

給食ビックアップ!!

・みえ地物一番給食の日 12(木)、13(金)
三重県産の米、牛乳、キャベツ、豆腐、しいたけ、油です。



・4(水)タコライスはご飯にのせて食べましょう。

・19(木)、20(金)はクリスマスらしいメニューにしました!
20(金)のクリスマスデザートは塩バニラクリームワッフルです!



予約について

マークシート 11月15日(金)
インターネット 11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6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 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				
2月	ご飯 牛乳		牛乳			米		836	○	○	○
	つけナポリタン	鶏肉,ベーコン	ホイップクリーム	人参,トマト	コーン,玉ねぎ, セロリ,しめじ	スパゲティ	油				
	豚肉の中華炒め	豚肉		小松菜,人参	大根,エリンギ, 生姜,にんにく		ごま,ごま油				
	ココアいちご		いちごヨーグルト								
3火	ご飯 牛乳		牛乳			米		808	○	○	○
	とんかつ	とんかつ					油				
	かぼちゃのそぼろあんかけ	厚揚げ,鶏肉		かぼちゃ		砂糖,片栗粉					
	わかめときゅうりの酢の物		わかめ	人参	きゅうり,もやし	砂糖					
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー					
4水	ご飯 牛乳		牛乳			米		800	○	○	○
	タコライス	豚肉		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,しめじ	じゃがいも	マーガリン,油				
	茎わかめとごぼうのきんぴら		茎わかめ	人参	ごぼう	こんにゃく,砂糖	ごま油				
	きゅうりの青じそサラダ (ドレッシング)	ツナ			キャベツ, きゅうり,コーン						
5木	ご飯 牛乳		牛乳			米		825	○	○	○
	チキンカツ	チキンカツ					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				
	春雨サラダ	ハム			きゅうり,コーン	春雨	ドレッシング,ごま				
	わかめの中華あえ	ツナ	わかめ	人参	キャベツ, もやし,生姜	砂糖	ごま,ごま油				
6金	わかめご飯 牛乳		牛乳,わかめ			米		731	○	○	○
	ポークチャップ	豚肉		ほうれんそう	玉ねぎ	砂糖	油				
	きのこのソテー			小松菜	もやし,エリンギ, しめじ,まこもたけ		油				
	はくさいのごまあえ			人参	白菜	砂糖	ごま				
	レモンゼリー NEW					レモンゼリー					
9月	ご飯 牛乳		牛乳			米		809	○	○	○
	まぐろカツ	マグロカツ					油				
	あんかけやしそば	豚肉,かまぼこ		人参	白菜,玉ねぎ	麺,砂糖,片栗粉	ごま油				
	ほうれん草の煮浸し	かつお節		ほうれんそう	もやし,白菜	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,ごま				
10火	ご飯 牛乳		牛乳			米		839	○	○	○
	豚キムチ	豚肉,みそ		ほうれんそう	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	グリーンピース, コーン,玉ねぎ	砂糖					
	ごぼうサラダ	ツナ		人参	ごぼう,コーン		ドレッシング				
	白菜のポン酢あえ(ポン酢)	かにかま		小松菜	白菜,もやし						
11水	ご飯 牛乳		牛乳			米		789	○	○	○
	鶏肉の中華炒め	鶏肉		人参	もやし,れんこん,生姜, しめじ,にんにく		ごま油				
	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				
	シーフードカレー	えび,いか		人参	玉ねぎ	じゃがいも, カレールウ	りんごゼリー				
	ミニりんごゼリー										

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				
12 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		813	○	○	○
	牛肉のオイスター炒め	牛肉			もやし, 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, ほうれんそう	大根	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				
	わらび餅きなこ味					わらび餅					
	オレンジ				オレンジ						
13 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		857	○	○	○
	豚肉と豆腐の中華煮	豆腐, 豚肉		人参	玉ねぎ, 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									
	ポテトサラダ			人参	グリーンピース, コーン, 玉ねぎ	じゃがいも	ドレッシング				
キャベツの梅昆布あえ		昆布		キャベツ, きゅうり, もやし		ごま					
16 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		735	○	○	○
	マーボーなす	豚肉, みそ		人参, ねぎ	なす, 玉ねぎ, 生姜, にんにく	砂糖, 片栗粉	ごま油				
	鶏肉のねぎ塩炒め	鶏肉		ねぎ	キャベツ, もやし, にんにく		ごま, ごま油				
	大根サラダ		わかめ		大根, きゅうり, コーン		ドレッシング				
	フルーツ杏仁風プリン					フルーツ杏仁風プリン					
17 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		813	○	○	○
	鶏肉と野菜のカレー炒め	鶏肉		小松菜	もやし	砂糖	油				
	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				
	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				
	お魚ふりかけ	さば, ごま									
18 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		772	○	○	○
	いかのレモン風味揚げ	いか			レモン	天ぷら粉, 片栗粉	油				
	チャプチェ	鶏肉		人参, にら	玉ねぎ, にんにく, 生姜	春雨, 砂糖	ごま, ごま油				
	筑前煮	鶏肉		人参	ごぼう, たけのこ, グリーンピース, しいたけ	こんにゃく, 砂糖					
	キャベツのゆずあえ				キャベツ, きゅうり, コーン						
19 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		830	○	○	○
	鶏肉のトマト煮	鶏肉		人参, トマト, パセリ	玉ねぎ, にんにく						
	野菜の塩だれ炒め				キャベツ, 玉ねぎ, もやし, コーン		ごま, 油				
	クリームシチュー	豚肉	牛乳	ブロッコリー, 人参	しめじ	シチュールー					
	ミニ洋梨ゼリー					洋梨ゼリー					
20 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		826	○	○	○
	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ									
	ミートスパゲティ 	豚肉		人参, トマト	玉ねぎ	スパゲティ	油				
	ナムル	ツナ	わかめ	人参	もやし		ドレッシング, ごま				
	塩バナラクリームワッフル 					塩バナラクリームワッフル					

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）までお願い致します。