

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、大豆、豆腐、油です。



・8(月)キーマカレー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 7月11日(金)
インターネット 8月20日(水)
(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7年9月 八風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月	ご飯 牛乳		牛乳			米		809	○	○	○
	豚キムチ	豚肉, みそ		ほうれんそう	玉ねぎ	砂糖	ごま油				
	切昆布と油揚げの煮物	油揚げ, 大豆	昆布	人参	グリーンピース, コーン	砂糖					
	ミモザサラダ	卵		小松菜	キャベツ		ドレッシング				
	わかめとツナのボン酢あえ	ツナ	わかめ	人参	もやし, きゅうり		ごま				
2火	ご飯 牛乳		牛乳			米		806	○	○	○
	ぶりキャベツカツ	ぶりキャベツカツ					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	厚揚げ, ちくわ, みそ		人参	白ねぎ	こんにゃく, 砂糖					
	ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー, 人参	玉ねぎ		ドレッシング				
ぶどうゼリー						ぶどうゼリー					
3水	ご飯 牛乳		牛乳			米		912	○	○	○
	とんかつ	とんかつ					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				
	ビーフカレー	牛肉		人参	玉ねぎ	じゃがいも, カレールウ					
4木	ご飯 牛乳		牛乳			米		830	○	○	○
	牛丼	牛肉		ねぎ	玉ねぎ	しらたき, 砂糖					
	揚げ餃子	餃子					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				
	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				
5金	ご飯 牛乳		牛乳			米		764	○	○	○
	きのこの和風スパゲティ	ツナ		ほうれんそう, 赤ピーマン, バジル	しめじ, エリンギ, にんにく	スパゲティ	油				
	鶏肉の中華炒め	鶏肉		ピーマン, 人参	大根, 玉ねぎ, 生姜, にんにく		ごま油				
	キャベツの煮浸し	油揚げ			キャベツ, 白菜	砂糖					
	プリン					プリン					
8月	ご飯 牛乳		牛乳			米		846	○	○	○
	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				
	白菜と小松菜のしらすあえ		しらす	小松菜, 人参	白菜	砂糖					
	なすの煮浸し	厚揚げ, かつお節			なす	砂糖					
9火	ご飯 牛乳		牛乳			米		814	○	○	○
	鶏のレモン風味揚げ	鶏肉			レモン	天ぷら粉, 片栗粉, 砂糖	油				
	野菜のカレー炒め			人参	玉ねぎ, もやし	じゃがいも	油				
	ひじきの五目煮	大豆	ひじき	人参	ごぼう, しいたけ	こんにゃく, 砂糖					
	ピリ辛春雨サラダ				きゅうり, キャベツ, キムチ	春雨, 砂糖					
10水	ご飯 牛乳		牛乳			米		811	○	○	○
	焼肉炒め	牛肉		人参	キャベツ, 玉ねぎ, 生姜, にんにく	砂糖	焼肉のたれ, ごま, 油				
	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					
	大根の煮物	油揚げ		人参	大根	こんにゃく					
11木	ご飯 牛乳		牛乳			米		877	○	○	○
	八宝菜	えび, 豚肉, かまぼこ		人参	白菜, 玉ねぎ	片栗粉	ごま油				
	ハッシュドビーフコロッケ					ハッシュドビーフコロッケ	油				
	ごぼうサラダ	ツナ		人参	ごぼう, 枝豆		ドレッシング				
	もやしのおかかあえ	油揚げ, かつお節			もやし, きゅうり	砂糖					

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				
12金	ご飯 牛乳		牛乳			米		778	○	○	○
	鶏肉とれんこんの甘酢炒め	鶏肉		人参	キャベツ,れんこん, コーン,しいたけ	砂糖	ごま油,ごま				
	肉じゃが	豚肉		人参	玉ねぎ	じゃがいも, しらたき,砂糖					
	海藻サラダ	かにかま	わかめ,茎わかめ		きゅうり,もやし		ドレッシング,ごま				
	わらび餅きなこ味				わらび餅						
	オレンジ				オレンジ						
16火	ご飯 牛乳		牛乳			米		774	○	○	○
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉,みそ, コチュジャン			キャベツ,玉ねぎ, しめじ,生姜	砂糖	ごま油,油				
	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				
	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				
	塩バナナクリームワッフル					塩バナナクリームワッフル					
17水	チャーハン 牛乳	卵,かにかま	牛乳		コーン	米		895	○	○	○
	けいちゃん焼き	鶏肉,みそ		人参	キャベツ,玉ねぎ, 生姜	砂糖	マーガリン,油				
	ちゃんぽん麺	豚肉,かまぼこ	牛乳	チンゲン菜,人参	もやし,コーン, 生姜	麺,片栗粉					
	ミニりんごゼリー					りんごゼリー					
18木	ご飯 牛乳		牛乳			米		915	○	○	○
	イカメンチカツ	イカメンチカツ					油				
	大根の韓国風煮	豚肉,コチュジャン		人参,ねぎ	大根	こんにゃく,砂糖	ごま油				
	大豆とツナのトマト煮込み	大豆,ツナ		人参,トマト	玉ねぎ, グリーンピース	砂糖	マーガリン				
	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				
19金	ご飯 牛乳		牛乳			米		825	○	○	○
	肉豆腐	牛肉,豆腐		ねぎ	白菜	しらたき,砂糖	油				
	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				
	パンパンジー風サラダ	鶏肉			キャベツ,もやし		ドレッシング,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					
22月	ご飯 牛乳		牛乳			米		799	○	○	○
	ホッケフライ	ホッケフライ					油				
	野菜とがんものそぼろ煮	がんもどき,豚肉, かつお節		人参	大根,しめじ, グリーンピース	砂糖,片栗粉					
	もやしのナムル			人参,ほうれんそう	もやし		ドレッシング,ごま				
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ, きゅうり,コーン		ドレッシング				
24水	ご飯 牛乳		牛乳			米		808	○	○	○
	じゃがいもと鶏肉のうま煮	鶏肉,かつお節			大根	じゃがいも, こんにゃく,砂糖	油				
	厚揚げとネギのチリソース炒め	厚揚げ		人参	玉ねぎ,白ねぎ, にんにく		ごま油				
	白菜のボン酢あえ	油揚げ			白菜,もやし	砂糖	ごま				
	さつまいもクリーム大福					大福					
25木	ご飯 牛乳		牛乳			米		827	○	○	○
	ハンバーグ（おろし大根）	ハンバーグ			大根						
	ペンネボロネーゼ	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	こんにゃく,砂糖, 片栗粉					
	たくあんあえ		昆布	小松菜	キャベツ,白菜, たくあん		ごま				
26金	ご飯 牛乳		牛乳			米		834	○	○	○
	豚肉のスタミナ炒め	豚肉		人参,にら	キャベツ,生姜, にんにく	砂糖	油,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									
	ボトフ風			人参	大根,玉ねぎ,枝豆	じゃがいも,砂糖					
	もやしの中華サラダ				もやし,キャベツ, きゅうり		ドレッシング,ごま				

菰野町教育委員会

- ・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、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。
- ・給食に関してのお問い合わせは、菰野町教育委員会事務局（TEL:059-391-1155、FAX:059-391-1195）までお願い致します。