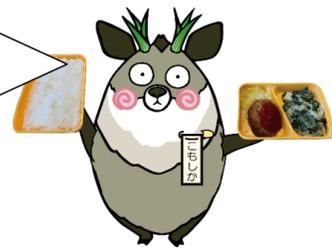


給食ピックアップ!!

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



・2(金) そぼろと卵のどんぶり } ご飯にのせて食べましょう  
・28(水) ガバオライス

予約について

マークシート 4月15日(火)  
インターネット 4月20日(日)  
(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7年5月 菟野中学校給食献立予定表

| 日       | 献立名            | 食品名             |         |               |                           |                      |         | 栄養価<br>エネルギー<br>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      |                      |       |    |    |
| 1<br>木  | ご飯 牛乳          |                 | 牛乳      |               |                           | 米                    |         | 845                  | ×     | ○  | ○  |
|         | 豆腐と鶏肉のチャンプルー   | 豆腐, 鶏肉, 卵, かつお節 |         | 人参, にら        | キャベツ, もやし                 |                      | ごま油, 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        | 麵, 砂糖                | ごま油     |                      |       |    |    |
|         | ココアヨーグルト       |                 | ヨーグルト   |               |                           |                      |         |                      |       |    |    |
| 2<br>金  | ご飯 牛乳          |                 | 牛乳      |               |                           | 米                    |         | 834                  | ×     | ○  | ○  |
|         | そぼろと卵のどんぶり     | 鶏肉, 卵           |         |               | 玉ねぎ, しいたけ, 生姜, 枝豆         | 砂糖                   |         |                      |       |    |    |
|         | じゃがもち          |                 | 青のり     |               |                           | じゃがもち, 砂糖            | 油       |                      |       |    |    |
|         | ウインナー          | ウインナー           |         |               |                           |                      |         |                      |       |    |    |
|         | ポトフ風           |                 |         | 人参            | 大根, 玉ねぎ                   | じゃがいも, 砂糖            |         |                      |       |    |    |
|         | コーンサラダ         | ハム              |         |               | キャベツ, コーン                 |                      | ドレッシング  |                      |       |    |    |
| 7<br>水  | ご飯 牛乳          |                 | 牛乳      |               |                           | 米                    |         | 869                  | ○     | ○  | ○  |
|         | イカメンチカツ        | イカメンチカツ         |         |               |                           | 油                    |         |                      |       |    |    |
|         | 大根の韓国風煮        | 油揚げ, コチュジャン     |         | 人参, ねぎ        | 大根                        | こんにゃく, 砂糖            | ごま油     |                      |       |    |    |
|         | スパゲティサラダ       | ハム              |         |               | 玉ねぎ, コーン                  | スパゲティ                | ドレッシング  |                      |       |    |    |
|         | 小松菜のしらすあえ      |                 | しらす     | 小松菜, 人参       | 玉ねぎ                       | 砂糖                   |         |                      |       |    |    |
| 8<br>木  | ご飯 牛乳          |                 | 牛乳      |               |                           | 米                    |         | 823                  | ○     | ○  | ○  |
|         | 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              |         |                      |       |    |    |
|         | わかめの中華あえ       | ツナ              | わかめ     | 人参            | もやし, きゅうり, 生姜             | 砂糖                   | ごま, ごま油 |                      |       |    |    |
|         | 小松菜のおかかあえ      | 油揚げ, かつお節       |         | 小松菜           |                           | 砂糖                   |         |                      |       |    |    |
|         | キャンディーチーズ      |                 | チーズ     |               |                           |                      |         |                      |       |    |    |
| 9<br>金  | ご飯 牛乳          |                 | 牛乳      |               |                           | 米                    |         | 789                  | ○     | ○  | ○  |
|         | 牛肉のすき煮         | 牛肉              |         | 人参            | 白菜, 白ねぎ                   | しらたき, 砂糖             |         |                      |       |    |    |
|         | さつまいもの天ぷら肉みそかけ | 鶏肉, みそ          |         |               |                           | さつまいも, 天ぷら粉, 砂糖, 片栗粉 | 油       |                      |       |    |    |
|         | コーンスープ         |                 | コーンクリーム | パセリ           | コーン, エリンギ                 | 片栗粉                  |         |                      |       |    |    |
| 12<br>月 | ご飯 牛乳          |                 | 牛乳      |               |                           | 米                    |         | 785                  | ○     | ○  | ○  |
|         | きのこあんかけハンバーグ   | ハンバーグ           |         |               | 玉ねぎ, エリンギ, えのきたけ, しいたけ    | 砂糖, 片栗粉              |         |                      |       |    |    |
|         | 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                   |         |                      |       |    |    |
|         | たくあんあえ         |                 | 昆布      | 小松菜           | キャベツ, もやし, たくあん           |                      | ごま      |                      |       |    |    |
|         | わらび餅抹茶味        |                 |         |               |                           | わらび餅                 |         |                      |       |    |    |
|         | オレンジ           |                 |         |               | オレンジ                      |                      |         |                      |       |    |    |
| 13<br>火 | ご飯 牛乳          |                 | 牛乳      |               |                           | 米                    |         | 812                  | ○     | ○  | ○  |
|         | ラザニア           | ミートソース          | チーズ     |               |                           | ラビオリ                 |         |                      |       |    |    |
|         | キャベツメンチカツ      | キャベツメンチカツ       |         |               |                           | 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                   |         |                      |       |    |    |
|         | 大根のおかか煮        | 油揚げ, かつお節       |         | 人参            | 大根                        | こんにゃく, 砂糖            |         |                      |       |    |    |
| 14<br>水 | ご飯 牛乳          |                 | 牛乳      |               |                           | 米                    |         | 858                  | ○     | ○  | ○  |
|         | さばの塩焼き         | さば              |         |               |                           |                      |         |                      |       |    |    |
|         | 豚肉ともやしのカレー炒め   | 豚肉              |         | 人参            | もやし, キャベツ                 | 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  |                      |       |    |    |
| なすの煮浸し  | かつお節           |                 |         | なす, 白菜        | 砂糖                        |                      |         |                      |       |    |    |
| 15<br>木 | ご飯 牛乳          |                 | 牛乳      |               |                           | 米                    |         | 733                  | ○     | ○  | ○  |
|         | 鶏肉のねぎ塩炒め       | 鶏肉              |         |               | もやし, キャベツ, 玉ねぎ, 白ねぎ, にんにく |                      | ごま, ごま油 |                      |       |    |    |
|         | チリコンカン         | 大豆, ウインナー       |         | 人参            | 玉ねぎ                       | 砂糖                   |         |                      |       |    |    |
|         | オクラのおかかあえ      | かつお節            |         | オクラ, 人参       | きゅうり                      | 砂糖                   |         |                      |       |    |    |
| プリン     |                |                 |         |               | プリン                       |                      |         |                      |       |    |    |
| 16<br>金 | ご飯 牛乳          |                 | 牛乳      |               |                           | 米                    |         | 853                  | ○     | ○  | ×  |
|         | ソース焼きそば        | 豚肉              |         | 人参            | キャベツ, 玉ねぎ                 | 麵                    | 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     |                      |       |    |    |
|         | ミモザサラダ         | 卵               |         | ほうれんそう        | もやし, キャベツ                 |                      | ドレッシング  |                      |       |    |    |
|         | フルーツポンチ        |                 |         |               | みかん, パインアップル              | 白玉                   |         |                      |       |    |    |

| 日   | 献立名            | 食品名             |         |               |                      |                |            | 栄養価<br>エネルギー<br>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         |                      |       |    |    |
| 19月 | ご飯 牛乳          |                 | 牛乳      |               |                      | 米              |            | 829                  | ○     | ○  | ×  |
|     | チーズメンチカツ       | チーズメンチカツ        |         |               |                      | 油              |            |                      |       |    |    |
|     | 厚揚げとこんにゃくの味噌煮  | 厚揚げ, ちくわ, 味噌    |         | 人参            | 大根                   | こんにゃく, 砂糖      |            |                      |       |    |    |
|     | 冷しゃぶ（ごまドレッシング） | 豚肉              |         | 人参            | キャベツ                 | ドレッシング, ごま     |            |                      |       |    |    |
|     | わかめのナムル        | ツナ              | わかめ     |               | もやし, コーン             | ドレッシング, ごま     |            |                      |       |    |    |
| 20火 | ご飯 牛乳          |                 | 牛乳      |               |                      | 米              |            | 748                  | ○     | ○  | ×  |
|     | タラのピザ風焼き       | たら              | チーズ     |               | 玉ねぎ                  | じゃがいも          |            |                      |       |    |    |
|     | 揚げ餃子           | 餃子              |         |               |                      | 油              |            |                      |       |    |    |
|     | 小松菜とちくわのカレー炒め  | ちくわ             |         | 小松菜, 人参       | キャベツ                 | 砂糖             | 油          |                      |       |    |    |
|     | 大根サラダ          |                 | わかめ     | 人参            | 大根, きゅうり, コーン        | ドレッシング         |            |                      |       |    |    |
| 21水 | ご飯 牛乳          |                 | 牛乳      |               |                      | 米              |            | 906                  | ○     | ○  | ×  |
|     | 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      |                      |       |    |    |
|     | にんじんしりしり       | ツナ, 卵, かつお節     |         | 人参            | えのきたけ                |                | 油          |                      |       |    |    |
|     | 和風スパゲティサラダ     | ハム              |         |               | きゅうり, コーン            | スパゲティ          | ドレッシング, ごま |                      |       |    |    |
|     | 小松菜のポン酢あえ      | 油揚げ             |         | 小松菜           | もやし, 白菜              | 砂糖             | ごま         |                      |       |    |    |
| 22木 | ご飯 牛乳          |                 | 牛乳      |               |                      | 米              |            | 908                  | ○     | ○  | ×  |
|     | ほっけフライ         | ホッケフライ          |         |               |                      | 油              |            |                      |       |    |    |
|     | スパゲティソテー       |                 |         |               |                      | スパゲティ          | 油          |                      |       |    |    |
|     | 五目豆            | 大豆, 油揚げ         |         | 人参            | ごぼう                  | こんにゃく, 砂糖      |            |                      |       |    |    |
|     | ポークカレー         | 豚肉              |         | 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       |                 |         |               |                      |                |            |                      |       |    |    |
| 23金 | わかめご飯 牛乳       |                 | 牛乳, わかめ |               |                      | 米              |            | 810                  | ○     | ○  | ○  |
|     | 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    |                      |       |    |    |
|     | 牛肉コロッケ         |                 |         |               |                      | 牛肉コロッケ         | 油          |                      |       |    |    |
|     | きのこのソテー        | ツナ              |         | 小松菜           | もやし, しめじ, エリンギ       |                | 油          |                      |       |    |    |
|     | はくさいのごまあえ      |                 |         | 人参            | 白菜, もやし              | 砂糖             | ごま         |                      |       |    |    |
| 26月 | ご飯 牛乳          |                 | 牛乳      |               |                      | 米              |            | 830                  | ○     | ○  | ○  |
|     | 牛肉のオイスター炒め     | 牛肉              |         | 人参            | 玉ねぎ, キャベツ, 生姜        | 砂糖             | ごま油        |                      |       |    |    |
|     | 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          |                      |       |    |    |
|     | 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             |            |                      |       |    |    |
|     | もやしのごまドレッシングあえ | 鶏肉              |         |               | もやし, きゅうり            |                | ドレッシング, ごま |                      |       |    |    |
| 27火 | ご飯 牛乳          |                 | 牛乳      |               |                      | 米              |            | 837                  | ○     | ○  | ○  |
|     | 豆腐ハンバーグ（おろし大根） | 豆腐ハンバーグ         |         |               | 大根                   |                |            |                      |       |    |    |
|     | ペンネポロネーゼ       | 豚肉              |         | トマト           | なす, 玉ねぎ, セロリ         | ペンネ, 砂糖        | 油          |                      |       |    |    |
|     | 甘辛ごぼう          |                 |         | 人参            | ごぼう, 玉ねぎ, 枝豆         | こんにゃく, 砂糖, 片栗粉 |            |                      |       |    |    |
|     | わかめとツナのポン酢あえ   | ツナ              | わかめ     | ほうれんそう, 人参    | キャベツ                 |                | ドレッシング, ごま |                      |       |    |    |
| 28水 | ご飯 牛乳          |                 | 牛乳      |               |                      | 米              |            | 820                  | ○     | ○  | ○  |
|     | 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        | 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 |                      |       |    |    |
|     | ココアワッフル        |                 |         |               |                      | ココアワッフル        |            |                      |       |    |    |
| 29木 | ご飯 牛乳          |                 | 牛乳      |               |                      | 米              |            | 801                  | ○     | ○  | ○  |
|     | ぶりキャベツカツ       | ぶりキャベツカツ        |         |               |                      |                | 油          |                      |       |    |    |
|     | スパゲティソテー       |                 |         |               |                      | スパゲティ          | 油          |                      |       |    |    |
|     | 鶏肉の中華炒め        | 鶏肉              |         | 人参            | 大根, もやし, 生姜, にんにく    | 片栗粉            | ごま油        |                      |       |    |    |
|     | ブロッコリーサラダ      | ツナ              |         | ブロッコリー, 人参    | 玉ねぎ                  |                | ドレッシング     |                      |       |    |    |
|     | レモンゼリー         |                 |         |               |                      |                | レモンゼリー     |                      |       |    |    |
| 30金 | ご飯 牛乳          |                 | 牛乳      |               |                      | 米              |            | 824                  | ○     | ○  | ○  |
|     | 豚肉と豆腐の中華煮      | 豆腐, 豚肉          |         | 人参            | 玉ねぎ                  | 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         |                      |       |    |    |

- ・ 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。