

給食ピックアップ!!

・みえ地物一番給食の日 13(木)、14(金)
三重県産の米、牛乳、豆腐、みかん、油です。

・25(火) がパオライスはご飯にのせて食べましょう。

・7(金) ポテトコロッケ、18(火) 台湾ラーメンは初登場のメニューです★



予約について

マークシート 10月15日(水)
インターネット 10月20日(月)
(パソコン、スマートフォン)

予約サイト
QRコードはこちら
<https://www.ah-net.kanai.ac.jp/>



※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11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				
4 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		849	○	○	○
	ヤンニョムチキン	鶏肉, コチュジャン			にんにく	天ぷら粉, 片栗粉, 砂糖	油, ごま				
	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				
	にんじんしりしり	ツナ, 卵, かつお節		人参	えのきたけ		油				
	キャベツの煮浸し				キャベツ, 白菜	砂糖					
5 水	わかめご飯 牛乳		牛乳, わかめ			米		761	○	○	○
	豚キムチ	豚肉, みそ		ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま油				
	鶏塩肉じゃが	鶏肉		人参	玉ねぎ, にんにく	じゃがいも, しらたき, 砂糖	ごま油				
	もやしの中華サラダ			人参	もやし, きゅうり		ドレッシング, ごま				
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー					
6 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		809	○	○	○
	まぐろカツ	マグロカツ					油				
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー							
	小松菜とベーコンのソテー	ベーコン		小松菜	もやし, 玉ねぎ		油				
	ポークカレー	豚肉		人参	玉ねぎ	じゃがいも	カレールウ				
7 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		771	○	○	○
	牛肉とごぼうのしぐれ煮	牛肉, 油揚げ		人参	ごぼう, 生姜	砂糖					
	ポテトコロッケ 					ポテトコロッケ	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				
	大根サラダ		わかめ		大根, きゅうり, コーン		ドレッシング				
10 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		829	○	○	○
	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				
	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				
	ミニ杏仁豆腐		杏仁豆腐								
オレンジ				オレンジ							
11 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		847	○	○	○
	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				
	しゅうまい	しゅうまい									
	フライドポテト					フライドポテト	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					
小松菜とちくわの煮浸し	ちくわ		小松菜	白菜	砂糖						
12 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		817	○	○	○
	メンチカツ	メンチカツ					油				
	かぼちゃのそぼろあんかけ	厚あげ, 鶏肉		かぼちゃ		砂糖, 片栗粉					
	ピリ辛春雨サラダ	ツナ			きゅうり, キャベツ	春雨, 砂糖					
	わかめの中華あえ		わかめ	人参	大根, もやし, 生姜	砂糖	ごま, ごま油				
13 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		855	○	○	○
	豆腐のミートソース焼き	豆腐, ミートソース	チーズ								
	さつまいもの天ぷら					さつまいも, 天ぷら粉	油				
	ちくわの天ぷら 	ちくわ				天ぷら粉	油				
	れんこんサラダ 	ツナ			れんこん, キャベツ		ドレッシング				
もやしのおかかあえ	油揚げ, かつお節		人参	もやし	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				
14金	ご飯 牛乳		牛乳			米		785	○	○	○
	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				
	こんぶあえ		昆布	人参	白菜, もやし		ごま				
	フルーツゼリー				パインアップル, みかん	白桃ゼリー					
17月	ご飯 牛乳		牛乳			米		770	○	○	○
	牛肉のオイスター炒め	牛肉		人参	たけのこ, キャベツ, 玉ねぎ, 生姜	砂糖	ごま油				
	揚げ餃子	餃子					油				
	野菜とがんものおかか煮	がんもどき, かつお節		人参, 小松菜	白菜	砂糖					
	わかめときゅうりの酢の物	かにかま	わかめ		きゅうり, もやし	砂糖					
18火	ご飯 牛乳		牛乳			米		800	○	○	○
	鶏肉とれんこんの甘酢炒め	鶏肉		人参	れんこん, 玉ねぎ	砂糖	ごま油, ごま				
	台湾ラーメン	豚肉		にら	もやし, にんにく, 生姜	麺	ごま油				
	コアコアヨーグルト		ヨーグルト								
20木	ご飯 牛乳		牛乳			米		945	○	○	○
	チキチキごぼう	鶏肉			ごぼう	天ぷら粉, 片栗粉, 砂糖	油, ごま				
	野菜のコンソメ煮			ブロッコリー, 人参	大根, 玉ねぎ, 枝豆	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				
	わかめのナムル	ツナ	わかめ	人参	もやし, コーン		ドレッシング, ごま				
21金	ご飯 牛乳		牛乳			米		726	○	○	○
	ポークチャップ	豚肉		人参	玉ねぎ, しめじ	砂糖	油				
	大根と里芋のそぼろ煮	厚あげ, 鶏肉			大根	里芋, 砂糖					
	白菜と小松菜のしらすあえ		しらす	小松菜, 人参	白菜	砂糖					
	レモンゼリー					レモンゼリー					
25火	ご飯 牛乳		牛乳			米		788	○	○	○
	ガパオライス	鶏肉, 卵		人参, バジル	玉ねぎ, にんにく	砂糖	油				
	高野豆腐煮	高野豆腐, ちくわ		人参	グリーンピース, しいたけ	こんにゃく, 砂糖					
	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				
	塩バニラクリームワッフル					塩バニラクリームワッフル					
26水	ご飯 牛乳		牛乳			米		888	○	○	○
	鮭とチーズのソフトカツ	鮭とチーズのソフトカツ					油				
	ペンネソテー					ペンネ					
	豚肉のねぎ塩炒め	豚肉		人参, ねぎ	大根, もやし, にんにく		ごま, ごま油				
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	ブロッコリー, 人参	しめじ	シチュールウ					
27木	ご飯 牛乳		牛乳			米		820	○	○	○
	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					
	じゃがもち		青のり			じゃがもち, 砂糖	油				
	ウィンナー	ウィンナー									
	ポトフ風			人参	大根, 玉ねぎ, 枝豆	じゃがいも, 砂糖					
	キャベツのごまサラダ			人参	キャベツ, きゅうり		ドレッシング, ごま				
28金	パンズパン 牛乳		牛乳			パン		818	○	○	○
	牛肉コロッケ					牛肉コロッケ	油				
	豚肉ともやしのカレー炒め	豚肉		人参	もやし, 玉ねぎ	砂糖	油				
	マカロニサラダ	ハム	チーズ		きゅうり, コーン	マカロニ	ドレッシング				
	煮浸し	ツナ		人参	キャベツ, 白菜	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承知ください。
- ・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