

給食ピックアップ!!

・みえ地物一番給食の日 15(木)、16(金)
三重県産の米、牛乳、みかん、大豆、油です。



・1月26日(月)～30日(金)は全国学校給食週間です。
26日 肉豆腐、大根のたいたん(京都府)
27日 肉ごはんと、まこも入りかき揚げ(四日市市、菰野町)
28日 ひきずり(愛知県)
29日 静岡焼きそば、静岡おでん風(静岡県)
30日 タコライス、豆腐と野菜のチャンプルー(沖縄県)



予約について

マークシート 12月15日(月)
インターネット 12月20日(土)
(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8年1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				
9 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		925	○	○	×
	あじフライ	あじフライ				油					
	バジルスパゲティ			バジル	にんにく	スパゲティ	油				
	ひじきのおかか煮	大豆, ちくわ, かつお節	ひじき	人参	しいたけ	こんにゃく, 砂糖					
	ハヤシシチュー	牛肉		人参	玉ねぎ	ハヤシルウ					
	ミニアセロラゼリー					アセロラゼリー					
13 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		787	○	○	○
	ジャーチャン豆腐	厚あげ, 豚肉		人参, にら	白ねぎ, 生姜, にんにく	片栗粉	ごま油				
	しゅうまい	しゅうまい									
	えびフライ	えびフライ				油					
	大根サラダ		わかめ	赤ピーマン	大根, コーン		ドレッシング				
	白菜の煮浸し	油揚げ, かつお節		人参	白菜, もやし						
14 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		854	○	○	○
	鶏肉と白菜のガリパタ炒め	鶏肉		人参	白菜, にんにく	砂糖	バター, 油				
	味噌ラーメン	豚肉, かまぼこ, みそ		ねぎ	白菜, もやし, コーン, にんにく	麺, 砂糖	ごま油				
	コアコア(りんご味)		りんごヨーグルト								
15 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		775	○	○	○
	豚肉の生姜炒め	豚肉			玉ねぎ, もやし, にんにく, 生姜	砂糖	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					
	キャベツのおかかあえ	かつお節		人参	キャベツ	砂糖					
	杏仁フルーツ		杏仁豆腐		みかん, バインアップル						
16 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		828	○	○	○
	鶏肉のねぎ塩炒め	鶏肉		ねぎ	もやし, キャベツ, にんにく		ごま, ごま油				
	大豆とベーコンのトマト煮	大豆, ベーコン		人参, トマト	玉ねぎ, グリーンピース	砂糖	マーガリン				
	にんじんしりしり	ツナ, 卵, かつお節		人参	えのきたけ		油				
	じゃがコーン			パセリ	コーン	じゃがいも	バター, 油				
	しそ昆布		しそ昆布								
19 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		843	○	○	○
	ごぼう入りハンバーグ	ごぼう入りハンバーグ									
	豚肉と白菜のうま煮	豚肉, 油揚げ, かつお節		小松菜, 人参	白菜	砂糖					
	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				
	たくあんあえ		昆布	小松菜	キャベツ, たくあん		ごま				
20 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		823	○	○	○
	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				
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	マーガリン, 油				
	わかめの中華あえ	ツナ	わかめ	人参	大根, もやし, 生姜	砂糖	ごま, ごま油				
	塩バニラクリームワッフル					塩バニラクリームワッフル					

日	献立名	食品名						栄養価 Energi 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				
21 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		831	○	○	○
	イカメンチカツ	イカメンチカツ				油					
	スパゲティソテー				スパゲティ	油					
	鶏肉とれんこんの甘酢炒め	鶏肉		人参	なす,れんこん, キャベツ,しいたけ	砂糖	ごま油,ごま				
	チゲ風豚汁	豚肉,豆腐, コチュジャン,みそ			白菜,しめじ, にんにく,生姜						
22 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		839	○	○	○
	鶏肉のからあげ	鶏肉			天ぷら粉,片栗粉	油					
	カレーキャベツソテー	ベーコン		キャベツ,玉ねぎ, しめじ	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	砂糖						
	もやしのナムル		人参	もやし,きゅうり		ドレッシング,ごま					
23 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		748	○	○	○
	まぐろカツ	マグロカツ				油					
	肉じゃが	豚肉	人参	玉ねぎ	じゃがいも, しらたき,砂糖						
	ピリ辛春雨サラダ			もやし,キャベツ, キムチ	春雨,砂糖						
	わかめときゅうりの酢の物	かにかま	わかめ	人参	きゅうり,もやし	砂糖					
26 月	<全国学校給食週間京都府> ご飯 牛乳		牛乳			米		740	○	○	○
	肉豆腐	牛肉,豆腐		ねぎ	白菜	しらたき,砂糖	油				
	大根のたいたん	油揚げ	人参,ほうれんそう	大根	砂糖						
	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					
	みかんゼリー				みかんゼリー						
27 火	<全国学校給食週間四日市市・菰野町> ご飯 牛乳		牛乳			米		826	○	○	○
	肉ごはんのもと	牛肉	ひじき	ねぎ	玉ねぎ,枝豆	砂糖	油				
	まこも入りかき揚げ			人参	玉ねぎ,ごぼう, まこもたけ	さつまいも, 天ぷら粉	油				
	はくさいのごまあえ		ほうれんそう,人参	白菜	砂糖	ごま					
	和風スパゲティサラダ	ツナ			きゅうり,コーン	スパゲティ	ドレッシング,ごま				
28 水	<全国学校給食週間愛知県> ご飯 牛乳		牛乳			米		884	○	○	×
	ひきざり	鶏肉,豆腐		人参,ねぎ	白菜	しらたき,砂糖					
	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					
	きしめんサラダ	ツナ			キャベツ, きゅうり,コーン	きしめん	ドレッシング,ごま				
	切昆布と油揚げの煮物	油揚げ,大豆	昆布	人参	玉ねぎ,しめじ	砂糖					
29 木	<全国学校給食週間静岡県> ご飯 牛乳		牛乳			米		801	○	○	○
	静岡焼きそば	豚肉,かつお節	人参	キャベツ,玉ねぎ	麺	天かす,油					
	静岡おでん風	さつま揚げ,牛肉, かつお節	青のり		大根	こんにゃく,砂糖					
	もやしとコーンの中華サラダ		小松菜	もやし,コーン		ドレッシング,ごま					
	アセロラミルクゼリー				アセロラミルクゼリー						
30 金	<全国学校給食週間沖縄県> ご飯 牛乳		牛乳			米		778	○	○	○
	タコライス	牛肉,豚肉		赤ピーマン,トマト	玉ねぎ,生姜, にんにく		油				
	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					
	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						
	わらび餅きなこ味				わらび餅						
	りんご			りんご							

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。