

令和5年9月学校給食献立予定表

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となる
おもにからだのちょうしをととのえる

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

※アレルギーについては、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下さい。

※()については食材には含まれていませんが、そのアレルギー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。

日・曜日	はいぜんず	おもなざいりようめい			こんだてめい	料理に含まれるアレルギー		
		あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま		卵	乳	小麦
4・月	(セルフ)カレーピラフ ごはん かぼちゃのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう▲ ウィンナー ぶたにく ベーコン とうにゅう	かめやまっこきゅうしよく ごはん あぶら	にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン かぼちゃ パセリ	ぎゅうにゅう ごはん (セルフ)カレーピラフ かぼちゃのとうにゅうスープ		○	
5・火	こがたロールパン フライビーンズ やきそば	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく だいず	ロールパン▲★(●) ちゅうかめん★(●) あぶら でんぶん さとう	にんじん キャベツ もやし ねぎ	ぎゅうにゅう こがたロールパン やきそば フライビーンズ	(○)	○	○
6・水	しょうがくせい2コ 中学生3コ うずらたまごに パンサンスー チンジャオロースー むぎごはん	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく うずらたまご●	むぎごはん ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ わふうドレッシング★	にんにく しょうが たけのこ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	ぎゅうにゅう むぎごはん チンジャオロースー パンサンスー うずらたまごに		○	○
7・木	さばのカレーあげ こまつなのごまあえ ごはん さわにわん	ぎゅうにゅう▲ さば(●▲★) ぶたにく	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま いとこんにやく	しょうが こまつな キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ	ぎゅうにゅう ごはん さばのカレーあげ こまつなのごまあえ さわにわん	(○)	(○)	(○)
8・金	ひややっこに しょうゆをかける ひややっこ きゅうりもみ とうがんの ピリからに むぎごはん	ぎゅうにゅう▲ とうふ ぶたにく わかめ	むぎごはん あぶら さとう でんぶん ごま	にんにく しょうが とうがん にんじん さやいんげん きゅうり	ぎゅうにゅう むぎごはん とうがんのピリからに ひややっこ きゅうりもみ		○	
11・月	きりぼしだいこんの あまずあえ げんりょう ごはん みそきうどん	ぎゅうにゅう▲ みそ ぶたにく まぐろのあぶらづけ	ごはん うどん★(●) あぶら さとう ごま	にんじん キャベツ にんにく ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	ぎゅうにゅう げんりょうごはん みそきうどん きりぼしだいこんのあまずあえ	(○)		○
12・火	かめやまちゃパン かぼちゃのミートグラタン とうにゅう スープ	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく チーズ▲ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	かめやまちゃん(ミルクパン)▲★(●) あぶら さとう	かぼちゃ にんにく たまねぎ にんじん パセリ	ぎゅうにゅう かめやまちゃパン(ミルクパン) かぼちゃのミートグラタン とうにゅうスープ	(○)	○	○
13・水	むぎごはん まめサラダ チキンカレー 除去食対応日 乳	ぎゅうにゅう▲ とりにく だいず まぐろあぶらづけ	むぎごはん あぶら じゃがいも こめこ(▲) バター▲ マヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり	ぎゅうにゅう むぎごはん チキンカレー まめサラダ		○	
14・木	かいそうサラダ ごはん あつあげ ぶたにくの いためもの ホキ	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく あつあげ みそ ひじき	ごはん あぶら さとう わふうドレッシング★	しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ホールコーン	ぎゅうにゅう ごはん あつあげとぶたにくのいためもの かいそうサラダ		○	○
15・金	むぎごはん ごもくきんぴら ホキのネギソースかけ ゆでえだまめ	ぎゅうにゅう▲ ホキ とりにく	むぎごはん でんぶん あぶら さとう いとこんにやく ごま	ねぎ しょうが にんにく えだまめ ごぼう にんじん たけのこ	ぎゅうにゅう むぎごはん ホキのネギソースかけ ゆでえだまめ ごもくきんぴら		○	

令和5年9月学校給食献立予定表

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とになる おもにからだのちょうしをととのえる

※主な材料に含まれるアレルギーについて、卵は●、乳は▲、小麦は★と表記しています。
※アレルギーについては、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下さい。
※()については食材には含まれていませんが、そのアレルギー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。

日・曜日	はいぜんず	おもなざいりようめい			こんだてめい	料理に含まれるアレルギー		
		あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま		卵	乳	小麦
19・火	あんをパンにはさむ (セルフ)あんパン 	ぎゅうにゅう▲ トマトオムレツ●(▲★) ベーコン とりにく あずき	ロールパン▲★(●) じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	ぎゅうにゅう ドッグパン(ロールパン) あん トマトオムレツ ポトフ	(○)	○ ○ (○) (○)	
20・水	とりにくのからあげ キャベツのしそあえ あきなすのみそしる むぎごはん 	ぎゅうにゅう▲ とりにく とうふ みそ	むぎごはん てんぷん あぶら	しょうが ねぎ キャベツ しそ たまねぎ なす (にんじん)	ぎゅうにゅう むぎごはん とりにくのからあげ キャベツのしそあえ あきなすのみそしる		○	
21・木	さばのにつけ こふきいも ごはん すましじる 	ぎゅうにゅう▲ さば(●▲★) かまぼこ(★) とうふ	ごはん さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	ぎゅうにゅう ごはん さばのにつけ こふきいも すましじる	(○)	○ (○) (○) (○)	
22・金	ぶどう ぶどう2つ ペーパーの うえにおく しょうゆめめ むぎごはん キムチいため 	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく いか だいず	むぎごはん あぶら さとう	にんじん たまねぎ もやし キムチづけ★ ピーマン ぶどう	ぎゅうにゅう むぎごはん キムチいため しょうゆめめ ぶどう		○ ○	
25・月	やさしいふりかけ かぼちゃの そばろあんかけ ごはん スタミナ みそしる 	ぎゅうにゅう▲ とりにく ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとう コーンスターチ あぶら こんにゃく やさしいふりかけ	かぼちゃ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう ごはん かぼちゃのそばろあんかけ スタミナみそしる やさしいふりかけ		○	
26・火	ソース さかなフライ ゆでキャベツ ステーキ パン ミネストローネ 	ぎゅうにゅう▲ さかなフライ★ ベーコン だいず	ロールパン▲★(●) あぶら じゃがいも マカロニ★	キャベツ セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに	ぎゅうにゅう バーガーパン(ロールパン) さかなフライ ゆでキャベツ ミネストローネ ソース	(○)	○ ○ ○ ○	
27・水	ひじきいり ちゅうかそばろ 除去食対応日 卵 たまごコー スープ むぎごはん 	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく ひじき みそ たまご●	むぎごはん あぶら さとう てんぷん	たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ クリームコーン★ チンゲンさい	ぎゅうにゅう むぎごはん ひじきいりちゅうかそばろ たまごコーンスープ		○ ○	
28・木	きりぼしだいごんの にもの ごはん いかのレモンふうみ たかないため 	ぎゅうにゅう▲ いか さつまあげ(●▲★) あぶらあげ	ごはん てんぷん あぶら さとう	レモン たかなづけ★ きりぼしだいごん にんじん さやいんげん ほししいたけ	ぎゅうにゅう ごはん いかのレモンふうみ たかないため きりぼしだいごんのにもの	(○)	○ (○) (○)	
29・金	こまつなのごまマヨ みたらしだんご にくじゃがの カレーに 	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく	むぎごはん あぶら しらたまだんご じゃがいも てんぷん こんにゃく さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃがのカレーに こまつなのごまマヨ みたらしだんご		○	

29日はお月見です。月見だんごや里いも、豆やくりをそなえてスキキをかざり、月の美しさを楽しむ行事です。

かめやまっ子給食のおしらせ
げんえんきゅうしよく
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、だしの味を生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