

令和5年7月学校給食献立予定表

おも ぜいりやう ぶく たまご こおぞ ひょうき

※主な材料に含まれるアレルゲンについて、卵は●、乳は▲、小麦は★と表記しています。

おも ぜいりやうめい きさい

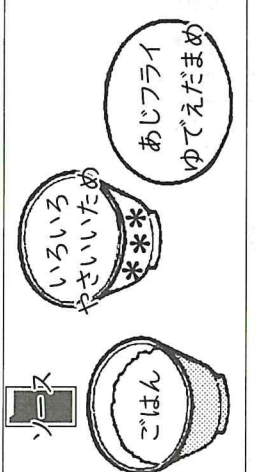
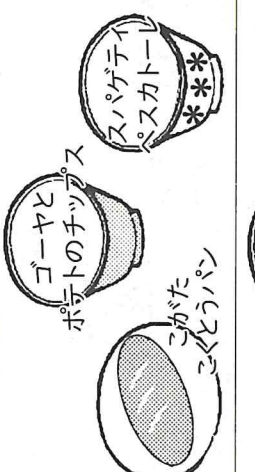
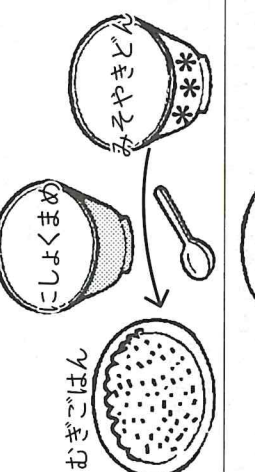
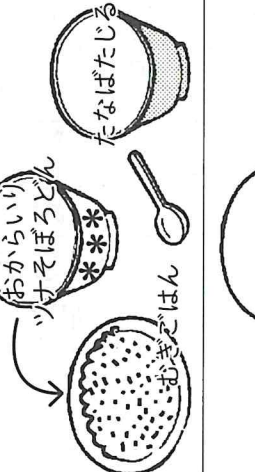
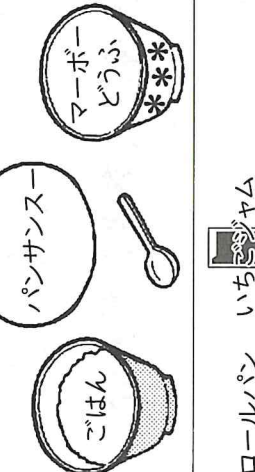
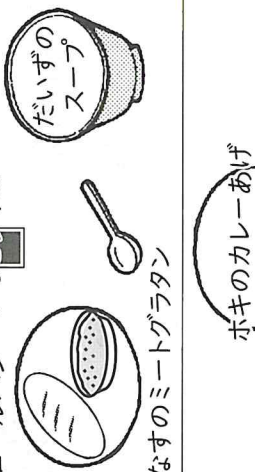
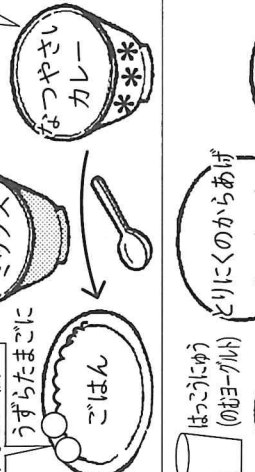
※アレルゲンについては、主な材料名として記載されているものについて表示してあります。調味料等に含まれているものについては各校にお問い合わせて下さい。

おも ぜいりやう ぶく

※( ) については食材には含まれていませんが、そのアレルゲンを含む製品を同じ製造ラインで製造しており、微量に混入する恐れがあるものです。

あかのなかま きいろのなかま みどりのなかま

おもにからだをつくる おもにねつやちからのものになる おもにからだのちやうしをととのえる

| 日曜日 | はいぜんず                                                                                 | あかのなかま                                       | おもなざいりようめい                                                                                                                           | きいろのなかま                                                                                                                               | みどりのなかま | こんだてめい                                                                     | 料理に含まれるアレルゲン |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 3月  |    | ぎゆうにゆう▲<br>あじフライ★<br>ぶたにく                    | <br>ごはん<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>てんぷん                   | <br>えだまめ<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>にんじん<br>チンゲンさい           |         | ぎゆうにゆう<br>ごはん<br>あじフライ<br>ゆでえだまめ<br>いろいろやさしいため<br>ソース                      | 卵<br>小麦      |
| 4火  |    | ぎゆうにゆう▲<br>ペーコン<br>えび<br>いか(★)               | <br>こくとうパン▲★(●)<br>スパゲティ★<br>あぶら<br>じやがいも<br>てんぷん | <br>にんにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>トマト<br>トマトみずに<br>にがうり    |         | ぎゆうにゆう<br>こがたこくとうパン<br>スパゲティペスカトーレ<br>ゴーヤとポテトのチツプス                         | 卵<br>小麦      |
| 5水  |   | ぎゆうにゆう▲<br>ぶたにく<br>みそ<br>だいず                 | <br>むぎごはん<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>さとう<br>ごま            | <br>なす<br>えだまめ<br>にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>にんじん<br>ねぎ |         | ぎゆうにゆう<br>むぎごはん<br>みそやきどん<br>にしよくまめ                                        | 卵            |
| 6木  |  | ぎゆうにゆう▲<br>とりにく<br>わかめ                       | ごはん<br>あぶら<br>じやがいも<br>いとこんにやく<br>さとう<br>ごま<br>ナムルドレッシング★                                                                            | にんにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ねぎ<br>キャベツ                                                                                                    |         | ぎゆうにゆう<br>ごはん<br>かんこくふうにくじやが<br>キャベツとわかめのナムル                               | 卵            |
| 7金  |  | ぎゆうにゆう▲<br>まぐろあぶらづけ<br>おから<br>かまぼこ(★)<br>とうふ | むぎごはん<br>あぶら<br>さとう<br>ビーフン                                                                                                          | しょうが<br>たまねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>ほししいたけ<br>えのきたけ                                                                                     | オクラ     | ぎゆうにゆう<br>むぎごはん<br>おからいりツナそばろどん<br>たなばたじる                                  | 卵<br>(○)     |
| 10月 |  | ぎゆうにゆう▲<br>ぶたにく<br>とうふ<br>みそ                 | ごはん<br>あぶら<br>さとう<br>コーンスターチ<br>はるさめ<br>わふうドレッシング★                                                                                   | しょうが<br>にんにく<br>ほししいたけ<br>たけのこ<br>にんじん<br>キャベツ<br>ねぎ                                                                                  |         | ぎゆうにゆう<br>ごはん<br>マーボーどうふ<br>パンサンスー                                         | 卵<br>小麦      |
| 11火 |  | ぎゆうにゆう▲<br>チーズ▲<br>とりにく<br>だいず<br>ぶたにく       | ロールパン▲★(●)<br>あぶら<br>さとう<br>いちごジャム                                                                                                   | なす<br>にんにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>パセリ                                                                                             |         | ぎゆうにゆう<br>ロールパン<br>なすのミートグラタン<br>だいずのスー<br>いちごジャム                          | 卵<br>小麦      |
| 12水 |  | ぎゆうにゆう▲<br>ホキ<br>あぶらあげ<br>とうふ<br>わかめ<br>みそ   | むぎごはん<br>あぶら<br>てんぷん                                                                                                                 | しょうが<br>キャベツ<br>しそ<br>にんじん<br>たまねぎ                                                                                                    |         | ぎゆうにゆう<br>むぎごはん<br>ホキのカレーあげ<br>キャベツのしそあえ<br>しろみそしる                         | 卵            |
| 13木 |  | ぎゆうにゆう▲<br>ぶたにく<br>うずらたまご●                   | ごはん<br>あぶら<br>こめこ(▲)<br>バター▲                                                                                                         | しょうが<br>にんにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>パイン(かん)<br>おうとう(かん)<br>オレンジジュース                                                                       |         | ぎゆうにゆう<br>ごはん<br>なつやさいかレー<br>うずらたまごに<br>フルーツミックス                           | 卵<br>小麦      |
| 14金 |  | はっこうにゆう▲<br>とりにく<br>とうふ                      | むぎごはん<br>てんぷん<br>あぶら<br>はるさめ<br>ごまあぶら<br>かつおふりかけ★                                                                                    | しょうが<br>ミニトマト<br>チンゲンさい<br>にんにく<br>にんじん                                                                                               |         | はっこうにゆう(むヨーグルト)<br>むぎごはん<br>とりにくのからあげ<br>ミニトマト<br>とうふとチンゲンさいのスー<br>かつおふりかけ | 卵<br>小麦      |

  
かめやまっ子給食のおしらせ

  
げんえんきゆうしよく

かめやまっ子給食の日は、亀山市でとれた食材をたくさん使った献立になっています。

  
印の食材はすべての学校で亀山産の食材になります。

減塩を意識したメニューです。学校給食では、スパイスの利用や、だしの味をかすなどして減塩にも工夫しています。

※いろいろな事情により、献立や食材料の一部を変更することがありますのでご了承ください。

※牛乳は毎日つきます。 ※ごはんは亀山産のコシヒカリを使用しています。

亀山市教育委員会  
亀山市学校給食協会