

給食ビックアップ!!

・みえ地物一番給食の日 18(木)、19(金)
三重県産の米、牛乳、大豆、エリンギ、油です。

・15(月)肉ごはんのもとご飯にのせて食べましょう。

・19(金)、22(月)はクリスマスらしいメニューにしました!
22(月)はクリスマスデザートです♪



予約について

マークシート 11月14日(金)

インターネット 11月20日(木)

(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12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				
1月	ご飯 牛乳		牛乳			米		792	○	○	○
	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	ごま, 焼肉のたれ, ごま油				
	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				
	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					
	ミニ杏仁豆腐		杏仁豆腐								
	オレンジ				オレンジ						
2火	ご飯 牛乳		牛乳			米		805	○	○	○
	ミックスフライ	えびフライ, サーモンマヨフライ					油				
	豚肉と白菜のうま煮	豚肉, 油揚げ, かつお節		ほうれんそう, 人参	白菜	砂糖					
	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				
	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								
3水	ご飯 牛乳		牛乳			米		854	○	○	○
	鶏肉の中華炒め	鶏肉		にら, 人参	玉ねぎ, もやし, なす, 生姜, にんにく		ごま, ごま油				
	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				
	ビーンズカレー	大豆, ひよこ豆, ミックスビーンズ		人参	玉ねぎ	じゃがいも	カレールウ				
	ミニりんごゼリー					りんごゼリー					
4木	ご飯 牛乳		牛乳			米		787	○	○	○
	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	かつお節		人参	大根	こんにゃく, 砂糖					
5金	ご飯 牛乳		牛乳			米		898	○	○	○
	タッカルビ	鶏肉, コチュジャン		ねぎ	キャベツ, 玉ねぎ, 生姜, にんにく	砂糖	ごま油, 油				
	しゅうまい	しゅうまい									
	ごぼうチップス				ごぼう	天ぷら粉, 片栗粉, 砂糖	油, ごま				
	カレーチーズポテトサラダ		チーズ		きゅうり, 玉ねぎ	じゃがいも	ドレッシング				
	なすの煮浸し	厚あげ, かつお節			なす, 白菜	砂糖					
8月	ご飯 牛乳		牛乳			米		834	○	○	○
	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				
	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					
	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, ごま				
	わらび餅きなこ味					わらび餅					
	ミニアセロラゼリー					アセロラゼリー					
9火	ご飯 牛乳		牛乳			米		831	○	○	○
	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				
	肉じゃがコロッケ					肉じゃがコロッケ	油				
	れんこんサラダ	ツナ		人参	れんこん, もやし		ドレッシング				
	キャベツのおかかあえ	油揚げ, かつお節			キャベツ, 白菜	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				
10 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		861	○	○	○
	とんてき	豚肉			にんにく, 生姜	片栗粉	油				
	ゆてキャベツ				キャベツ						
	かみかみかき揚げ				玉ねぎ, ごぼう	さつまいも, 天ぷら粉, 片栗粉	油				
	ちゃんこ鍋	肉団子, 鶏肉, 油揚げ		人参	白菜, 大根	砂糖					
11 木	わかめご飯 牛乳		牛乳, わかめ			米		761	○	○	○
	鶏肉のねぎ塩炒め	鶏肉		人参, ねぎ	もやし, 玉ねぎ, にんにく		ごま, ごま油				
	ペンネボロネーゼ	豚肉		トマト	なす, 玉ねぎ, セロリ	ペンネ, 砂糖	油				
	海藻サラダ	かにかま	わかめ, 茎わかめ		きゅうり, もやし		ドレッシング, ごま				
	レモンゼリー					レモンゼリー					
12 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		875	○	○	○
	豚肉と厚揚げの中華煮	豚肉, 厚揚げ		小松菜	白菜, しいたけ, にんにく	砂糖, 片栗粉					
	大豆とコーンのかき揚げ	大豆		人参	玉ねぎ, コーン	天ぷら粉	油				
	きんぴらごぼう			人参	ごぼう	こんにゃく, 砂糖	ごま, 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				
15 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		842	○	○	○
	肉ごはんのもと	牛肉	ひじき	ねぎ	玉ねぎ, 枝豆	砂糖	油				
	ポテトコロッケ					ポテトコロッケ	油				
	小松菜のボン酢あえ	油揚げ		小松菜, 人参	白菜	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				
16 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		839	○	○	○
	焼きちゃんぽん	豚肉, かまぼこ, いか			もやし, キャベツ, きくらげ	麺	油				
	マーボーなす	豚肉, みそ		人参, ねぎ	なす, 玉ねぎ, 生姜, にんにく	砂糖, 片栗粉	ごま油				
	きゅうりのごまサラダ			人参	キャベツ, きゅうり, コーン		ドレッシング, ごま				
	しそ昆布		しそ昆布								
17 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		822	○	○	○
	チキンカツ	チキンカツ					油				
	じゃがいもと豚肉のうま煮	豚肉, かつお節		人参		じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	油				
	春雨サラダ	ハム		人参	キャベツ	春雨	ドレッシング, ごま				
	わかめの中華あえ	ツナ	わかめ		きゅうり, もやし, 生姜	砂糖	ごま, ごま油				
18 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		909	○	○	○
	イカメンチカツ	イカメンチカツ					油				
	チリコンカン	大豆, ウインナー		人参, ビーマン	玉ねぎ	砂糖					
	大根の韓国風煮	豚肉, 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			きゅうり, コーン	スパゲティ	ドレッシング				
19 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		754	○	○	○
	鶏肉のトマト煮	鶏肉		人参, トマト, パセリ	玉ねぎ, にんにく						
	きのこのペペロンチーノ	ツナ		ほうれんそう	しめじ, えのきたけ, エリンギ, にんにく	スパゲティ, 砂糖	油				
	イタリアンサラダ				もやし, キャベツ, きゅうり		ドレッシング				
	塩バニラクリームワッフル					塩バニラクリームワッフル					
22 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		822	○	○	○
	デミグラスハンバーグ	ハンバーグ		人参	グリーンピース, コーン	砂糖					
	鶏肉と白菜のガリパタ炒め	鶏肉		人参	白菜, もやし, にんにく	砂糖	バター, 油				
	コーンスープ		コーンクリーム	パセリ	コーン	片栗粉					
	クリスマスデザート						クリスマスデザート				

- ・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。