

給食ピックアップ!!
 ・みえ地物一番給食の日 16(木)
 三重県産の米、牛乳、豆腐、油です。
 ・9(木)タコライスはご飯にのせて食べましょう
 ・31(金)はハロウィンです。
 ハロウィンデザートは、かぼちゃプリンです!



予約について
 マークシート 9月12日(金)
 インターネット 9月20日(土)
 (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お願いします。

令和7年10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				
1 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		829	○	○	○
	豚肉の中華炒め	豚肉		人参, 小松菜, にら	大根, 玉ねぎ, 生姜, にんにく	片栗粉	ごま油				
	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				
	ひじきサラダ	かにかま	ひじき		もやし, キャベツ, コーン		ドレッシング, ごま				
	オクラのおかかあえ	かつお節		オクラ, 人参	きゅうり	砂糖					
2 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		761	○	○	○
	鶏肉のスパイシー焼き	鶏肉					油				
	スパゲティソテー					スパゲティ	油				
	大根とちくわの煮物	ちくわ		人参	大根	砂糖					
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ, きゅうり, 枝豆		ドレッシング				
	たくあんあえ		昆布	小松菜	白菜, もやし, たくあん		ごま				
3 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		819	○	○	○
	牛肉のオイスター炒め	牛肉		人参	キャベツ, 玉ねぎ, 生姜	砂糖	ごま油				
	野菜とがんものおかか煮	がんもどき, かつお節		人参, ほうれんそう	白菜	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				
	わらび餅きなこ味					わらび餅					
	オレンジ				オレンジ						
6 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		760	○	○	○
	とりすき煮	鶏肉, 厚あげ		人参	白菜, 白ねぎ	しらたき, 砂糖	油				
	きのこマカロニソテー NEW	ハム			しいたけ, えのきたけ, しめじ	マカロニ, 砂糖	マーガリン				
	キャベツのごまあえ			人参	キャベツ, もやし	砂糖	ごま				
	チョコプリン					チョコプリン					
7 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		833	○	○	○
	イカメンチカツ	イカメンチカツ				スパゲティ	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, もやし	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						
8 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		822	○	○	○
	豚肉と豆腐の中華煮	豆腐, 豚肉		人参	玉ねぎ, しいたけ	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, きゅうり	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, もやし		ごま				
9 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		783	○	○	○
	タコライス	牛肉, 豚肉, ベーコン		人参, トマト	玉ねぎ, 生姜, にんにく		油				
	茎わかめとごぼうのきんぴら		茎わかめ	人参	ごぼう	ごんにやく, 砂糖	ごま油				
	なすの煮浸し	厚あげ, かつお節			なす	砂糖					
	大根の青じそあえ（ドレッシング）	鶏肉	わかめ	赤ピーマン	大根						
10 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		816	○	○	○
	ソース焼きそば	豚肉		人参	キャベツ, 玉ねぎ	麺	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				
	茎わかめのボン酢あえ	ツナ	茎わかめ		きゅうり, もやし	砂糖					
	フルーツポンチ				みかん, パインアップル	白玉					
14 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		851	○	○	○
	ミンチと大豆の炒め煮 NEW	豚肉, 大豆		人参	玉ねぎ	砂糖, 片栗粉	油				
	てりやきつくね串	てりやきつくね									
	ごぼうチップス				ごぼう	天ぷら粉, 片栗粉, 砂糖	油, ごま				
	コーンサラダ	ハム		人参	キャベツ, コーン		ドレッシング				
	じゃがいもと鶏肉の煮物	鶏肉			玉ねぎ, 大根	じゃがいも, しらたき, 砂糖					
15 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		813	○	○	○
	メンチカツ	メンチカツ					油				
	厚揚げとごんにやくの味噌煮	厚あげ, ちくわ, みそ		人参	大根	ごんにやく, 砂糖					
	冷しゃぶ（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				

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 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		804	○	○	○
	豆腐のミートソース焼き	豆腐, ミートソース	チーズ								
	肉団子甘酢味	肉団子									
	フライドポテト				フライドポテト	油					
	野菜の塩だれ炒め	ツナ		人参	キャベツ, 玉ねぎ		ごま, 油				
	ピリ辛春雨サラダ	ハム			きゅうり, もやし, キムチ	春雨, 砂糖					
20 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		839	○	○	○
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉, みそ, コチュジャン			キャベツ, 玉ねぎ, エリンギ, 生姜	砂糖	ごま油, 油				
	つけナポリタン	鶏肉, ベーコン	ホイップクリーム	人参, トマト	コーン, 玉ねぎ, セロリ, しめじ	スパゲティ	油				
	コアコア(りんご味)		りんごヨーグルト								
21 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		874	○	○	○
	八宝菜	えび, 豚肉, かまぼこ		人参	白菜, 玉ねぎ	片栗粉	ごま油				
	牛肉コロッケ					牛肉コロッケ	油				
	ごぼうサラダ	ツナ		人参	ごぼう, コーン		ドレッシング				
	白菜のポン酢あえ	油揚げ			白菜, もやし	砂糖	ごま				
22 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		826	×	○	○
	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	きゅうり, 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					
23 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		867	○	○	○
	とんかつ	とんかつ					油				
	ほうれん草と玉ねぎのピリ辛炒め	ツナ		ほうれん草	キャベツ, 玉ねぎ	砂糖	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					
	チョレギサラダ	鶏肉		小松菜, 人参	大根		ドレッシング, ごま				
24 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		806	○	○	○
	照り焼きチキン	てりやきチキン									
	チャブチエ	鶏肉		人参, にら	もやし, にんにく, 生姜	春雨, 砂糖	ごま, ごま油				
	きゅうりのごまサラダ	ツナ		人参	キャベツ, きゅうり		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				
	キャンディーチーズ		チーズ								
27 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		862	○	○	○
	牛肉と厚揚げのうま煮	牛肉, 厚あげ, かつお節			大根	こんにゃく, 砂糖	油				
	揚げ餃子	餃子					油				
	にんじんしりしり	ツナ, 卵, かつお節		人参	えのきたけ		油				
	きしめんサラダ				キャベツ, きゅうり, コーン	きしめん	ドレッシング, ごま				
28 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		851	○	○	○
	鶏のレモン風味揚げ	鶏肉			レモン	天ぷら粉, 片栗粉, 砂糖	油				
	さつまいもとごぼうのかき揚げ			人参	玉ねぎ, ごぼう	さつまいも, 天ぷら粉	油				
	キャベツの煮浸し			人参	キャベツ, 白菜	砂糖					
	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				
29 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		920	○	○	○
	まぐろカツ	マグロカツ					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				
	ハヤシシチュー	牛肉		人参	玉ねぎ	ハヤシルウ					
	ミニりんごゼリー					りんごゼリー					
30 木	わかめご飯 牛乳		わかめ, 牛乳			米		833	○	○	○
	豚肉と野菜のカレー炒め	豚肉		人参	キャベツ, 玉ねぎ	砂糖	油				
	かぼちゃのそぼろあんかけ	鶏肉, 厚揚げ		かぼちゃ		砂糖, 片栗粉					
	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				
	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				
31 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		767	○	○	○
	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					
	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					
	もやしのナムル			人参	もやし, きゅうり		ドレッシング, ごま				
	かぼちゃプリン					かぼちゃプリン					

- ・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。