

令和5年10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があります。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
2・月	しょうかくせい 2コ 中学生 3コ おますあえ うずらたまごの カレーに ごはん ごもくに	ぎゅうにゅう▲ とりにく だいず さつまあげ(●▲★) いか(★) うずらたまご●	ごはん じゃがいも こんにやく さとう ごま	にんじん グリーンピース キャベツ ホールコーン	ぎゅうにゅう ごはん ごもくに あますあえ うずらたまごのカレーに		○	(○) (○) (○)
3・火	ペーパー きりぼしだいこんの サラダ シナモン あげパン あきの ポトフ	ぎゅうにゅう▲ とりにく まぐろあぶらづけ	かめやまっこきゅうしよく ロールパン▲★(●) あぶら マヨネーズ さとう さつまいも ごま	たまねぎ パセリ キャベツ しめじ にんじん きりぼしだいこん	ぎゅうにゅう シナモンあげパン あきのポトフ きりぼしだいこんのサラダ	(○)	○	○
4・水	むぎごはん チキンごぼう しろみそしる	ぎゅうにゅう▲ とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	むぎごはん てんぷん あぶら さとう	ごぼう えだまめ にんじん たまねぎ	ぎゅうにゅう むぎごはん チキンごぼう しろみそしる		○	
5・木	だいずのおかか ごはん いわしのかんろに こまつなとひじきの あえもの	ぎゅうにゅう▲ いわしのかんろに★ ひじき とりにく だいず かつおぶし	ごはん さとう ごまあぶら ごま あぶら こんにやく	こまつな ねぎ しょうが にんじん さいやいんげん	ぎゅうにゅう ごはん いわしのかんろに こまつなとひじきのあえもの だいずのおかか		○	○
6・金	むぎごはん とんみそ だんごじる	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく みそ かまぼこ(★) あぶらあげ	むぎごはん こんにやく ごま さとう しらたまだんご	たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう	ぎゅうにゅう むぎごはん とんみそ だんごじる		○	(○)
10・火	(セルフ) ツナドック ツナ サラダ てづくり キャロットゼリー だいずの しょうゆスープ	ぎゅうにゅう▲ まぐろあぶらづけ とりにく だいず かんてん	ロールパン▲★(●) マヨネーズ あぶら じゃがいも さとう	キャベツ えだまめ ほうれんそう だいこん たまねぎ にんじん オレンジジュース	ぎゅうにゅう ドッグパン(ロールパン) ツナサラダ だいずのしょうゆスープ てづくりキャロットゼリー	(○)	○	○
10月10日は目のあいごデーです。キャロットゼリーには目に良い栄養の「βカロテン」がたっぷりあります。								
11・水	むぎごはん キャベツとわかめの ナムル マーボー とうふ	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく とうふ みそ わかめ	むぎごはん あぶら さとう コーンスターチ ごま ごまあぶら	しょうが にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん キャベツ	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボーとうふ キャベツとわかめのナムル		○	
12・木	しょうかくせい 2コ 中学生 3コ ちくわの ふうみあげ たかないため あおさの みそしる	ぎゅうにゅう▲ ちくわ(●★) あおのり(★) とうふ あおさ(★) みそ	ごはん ごきご★ てんぷん やまいも あぶら ごま	しょうがすづけ たかなづけ★ はくさい にんじん	ぎゅうにゅう ごはん ちくわのふうみあげ たかないため あおさのみそしる	(○)		○ ○ (○)
13・金	むぎごはん だいがくいも きざみのりを かける おやこどん 除去食対応日 卵	ぎゅうにゅう▲ とりにく たまご● きざみのり(★)	むぎごはん いこんにやく さとう さつまいも あぶら ごま	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	ぎゅうにゅう むぎごはん おやこどん だいがくいも きざみのり	○		(○)
16・月	ぎんなんいり がんものにつけ ごはん にだんごなべ	ぎゅうにゅう▲ とりにく ぶたにく ぎんなんいりがんも★(●▲)	ごはん やまいも てんぷん さとう	ねぎ しょうが はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ	ぎゅうにゅう ごはん にくだんごなべ ぎんなんいりがんものにつけ	(○)	(○)	○
17・火	かめやまちゃ パン キャロット ツナラベ さつまいもの クリームシチュー	ぎゅうにゅう▲ とりにく なまクリーム▲ まぐろあぶらづけ	かめやまちゃパン(ミルクパン)▲★(●) あぶら オリーブあぶら さつまいも さとう バター★ ごきご★	たまねぎ レモン しめじ グリーンピース にんじん きりぼしだいこん	ぎゅうにゅう かめやまちゃパン(ミルクパン) さつまいものクリームシチュー キャロットツナラベ	(○)	○ ○ ○	○
18・水	だいずといもの ごまがらめ むぎごはん ぶたにくとやさいの あんかけどん 除去食対応日 卵	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく うずらたまご● だいず	むぎごはん ごまあぶら さとう あぶら てんぷん じゃがいも ごま	たけのこ エリンギ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたにくとやさいのあんかけどん だいずといものごまがらめ	○		

令和5年10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・木	きんときまめのあまに チンゲンさいのごまあえ げんりようごはん ごもくうどん	ぎゅうにゅう▲ とりにく あぶらあげ かまぼこ(★) きんときまめ	ごはん うどん★(●) さとう ごま	にんじん しめじ ねぎ チンゲンさい	ぎゅうにゅう げんりようごはん ごもくうどん きんときまめのあまに チンゲンさいのごまあえ		○	○
20・金	あじつけ のり さけの チャンチャンむし げんちんじる むぎごはん	ぎゅうにゅう▲ さけ みそ とりにく とうふ あじつけのり(★)	むぎごはん さとう バター▲ こんにやく あぶら	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん だいこん ねぎ たけのこ	ぎゅうにゅう むぎごはん さけのチャンチャンむし げんちんじる あじつけのり		○	(○)
23・月	わかめごはん だいこんと ツナのあまず とりととうふの ちゅうかば	ぎゅうにゅう▲ わかめごはんのもと とりにく とうふ まぐろあぶらづけ	ごはん ごまあぶら コーンスターチ ごま さとう	にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん	ぎゅうにゅう わかめごはん とりととうふのちゅうかに だいこんとツナのあまず		○	
	ソース かめやまコロッケ ゆでキャベツ ごはん だいこんの みそしる	かめやまコロッケ かんべしうがっこう、せきしうがっこう、かぶしうがっこう、せきちゅうがっこう			ぎゅうにゅう ごはん かめやまコロッケ ゆでキャベツ だいこんのみそしる ソース		○	○
24・火	ロールパン こんさいチップス スパゲティ チリコンカン	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく だいず	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ★ やまいも パンこ★(●▲)	にんにく にんじん たまねぎ ごぼう れんこん	ぎゅうにゅう ロールパン スパゲティチリコンカン こんさいチップス	(○)	○	○
25・水	むぎごはん にぼしの かおりあげ みかん いもに	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく にぼし あおのり(★)	むぎごはん あぶら こんにやく さといも さとう こむぎこ★ ごま	にんじん しめじ ねぎ みかん	ぎゅうにゅう むぎごはん いもに にぼしのかおりあげ みかん		○	○
26・木	まめサラダ あきの ドライカレー ごはん	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく だいず まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら マヨネーズ ハヤシルウ	にんにく しめじ たまねぎ にんじん ごぼう れんこん さやいんげん まいたけ ホールコーン	ぎゅうにゅう ごはん あきのドライカレー まめサラダ		○	
27・金	まぐろのケチャップがらめ はくさいのふうみづけ さつまいもの みそしる むぎごはん	ぎゅうにゅう▲ まぐろ(★) しおこんぶ★ あぶらあげ みそ	むぎごはん あぶら こんにやく さといも さとう さつまいも	はくさい だいこん にんじん ねぎ	ぎゅうにゅう むぎごはん まぐろのケチャップがらめ はくさいのふうみづけ さつまいものみそしる		○	(○)
	ソース かめやまコロッケ ゆでキャベツ ごはん だいこんの みそしる	かめやまコロッケ かめやまみなみしうがっこう、かわさきしうがっこう			ぎゅうにゅう むぎごはん かめやまコロッケ ゆでキャベツ だいこんのみそしる ソース		○	○
30・月	ビビンバ 除去食対応日 卵 チンゲンさいの スープ ごはん	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく みそ たまご● とりにく とうふ	ごはん ごまあぶら さとう ごま あぶら はるさめ	しょうが にんにく たけのこ にんじん もやし たまねぎ チンゲンさい	ぎゅうにゅう ごはん ビビンバ とうふとチンゲンさいのスープ		○	
31・火	ペーパー ケチャップ カラフル ミートローフ ぶどう ゼリー こくとうパン かぼちゃの とうにゅうスープ ごはん	ぎゅうにゅう▲ とりにく ベーコン とうにゅう	こくとうパン★(●) パンこ★(●▲) やまいも あぶら ぶどうゼリー	にんじん ホールコーン さやいんげん たまねぎ かぼちゃ パセリ	ぎゅうにゅう こくとうパン カラフルミートローフ かぼちゃのとうにゅうスープ ぶどうゼリー ケチャップ	(○)	○	○

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