

給食ビックアップ!!

・みえ地物一番給食の日 18(木)
三重県産の米、牛乳、もやし、あおさ、しいたけ、油です。



・初登場のメニュー **NEW**
4(木) シーフードカレー、12(金) ジャーマンポテト

・5(金)はセタメニュー(そうめん)です。
健康を願いながら食べましょう。

予約について

マークシート 6月14日(金)
インターネット 6月20日(木)
(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6年7月 菰野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		852	○	○	○
	鮭とチーズのソフトカツ	鮭とチーズのソフトカツ				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				
	なすの煮浸し	厚揚げ,かつお節		ほうれんそう	なす	砂糖					
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ, きゅうり,コーン		ドレッシング				
2火	チャーハン 牛乳	卵,かにかま	牛乳			米		770	○	○	○
	ブルコギボーク	豚肉,コチュジャン		小松菜,赤ピーマン	もやし,にんにく	砂糖	ごま,ごま油				
	ラタトゥイユ	ベーコン		人参,トマト	なす,玉ねぎ	じゃがいも,砂糖	油				
	茎わかめのポン酢あえ		茎わかめ	人参	きゅうり,もやし	砂糖					
	杏仁フルーツ		杏仁豆腐		みかん, パイナップル						
3水	ご飯 牛乳		牛乳			米		836	○	○	○
	ホイコーロウ	豚肉,みそ		ピーマン, 赤ピーマン	キャベツ,玉ねぎ, 生姜,にんにく	砂糖	油				
	フライドポテト					フライドポテト	油				
	揚げたご焼き					たご焼き	油				
	ばんさんすう	ハム		人参	きゅうり	春雨,砂糖					
	おかかあえ	油揚げ,かつお節		ほうれんそう	もやし	砂糖					
4木	ご飯 牛乳		牛乳			米		795	○	○	○
	鶏肉のねぎ塩炒め	鶏肉		人参,赤ピーマン, ねぎ	もやし,玉ねぎ, にんにく		ごま,ごま油				
	大根とこんにゃくのピリ辛煮	豚肉,ちくわ		ほうれんそう	大根	こんにゃく,砂糖	油				
	シーフードカレー NEW	えび,いか		人参	玉ねぎ	じゃがいも, カレールウ	ピーチゼリー				
	ミニピーチゼリー										
5金	ご飯 牛乳		牛乳			米		785	○	○	○
	デミグラスハンバーグ	ハンバーグ		人参	グリーンピース, コーン,しめじ	砂糖					
	野菜の塩だれ炒め			人参	キャベツ,玉ねぎ, もやし		ごま,油				
	そうめん(つゆ)	鶏肉			きゅうり	そうめん	油				
ぶどうゼリー						ぶどうゼリー					
8月	ご飯 牛乳		牛乳			米		834	○	○	○
	親子煮	鶏肉,かまぼこ, 卵,かつお節		ほうれんそう	玉ねぎ,しめじ	砂糖					
	カルツォーネ	カルツォーネ					油				
	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				
	小松菜のごまあえ			小松菜,人参	白菜	砂糖	ごま				
9火	ご飯 牛乳		牛乳			米		825	○	○	○
	さばの塩焼き	さば									
	ゆかりもやし			しそ	もやし						
	焼ビーフン	鶏肉		人参	しいたけ,玉ねぎ	ビーフン,砂糖	油				
	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				
キャベツの煮浸し	油揚げ			キャベツ,白菜	砂糖						
10水	ご飯 牛乳		牛乳			米		846	○	○	○
	マーボー豆腐	豆腐,豚肉,みそ		ねぎ	白ねぎ,たけのこ,生姜, しいたけ,にんにく	砂糖,片栗粉	ごま油,油				
	野菜コロッケ					野菜コロッケ	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				
	きんぴらごぼう			人参	ごぼう	こんにゃく,砂糖	ごま油,ごま				

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				
11 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		762	○	○	○
	牛肉のオイスター炒め	牛肉		赤ピーマン	エリンギ, キャベツ, 生姜	砂糖	ごま油				
	野菜とがんとのおかか煮	がんとどき, かつお節		人参, ほうれんそう	白菜	砂糖					
	マカロニサラダ	ツナ	チーズ		玉ねぎ, コーン	マカロニ	ドレッシング				
	オレンジ				オレンジ						
	ミニ洋梨ゼリー					洋梨ゼリー					
12 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		761	○	○	○
	照り焼きチキン	照り焼きチキン									
	ジャーマンポテト NEW	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	マーガリン				
	切昆布と油揚げの煮物	油揚げ	昆布	人参	グリーンピース, コーン	砂糖					
	キャベツサラダ			人参	キャベツ, きゅうり		ドレッシング, ごま				
16 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		791	○	○	○
	豚肉と豆腐の中華煮	豆腐, 豚肉		人参	玉ねぎ, しいたけ, しめじ	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				
	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				
	オクラのおかかあえ	かつお節		オクラ, 人参	きゅうり	砂糖					
17 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		800	○	○	○
	きのこの和風スパゲティ			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		にら, 人参	大根, 生姜, にんにく		ごま油				
	じゃがいもと豚肉のうま煮	豚肉, かつお節		人参		じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	油				
	フルーツゼリー				パイナップル, みかん	白桃ゼリー					
18 木	わかめご飯 牛乳		わかめ, 牛乳			米		806	○	○	○
	チキンチーズ大葉巻 	チキンチーズ大葉巻					油				
	バジルスパゲティ 			バジル	にんにく	スパゲティ	油				
	野菜と卵のオイスター炒め	卵		にら, 人参	もやし, キャベツ, 生姜	砂糖	ごま油				
	あおさと肉団子のスープ	肉団子	あおさ	ねぎ	大根, しいたけ	片栗粉	ごま油				

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。