

令和5年11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のになる
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 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
1・水	おぎごはん パンサンスー とうふのちゅうかう	ぎゅうにゅう▲ とうふ ぶたにく	おぎごはん ごまあぶら さとう コーンスターチ はるさめ ごま	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ	ぎゅうにゅう おぎごはん とうふのちゅうかに パンサンスー		○	
2・木	いわしのかばやき ひじきのつくだに ごはん ぶたじる	ぎゅうにゅう▲ いわし ひじき かつおぶし ぶたにく みそ	ごはん でんぶん あぶら さとう こんにやく	しょうが しそ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう ごはん いわしのかばやき ひじきのつくだに ぶたじる		○	
6・月	かめやまコロッケ ゆでキャベツ ごはん みそしる	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく とうふ みそ	ごはん じゃがいも あぶら ごま ごま油 ごま油 ごま油	たまねぎ おじゃ キャベツ にんじん だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう ごはん かめやまコロッケ ゆでキャベツ みそしる ソース		○	
7・火	ヤシヨムチキン キャベツのしおダレあえ ごはん わかめスープ	ぎゅうにゅう▲ とり とうふ わかめ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま しおダレドレッシング★ ごまあぶら	にんにく キャベツ こまつな にんじん ねぎ たまねぎ	ぎゅうにゅう ごはん ヤシヨムチキン キャベツのしおダレあえ わかめスープ		○	
8・水	ごもくきんぴら ししゃもしょうがせいねんび2-6ねん2匹 ししゃものからあげ そくせきづけ おぎごはん	ぎゅうにゅう▲ ししゃも とり ししゃも	おぎごはん でんぶん あぶら ごま いとこんにやく さとう	キャベツ ごぼう たけのこ にんじん えだまめ	ぎゅうにゅう おぎごはん ししゃものからあげ ごもくきんぴら そくせきづけ		○	
9・木	えびいりそば ごはん だんごじる	ぎゅうにゅう▲ えび たまご● とり かまぼこ(★) あぶらあげ	ごはん さとう あぶら しらたまだんご	たまねぎ にんじん えびのたけ ほうれんそう	ぎゅうにゅう ごはん えびいりそば だんごじる		○	
10・金	なめし もやしのごまず おでん	ぎゅうにゅう▲ がんもどき(●★) うずらたまご●	おぎごはん こんにやく さとう ごま	なめしのもと にんじん だいこん もやし しょうが ねぎ	ぎゅうにゅう なめし おでん もやしのごまず		○	
13・月	えだまめがんものにつけ ごはん みそやきうどん	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく みそ えだまめいりがんも(●★)	ごはん うどん★(●) あぶら さとう	にんじん キャベツ にんにく ねぎ	ぎゅうにゅう げんりょうごはん みそやきうどん えだまめいりがんものにつけ		○	
14・火	かめやまチャ だいこんサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう▲ とり だいこん なまクリーム▲ わかめ	かめやまチャ(ミルクパ)▲(●) あぶら じゃがいも バター▲ ごま さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン★ グリーンピース だいこん	ぎゅうにゅう かめやまチャパン(ミルクパ) (○) クリームシチュー だいこんサラダ		○	
15・水	おぎごはん フライビーンズ キムチなべ	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく やきとうふ(●★) みそ だいず	おぎごはん さとう でんぶん あぶら	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ キムチづけ★	ぎゅうにゅう おぎごはん キムチなべ フライビーンズ		○	

かめやま子給食のおしらせ
かめやま子給食の日は、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

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

※()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。

※()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。

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
16・木	 こんにやくのおかかに *** ホキのねぎソースかけ カレーキャベツ	ぎゅうにゅう▲ ホキ とりにく さつまあげ(●▲★) かつおぶし	ごはん でんぶん あぶら さとう こんにやく	ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん たけのこ さやいんげん	ぎゅうにゅう ごはん ホキのねぎソースかけ カレーキャベツ こんにやくのおかかに	(○)	(○)	(○)
	 かめやまコロッケ ゆでキャベツ *** みそしる *** ソース	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく とうふ みそ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ★ やまいもこ パンこ★(●▲)	たまねぎ おちや キャベツ にんじん だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう ごはん かめやまコロッケ ゆでキャベツ みそしる ソース	(○)	(○)	○
17・金	 かめやまちゃういろいろ *** セルフあじごはん *** おぎごはん *** かきたまじる	ぎゅうにゅう▲ とりにく あぶらあげ とうふ たまご●	おぎごはん あぶら こんにやく さとう でんぶん こめこ(▲)	にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ おちや	ぎゅうにゅう おぎごはん (セルフ)あじごはん かきたまじる かめやまちゃういろいろ	○	(○)	
20・月	 *** チップス *** ちゅうかはん ***	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく うずらたまご●	ごはん あぶら コーンスターチ ごまあぶら さつまいも	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかはん さつまいもチップス	○		
21・火	 ペーパー ココアあげパン *** まめサラダ *** ポトフ ***	ぎゅうにゅう▲ とりにく だいた まぐろあぶらづけ	ロールパン▲★(●) あぶら さとう ココア じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ えだまめ にんじん キャベツ ホールコーン	ぎゅうにゅう ココアあげパン ポトフ まめサラダ	(○)	○	○
22・水	 おぎごはん *** きりぼしだいこんのハリハリづけ *** にくじゃが ***	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく	おぎごはん あぶら いとこんにやく さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん えだまめ きりぼしだいこん	ぎゅうにゅう おぎごはん にくじゃが きりぼしだいこんのハリハリづけ	○		
	 かめやまコロッケ ゆでキャベツ *** みそしる *** ソース	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく とうふ みそ	おぎごはん じゃがいも あぶら こむぎこ★ やまいもこ パンこ★(●▲)	たまねぎ おちや キャベツ にんじん だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう おぎごはん かめやまコロッケ ゆでキャベツ みそしる ソース	(○)	(○)	○
24・金	 おぎごはん *** さばのみそにのりずあえ *** すましじる ***	ぎゅうにゅう▲ あぶらあげ きざみのり(★) かまぼこ(★) とうふ さば(●▲★)	おぎごはん さとう	しょうが ねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ もやし	ぎゅうにゅう おぎごはん さばのみそにのりずあえ すましじる	(○)	(○)	(○)
 「和食の日(いいにほんしょく)1124)の日」にちなんで、三重県産のさばを使用した「みそに」、海藻の入った「のりずあえ」、だし風味を生かした「すましじる」など、「和食献立」になっています。								
27・月	 おからハンバーグ コソメキャベツ *** しろみそしる ***	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく おから あぶらあげ わかめ みそ	ごはん パンこ★(●▲) やまいもこ さとう	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん	ぎゅうにゅう ごはん おからハンバーグ コソメキャベツ しろみそしる	(○)	(○)	○
28・火	 りんごジャム *** ロールパン *** まつたのマヨサラ *** チキンピーズ ***	ぎゅうにゅう▲ とりにく だいた	ごはん さとう りんごジャム あぶら じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんにく たまねぎ にんじん こまつな	ぎゅうにゅう ロールパン チキンピーズ こまつたのマヨサラ りんごジャム	(○)	○	○
29・水	 おぎごはん *** きりぼしだいこんのもの *** 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	おぎごはん でんぶん あぶら さとう	レモン たかなづけ★ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	ぎゅうにゅう おぎごはん いかのレモンふうみ たかないため きりぼしだいこんのもの	○	(○)	(○)
30・木	 ジュース *** かいそうサラダ *** あきやさいカレー ***	とりにく ひじき わかめ	ごはん さとう あぶら バター▲ さつまいも こめこ(▲)	しょうが にんにく たまねぎ れんこん ジュース	ジュース ごはん あきやさいカレー かいそうサラダ		○	
 ジュースが出る予定ですが、台風等の影響でメニューの変更がある場合は、ジュースの提供が別の日になる可能性もあります。ご了承ください。								