給食ピックアップ!!
・みえ地物一番給食の日　17（木）、18（金）
三重県産の米、牛乳、豆腐、大豆、油です。

・15（火）肉ごはんのもと、17（木）豚バラ丼は
ご飯にのせて食べましょう。

・21（月）、22（火）はクリスマスらしいメニューにしました！



予約について
マークシート　11月13日（金）
インターネット　11月20日（金）
（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12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火	ご飯　牛乳		牛乳			米		809	○	○	○
	ラザニア	ミートソース	チーズ			ラビオリ					
	大豆とコーンのかき揚げ	大豆		人参	玉ねぎ,コーン	天ぷら粉	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					
	大根のおかか煮	かつお節,油揚げ		ほうれんそう	大根	こんにゃく,砂糖					
2水	ご飯　牛乳		牛乳			米		781	○	○	○
	ミックスフライ（エビ・サーモンマヨ）	えびフライ サーモンマヨフライ					油				
	根菜煮	鶏肉		人参	ごぼう,グリンピース,れんこん,しいたけ	こんにゃく,砂糖	油				
	ひじきのごまあえ	ツナ	ひじき	小松菜	キャベツ,もやし	砂糖	ごま				
	じゃがコーン			パセリ	コーン	じゃがいも	バター,油				
	キャンディーチーズ		チーズ								
3木	ご飯　牛乳		牛乳			米		820	○	○	○
	鶏肉の中華炒め	鶏肉		ピーマン,人参	玉ねぎ,たけのこ,生姜,にんにく		ごま油				
	肉団子甘酢味	肉団子									
	紅あずま甘露煮					さつまいも，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		カレールウ				
	ミニりんごゼリー					りんごゼリー					
4金	ご飯　牛乳		牛乳			米		732	○	○	○
	豚肉の塩レモン炒め	豚肉			玉ねぎ,白ねぎ,レモン,キャベツ,にんにく		ごま,ごま油				
	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				
	茎わかめのポン酢あえ		茎わかめ,しらす	人参	きゅうり,もやし	砂糖					
	白菜ときゅうりのピリ辛漬				白菜,きゅうり,もやし	砂糖	ごま				
7月	ご飯　牛乳		牛乳			米		848	○	○	○
	ソース焼きそば	豚肉		人参	キャベツ,玉ねぎ	麺	油				
	マーボーなす	豚肉,みそ		ねぎ	なす,玉ねぎ,生姜,にんにく	砂糖,片栗粉	ごま油				
	オクラのおかかあえ	かつお節		オクラ	きゅうり	砂糖					
	にんじんしりしり	ツナ,かつお節		人参	えのきたけ		油				
8火	ご飯　牛乳		牛乳			米		838	○	○	○
	あじフライ	あじフライ					油				
	スパゲティソテー					スパゲティ	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					
	ささみごまサラダ	鶏肉		人参	キャベツ,きゅうり		ドレッシング,ごま				
	杏仁フルーツ		杏仁豆腐		みかん,パインアップル						
9水	ご飯　牛乳		牛乳			米		887	○	○	○
	豚キムチ	豚肉,みそ		にら	キャベツ	砂糖	ごま油				
	切昆布と油揚げの煮物	油揚げ	昆布	人参	グリンピース,コーン	砂糖					
	ナムル			人参	もやし,きゅうり		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ,ごま				
	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				
	コアコアヨーグルト		ヨーグルト								
10木	ご飯　牛乳		牛乳			米		867	○	○	○
	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				
	肉じゃがコロッケ					肉じゃがコロッケ	油				
	シーザーサラダ	ハム			キャベツ,きゅうり,コーン		ドレッシング				
	りんご				りんご						
	わらび餅きなこ味					わらび餅					

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				
11 金	ご飯　牛乳		牛乳			米		846	○	○	○
	プルコギポーク	豚肉,コチュジャン		小松菜,人参	玉ねぎ,もやし,にんにく	砂糖	焼肉のたれ,ごま,ごま油				
	ペンネボロネーゼ	豚肉		トマト	なす,玉ねぎ	ペンネ,砂糖	油				
	海藻サラダ	かにかま	わかめ,茎わかめ		きゅうり,もやし		ごま				
	切干大根のマヨネーズあえ	ツナ		人参	切干大根,きゅうり		ドレッシング,ごま				
14 月	ご飯　牛乳		牛乳			米		796	○	○	○
	鶏肉のからあげ	鶏肉				天ぷら粉,片栗粉	油				
	豚肉の甘酢炒め	豚肉		小松菜,人参	玉ねぎ,しいたけ	砂糖	ごま油,ごま				
	ばんさんすう	ハム		人参	きゅうり,コーン	春雨,砂糖					
	白菜の煮浸し	油揚げ,かつお節		人参	白菜,もやし						
15 火	ご飯　牛乳		牛乳			米		921	○	○	○
	肉ごはんのもと	牛肉,豚肉	ひじき	人参,ねぎ	玉ねぎ,枝豆	砂糖	油				
	キーマカレー風コロッケ	キーマカレー風コロッケ					油				
	大根とこんにゃくのピリ辛煮	豚肉,ちくわ			大根	こんにゃく,砂糖	油				
	しそ昆布		しそ昆布								
	きのことほうれんそうのソテー			ほうれんそう	もやし,しめじ,エリンギ		油				
16 水	ご飯　牛乳		牛乳			米		908	○	○	○
	けいちゃん焼き	鶏肉,みそ		人参	キャベツ,玉ねぎ,もやし,生姜	砂糖	マーガリン,油				
	しゅうまい	しゅうまい									
	ごぼうチップス				ごぼう	天ぷら粉,片栗粉,砂糖	油,ごま				
	ポテトサラダ	ツナ		人参	きゅうり	じゃがいも	ドレッシング				
	塩バニラクリームワッフル					塩バニラクリームワッフル					
17 木	ご飯　牛乳		牛乳			米		829	○	○	○
	豚バラ丼	豚肉			玉ねぎ,白ねぎ,生姜,にんにく	砂糖	ごま,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				
	豆腐のみそ汁	豆腐,油揚げ,みそ		ねぎ	大根						
	お魚ふりかけ	さば					ごま				
18 金	わかめご飯　牛乳		わかめ，牛乳			米		851	○	○	○
	ぶりキャベツカツ	ぶりキャベツカツ					油				
	チリコンカン	大豆,ウインナー		人参	玉ねぎ,枝豆,にんにく	砂糖					
	大根と里芋のそぼろ煮	厚あげ,豚肉			大根,グリンピース	里芋,砂糖					
	春雨サラダ	ハム,卵		人参	きゅうり	春雨	ドレッシング				
21 月	ご飯　牛乳		牛乳			米		861	○	○	○
	ハンバーグ	ハンバーグ									
	ミートスパゲティ	豚肉		人参,トマト	玉ねぎ,なす	スパゲティ	油				
	コールスローサラダ	ハム			キャベツ,コーン		ドレッシング				
	わかめとささみの中華あえ	鶏肉	わかめ	人参	きゅうり,もやし		ごま				
22 火	ご飯　牛乳		牛乳			米		999	○	○	○
	豚肉のかりん揚げ	豚肉			生姜	天ぷら粉,片栗粉,砂糖	油				
	マカロニソテー					マカロニ					
	野菜の塩だれ炒め			人参,小松菜	キャベツ,玉ねぎ,もやし		ごま,油				
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	ブロッコリー,人参	玉ねぎ	シチュールウ					
	クリスマスデザート						クリスマスデザート				







瓶野町教育委員会

- 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、瓶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、瓶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。