルスバゲティ			バジル	にんにく	スバゲティ	油				
	大根とこんにゃくのピリ辛煮	豚肉, ちくわ		人参	大根	こんにゃく, 砂糖	油				
	ハヤシチュー	牛肉		人参	玉ねぎ	ハヤシルウ					
20火	ご飯 牛乳		牛乳			米		889	○	○	○
	八宝菜	えび, 豚肉, かまぼこ		人参	白菜, 玉ねぎ, しいたけ	片栗粉	ごま油				
	牛肉コロッケ					牛肉コロッケ	油				
	ごぼうサラダ	ツナ		人参	ごぼう		ドレッシング				
	ひじきの五目煮	大豆	ひじき	人参	しいたけ	こんにゃく, 砂糖					
21水	ご飯 牛乳		牛乳			米		736	○	○	○
	鶏肉と野菜のｶｰ炒め	鶏肉		小松菜, 人参	キャベツ, もやし	砂糖	油				
	てりやきつくね串	てりやきつくね									
	ごぼうチップス				ごぼう	天ぷら粉, 片栗粉, 砂糖	油, ごま				
	わかめの中華あえ	ツナ	わかめ	人参	きゅうり, コーン, 生姜	砂糖	ごま, ごま油				
22木	塩バニラクリームワッフル					塩バニラクリームワッフル					
	ご飯 牛乳		牛乳			米		771	○	○	○
	鶏肉と卵の野菜炒め	鶏肉, 卵		人参	キャベツ, もやし		油				
	カルツォーネ	カルツォーネ					油				
	なすの煮浸し	豚肉, かつお節		ねぎ	なす	砂糖					
みかんゼリー					みかんゼリー						
23金	ご飯 牛乳		牛乳			米		801	○	○	○
	とんかつ	とんかつ					油				
	厚揚げとニラの卵とじ	厚あげ, 卵		にら, 人参	玉ねぎ	砂糖					
	きんぴられんこん	ちくわ		人参, 小松菜	れんこん	こんにゃく, 砂糖	ごま, ごま油				
	大根サラダ		わかめ	人参	大根, きゅうり, コーン						
26月	ご飯 牛乳		牛乳			米		779	○	○	○
	牛肉のしぐれ煮	牛肉		人参	生姜	しらたき, 砂糖					
	キーマカレー風コロッケ	キーマカレー風コロッケ					油				
	にんじんしりしり	ツナ, 卵, かつお節		人参	えのきたけ		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, もやし	砂糖					
27火	ご飯 牛乳		牛乳			米		810	○	○	○
	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		ねぎ, 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						
28水	ご飯 牛乳		牛乳			米		805	○	○	○
	豚肉と豆腐の中華煮	豆腐, 豚肉		人参, ねぎ	しいたけ	片栗粉	ごま油				
	えびフライ	えびフライ					油				
	しゅうまい	しゅうまい									
	明太ポテトサラダ	卵		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				
29木	キャベツの梅昆布あえ		昆布	人参	キャベツ, もやし		ごま				
	ご飯 牛乳		牛乳			米		846	○	○	○
	ビビンバ	豚肉, みそ		ほうれんそう, 人参	もやし, 生姜, にんにく	砂糖	ごま油, ごま				
	チヂミ風かき揚げ	コチュジャン	しらす	にら, 人参	玉ねぎ	天ぷら粉, 片栗粉, 砂糖	ごま, 油, ごま油				
	ブロッコリーのツナあえ	ツナ		ブロッコリー, 人参	キャベツ		ごま				
ぶどうゼリー					ぶどうゼリー						
30金	ご飯 牛乳		牛乳			米		810	○	○	○
	ハンバーグ	ハンバーグ									
	マカロニソテー				しいたけ	マカロニ, 砂糖	マーガリン				
	切昆布と油揚げの煮物	油揚げ	昆布	人参		砂糖					
	コーンサラダ	ハム			キャベツ, コーン		ドレッシング				
	かぼちゃプリン					かぼちゃプリン					

・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、菰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、菰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。

菰野町教育委員会