給食ピックアップ!!
・みえ地物一番給食の日　12（木）、13（金）
三重県産の米、牛乳、豆腐、たけのこ、しいたけ、油です。

・12（木）マーボー豆腐、13（金）ガパオライス、30（月）ビビンバは
ご飯にのせて食べましょう。

予約について
マークシート　　10月16日（金）
インターネット　10月20日（火）
（パソコン、スマートフォン）

予約サイト
QRコードはこちら

※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11月 菰野中学校給食献立予定表

日	献立名	食品名 赤（血や筋肉、骨格になるもの） 1群	2群	緑（体の調子を整えるもの） 3群	4群	黄（働く力や体温になるもの） 5群	6群	栄養価 エネルギー kcal	給食実施日 1年	2年	3年
2 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		826	○	○	○
	ヤンニョムチキン	鶏肉,コチュジャン			にんにく	天ぷら粉,片栗粉,砂糖	油,ごま				
	大根とこんにゃくのピリ辛煮	ちくわ			大根	こんにゃく,砂糖	油				
	にんじんしりしり	ツナ,卵,かつお節		人参	えのきたけ		油				
	白菜のポン酢あえ				白菜,もやし,きゅうり	砂糖	ごま				
4 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		783	○	○	○
	豚肉の黒胡椒炒め	豚肉		人参	玉ねぎ,キャベツ		油				
	ラタトゥイユ	ベーコン		ピーマン,人参,トマト	なす,玉ねぎ	砂糖	油				
	ごま塩昆布あえ		昆布	人参	キャベツ		ごま,ごま油				
	杏仁フルーツ		杏仁豆腐		みかん,パインアップル						
5 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		822	○	○	○
	まぐろカツ	マグロカツ					油				
	キャベツケチャップ炒め				キャベツ						
	小松菜とベーコンのソテー	ベーコン		小松菜	もやし,玉ねぎ		油				
	ポークカレー	豚肉		人参	玉ねぎ	じゃがいも	カレールウ				
6 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		729	○	○	○
	牛肉とごぼうのしぐれ煮	牛肉		人参,ねぎ	ごぼう,生姜	砂糖					
	ポテトコロッケ					ポテトコロッケ	油				
	ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう,人参	もやし,しいたけ	砂糖	ごま				
	大根サラダ		わかめ	人参	大根,きゅうり,コーン						
9 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		925	○	○	○
	鮭とチーズのソフトカツ	鮭とチーズのソフトカツ					油				
	マカロニペペロン				にんにく	マカロニ	油				
	豚肉のねぎ塩炒め	豚肉			もやし,玉ねぎ,白ねぎ,にんにく		ごま,ごま油				
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	ブロッコリー,人参	しめじ	シチュールウ					
10 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		787	○	○	○
	鶏肉とれんこんの甘酢炒め	鶏肉		ピーマン,人参	なす,れんこん,しいたけ	砂糖	ごま油,ごま				
	台湾ラーメン	鶏肉		にら	もやし,にんにく,生姜	麺	ごま油				
	コアコアヨーグルト		ヨーグルト								
11 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		976	○	○	○
	チキチキごぼう	鶏肉			ごぼう	天ぷら粉,片栗粉,砂糖	油,ごま				
	じゃがいもの煮物	豚肉			玉ねぎ,大根,グリンピース	じゃがいも,しらたき,砂糖					
	スパゲティサラダ	ハム		人参	きゅうり,コーン	スパゲティ	ドレッシング				
	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				
12 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		883	○	○	○
	マーボー豆腐	豆腐,豚肉,みそ		ねぎ	白ねぎ,たけのこ,しいたけ,生姜,にんにく	砂糖,片栗粉	ごま油,油				
	天ぷら（さつまいも・ちくわ）	ちくわ				さつまいも,天ぷら粉	油				
	ミモザサラダ	卵		ほうれんそう	もやし,キャベツ		ドレッシング				
	おかかあえ	油揚げ,かつお節			もやし,白菜	砂糖					
13 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		792	○	○	○
	ガパオライス	鶏肉,卵		人参,バジル	玉ねぎ,にんにく	砂糖	油				
	高野豆腐煮	高野豆腐,ちくわ		人参	枝豆,しいたけ	砂糖					
	茎わかめの和風サラダ		茎わかめ		きゅうり,キャベツ,もやし,コーン		ドレッシング,ごま				
	塩バニラクリームワッフル					塩バニラクリームワッフル					

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 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		790	○	○	○
	豚肉の生姜炒め	豚肉		ねぎ	玉ねぎ,にんにく,生姜	砂糖	油				
	野菜とがんものおかか煮	がんもどき,かつお節		人参,小松菜	白菜	砂糖					
	たくあんあえ		昆布		キャベツ,きゅうり,たくあん		ごま				
	フルーツポンチ				みかん,パインアップル	白玉					
17 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		789	○	○	○
	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				
	野菜と厚揚げの煮物	厚あげ		人参	大根	こんにゃく,砂糖					
	マカロニサラダ	ツナ		人参	きゅうり,コーン	マカロニ	ドレッシング				
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー					
19 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		882	×	×	○
	ホイコーロウ	豚肉,みそ		ピーマン,人参	キャベツ,玉ねぎ,生姜,にんにく	砂糖	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				
	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					
	なすの煮浸し	厚あげ,かつお節		ねぎ	なす	砂糖					
20 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		817	○	○	○
	国産あじメンチ	国産あじメンチ					油				
	スパゲティソテー					スパゲティ	油				
	きのこのピリ辛炒め	豚肉			キャベツ,しめじ,しいたけ	砂糖	油				
	ほうれん草のおかかあえ	油揚げ,かつお節		ほうれんそう,人参	白菜	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						
	お魚ふりかけ	さば					ごま				
24 火	わかめご飯 牛乳		わかめ, 牛乳			米		769	○	○	○
	豚キムチ	豚肉,みそ			キャベツ,もやし	砂糖	ごま油				
	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				
	もやしの中華サラダ	油揚げ			もやし,キャベツ,きゅうり		ごま				
	プリン					プリン					
25 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		814	○	○	○
	鶏肉の塩レモン炒め	鶏肉		ブロッコリー	玉ねぎ,白ねぎ,レモン,にんにく		ごま,ごま油				
	じゃがもち		青のり			じゃがもち,砂糖	油				
	ウインナー	ウインナー									
	ポトフ風			人参	大根,玉ねぎ,枝豆	砂糖					
	コーンサラダ	ハム		パセリ	キャベツ,コーン,きゅうり		ドレッシング				
26 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		877	○	○	○
	チキンカツ	チキンカツ					油				
	大豆とツナのトマト煮込み	大豆,ツナ		トマト	玉ねぎ,枝豆	砂糖	マーガリン				
	春雨サラダ	ハム		人参	きゅうり	春雨	ドレッシング				
	中華風ごま酢あえ	かにかま	わかめ	人参	もやし,大根,生姜	砂糖	ごま,ごま油				
27 金	パンズパン 牛乳		牛乳			パン		743	○	○	○
	牛肉コロッケ					牛肉コロッケ	油				
	豚肉ともやしのカレー炒め	豚肉		人参	もやし	砂糖	油				
	れんこんサラダ	ツナ		赤ピーマン	れんこん,キャベツ,コーン		ドレッシング				
	キャベツの煮浸し			人参	キャベツ,白菜	砂糖					
30 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		865	○	○	○
	ビビンバ	豚肉,みそ		小松菜,人参	もやし,生姜,にんにく	砂糖	ごま油,ごま				
	チャプチェ	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				
	ブロッコリーサラダ	卵		ブロッコリー,人参	玉ねぎ		ドレッシング,ごま				
	みかんゼリー					みかんゼリー					

蒜野町教育委員会

- 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、蒜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。
- 給食に関してのお問い合わせは、蒜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。