

## 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、エリンギ、しいたけ、豆腐、油です。



- ・2(月) ガバオライスはご飯にのせて食べましょう。
- ・3(火) はひなまつりです。  
健康を願いながらひなあられを食べましょう。
- ・19(木) は春分の日メニューです。おはぎを付けました。



## 予約について

マークシート 2月13日(金)  
インターネット 2月20日(金)  
(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3月 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		820	○	○	×
	ガバオライス	鶏肉, 卵		人参, バジル	玉ねぎ, にんにく	砂糖	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	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				
	プリン					プリン					
3月 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		785	○	○	×
	ミックスフライ	サーモンマヨフライ, えびフライ					油				
	大豆とツナのトマト煮込み	大豆, ツナ		人参, トマト	玉ねぎ	砂糖	マーガリン				
	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					
	キャンディーチーズ		チーズ								
	ひなあられ					ひなあられ					
4月 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		792	○	○	×
	鶏肉の中華炒め	鶏肉		人参	大根, まこもたけ, 生姜, にんにく		ごま油				
	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								
5月 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		808	○	○	×
	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				
	カレーキャベツソテー				キャベツ, もやし	砂糖	油				
	春雨サラダ			人参	コーン, きゅうり	春雨	ドレッシング, ごま				
	しそ昆布		しそ昆布								
	オレンジ				オレンジ						
9月	ご飯 牛乳		牛乳			米		886	○	○	×
	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				
10月 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		892	○	○	×
	鮭とチーズのソフトカツ	鮭とチーズのソフトカツ					油				
	マカロニソテー	ハム				マカロニ, 砂糖	マーガリン				
	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	シチューールウ					
11月 水	チャーハン 牛乳	卵, かにかま	牛乳		コーン	米		768	○	○	×
	ブルコギボーク	豚肉, コチュジャン		小松菜	玉ねぎ, もやし, にんにく	砂糖	焼肉のたれ, ごま, ごま油				
	ラトウユ	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, 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						

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				
12月	ご飯 牛乳		牛乳			米		830	○	○	×
	チーズメンチカツ	チーズメンチカツ				油					
	きのこのソテー		小松菜	キャベツ, しいたけ, エリンギ, しめじ		油					
	厚揚げとこんにゃくの味噌煮	厚あげ, ちくわ, みそ	人参	大根, 白ねぎ	こんにゃく, 砂糖						
	わかめの中華あえ	ツナ	わかめ	人参	きゅうり, もやし, 生姜	砂糖	ごま, ごま油				
13月	ご飯 牛乳		牛乳			米		832	○	○	×
	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				
	きすとちくわの天ぷら	きす, ちくわ			天ぷら粉	油					
	ごぼうサラダ	ツナ		人参	ごぼう		ドレッシング				
	キャベツの煮浸し			人参	キャベツ, 白菜	砂糖					
16月	ご飯 牛乳		牛乳			米		824	○	○	×
	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				
	えびフライ	えびフライ					油				
	しゅうまい	しゅうまい									
	コーンサラダ	ハム			キャベツ, 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						
17月	ご飯 牛乳		牛乳			米		757	○	○	×
	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				
	ほうれん草のおかかあえ	かつお節		ほうれんそう	キャベツ	砂糖					
	大根サラダ		わかめ		大根, きゅうり, コーン		ドレッシング				
18月	ご飯 牛乳		牛乳			米		765	○	○	×
	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				もやし, キャベツ, きゅうり		ドレッシング, ごま				
	レモンゼリー					レモンゼリー					
19月	ご飯 牛乳		牛乳			米		842	○	○	×
	鶏肉とやさいのうま煮	鶏肉, かつお節		人参	大根, しいたけ	こんにゃく, 砂糖					
	厚揚げとネギのチリソース炒め	厚あげ		人参	玉ねぎ, 白ねぎ, にんにく		ごま油				
	ひじきのごまあえ		ひじき	小松菜	キャベツ, もやし	砂糖	ごま				
	おはぎ					おはぎ					
23月	ご飯 牛乳		牛乳			米		826	○	○	×
	きのこあんかけハンバーグ	ハンバーグ			玉ねぎ, エリンギ, しいたけ	砂糖, 片栗粉					
	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			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					
24月	ご飯 牛乳		牛乳			米		890	○	○	×
	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				
	大根と里芋のそぼろ煮	厚あげ, 豚肉			大根, グリンピース	里芋, 砂糖					
	チキンカレー	鶏肉		人参	玉ねぎ	じゃがいも	カレールウ				

- ・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。

菰野町教育委員会