

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、大豆、美し豆腐、油です。

・4日(水)～10日(火)は歯と口の健康週間です。
 カルシウムが豊富な食材や、かむことを重視した献立になっています。

・11(水)肉ごはんのもとと、ご飯にのせて食べましょう。



予約について
 マークシート 5月16日(金)
 インターネット 5月20日(火)
 (パソコン、スマートフォン)



※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6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				
2月	ご飯 牛乳		牛乳			米		836	○	○	○
	豚肉のオイスター炒め	豚肉, 厚揚げ		人参, ねぎ	大根	砂糖	油				
	カルツォーネ	カルツォーネ					油				
	キャベツのごまあえ	油揚げ		人参	キャベツ, もやし, しいたけ	砂糖	ごま				
	キャンディーチーズ		チーズ								
	金時豆	金時豆				砂糖					
3月	ご飯 牛乳		牛乳			米		785	○	○	○
	みそ焼うどん	牛肉, 豚肉, みそ		人参	もやし, にんにく	うどん, 砂糖	油				
	きのこのピリ辛炒め	鶏肉			キャベツ, しめじ, しいたけ	砂糖	油				
	ほうれん草の煮浸し	かつお節		ほうれん草	もやし, 白菜	砂糖					
	プリン					プリン					
4月	<歯と口の健康週間> ご飯 牛乳		牛乳			米		901	○	○	○
	いかの天ぷら	いか				天ぷら粉	油				
	バジルスパゲティ			バジル	にんにく	スパゲティ	油				
	豚肉の中華炒め	豚肉		人参	大根, キャベツ, 生姜, にんにく	片栗粉	ごま, ごま油				
	ビーンズカレー	大豆, ひよこ豆, ミックスビーンズ			玉ねぎ	カレールー					
	<歯と口の健康週間> ご飯 牛乳		牛乳			米					
5月	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	玉ねぎ, たけのこ	片栗粉	ごま油	765	○	○	○
	かみかみかき揚げ				玉ねぎ, ごぼう	さつまいも, 天ぷら粉, 片栗粉	油				
	子大豆もやしのナムル	ツナ	わかめ	人参	豆もやし		ドレッシング, ごま				
	キャベツサラダ	かにかま			キャベツ, きゅうり, コーン		ドレッシング, ごま				
	<歯と口の健康週間> ご飯 牛乳		牛乳			米					
6月	鶏肉の中華炒め	鶏肉		人参	大根, 玉ねぎ, 生姜, しめじ, にんにく		ごま, ごま油	842	○	○	○
	肉団子甘酢味	肉団子									
	フライドポテト					フライドポテト	油				
	れんこんサラダ	ツナ			れんこん, キャベツ		ドレッシング				
	おかかあえ	油揚げ, かつお節		人参	白菜	砂糖					
	<歯と口の健康週間> ご飯 牛乳		牛乳			米					
9月	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	815	○	○	○
	野菜の塩だれ炒め			人参	キャベツ, もやし		ごま, 油				
	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				
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー					
	<歯と口の健康週間> ご飯 牛乳		牛乳			米					
10月	チーズメンチカツ	チーズメンチカツ					油	833	○	○	○
	きのこのソテー			小松菜	もやし, しめじ, エリンギ		油				
	厚揚げとこんにゃくの味噌煮	厚揚げ, ちくわ, みそ			大根, 白ねぎ	こんにゃく, 砂糖					
	大根とわかめの中華サラダ	ツナ	わかめ	人参	大根, きゅうり, コーン		ドレッシング, ごま				
	<歯と口の健康週間> ご飯 牛乳		牛乳			米					
11月	ご飯 牛乳		牛乳			米		795	○	○	○
	肉ごはんのもと	牛肉	ひじき	ねぎ	玉ねぎ, 枝豆	砂糖	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	油				
	わかめときゅうりの酢の物		わかめ		きゅうり, もやし	砂糖					
	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				
12月	ご飯 牛乳		牛乳			米		901	○	○	○
	豚肉のかりん揚げ	豚肉			生姜	天ぷら粉, 片栗粉, 砂糖	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					
	コールスロー	ハム			キャベツ, きゅうり, コーン		ドレッシング				
	にんじんしりしり	ツナ, 卵, かつお節		人参	えのきたけ		油				
13月	ご飯 牛乳		牛乳			米		798	○	○	○
	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				
	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, ごま				
	美し豆腐（ボン酢）	豆腐									
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ, きゅうり, コーン		ドレッシング				

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		773	○	○	○
	天井（きす・ちくわ）（天つゆ）	きす, ちくわ				天ぶら粉	油				
	高野豆腐煮	高野豆腐, 豚肉		人参	しいたけ	こんにゃく, 砂糖					
	大根サラダ			赤ピーマン	大根, きゅうり, 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	小松菜, 人参	玉ねぎ, 生姜	砂糖	ごま, ごま油				
17火	ご飯 牛乳		牛乳			米		870	○	○	○
	豚肉と野菜のカレー炒め	豚肉		人参	キャベツ	砂糖	油				
	チャプチェ	鶏肉		ほうれんそう	もやし, しいたけ, にんにく, 生姜	春雨, 砂糖	ごま, ごま油				
	ポテトサラダ			人参	グリーンピース, コーン, きゅうり	じゃがいも	ドレッシング				
	しそ昆布		しそ昆布								
	りんご				りんご						
19木	ご飯 牛乳		牛乳			米		879	○	○	○
	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				
	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, コーン		ドレッシング				
	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				
20金	ご飯 牛乳		牛乳			米		890	○	○	○
	タッカルビ	鶏肉, コチュジャン		ねぎ	もやし, 玉ねぎ, 生姜, にんにく	砂糖	ごま油, 油				
	キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ					油				
	パンパンジー風サラダ	鶏肉			キャベツ, きゅうり, もやし		ドレッシング, ごま				
	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									
23月	ご飯 牛乳		牛乳			米		822	○	○	○
	牛肉の焼肉炒め	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				
	ちくわの天ぶら	ちくわ				天ぶら粉	油				
	冷やし中華（つゆ）	鶏肉			きゅうり	麺					
	大根のおかか煮	かつお節		人参	大根	こんにゃく, 砂糖					
24火	ご飯 牛乳		牛乳			米		855	○	○	○
	ミックスフライ	サーモンマヨフライ, えびフライ					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					
	ひじきサラダ	ツナ	ひじき	人参	きゅうり, もやし		ドレッシング, ごま				
	じゃがコーン			パセリ	コーン	じゃがいも	バター, 油				
	ミニ洋梨ゼリー					洋梨ゼリー					
25水	ご飯 牛乳		牛乳			米		826	○	○	○
	鶏肉と白菜のガリバター炒め	鶏肉		人参	白菜, エリンギ, にんにく	砂糖	バター, 油				
	大豆とコーンのかき揚げ	大豆		人参	玉ねぎ, コーン	天ぶら粉	油				
	冷しゃぶ（ごまドレッシング）	豚肉			キャベツ, もやし		ドレッシング, ごま				
	チョコプリン					チョコプリン					
26木	ご飯 牛乳		牛乳			米		790	○	○	○
	豚肉の黒胡椒炒め	豚肉			玉ねぎ, キャベツ		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				
	茎わかめのボン酢あえ		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, バインアップル						
27金	ご飯 牛乳		牛乳			米		970	○	○	○
	チキチキごぼう	鶏肉			ごぼう	天ぶら粉, 片栗粉, 砂糖	油, ごま				
	じゃがいもの煮物	豚肉		人参	玉ねぎ, 大根	じゃがいも, しらす, 砂糖					
	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				
	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		788	○	○	○
	メンチカツ	メンチカツ					油				
	野菜のバター炒め	ツナ		ほうれんそう, 人参	もやし, 玉ねぎ, えのきたけ, コーン		バター, 油				
	春雨サラダ	ハム		人参	きゅうり	春雨	ドレッシング, ごま				
	オレンジ				オレンジ						
	さつまいもの甘露煮					さつまいも, 砂糖					

・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確認ください。

・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。

菰野町教育委員会