



A		B	
10 水	ポークメンチカツ 880kcal	7月のたまり焼き 891kcal	
	ごはん たけのこ海老の バター醤油炒め かみかみ和え 肉じゃが 味付けのり	ごはん たけのこ海老の バター醤油炒め かみかみ和え 肉じゃが	
	赤: メンチカツ、むきえび、豚肉 しらす干し、味付けのり 黄: 米油、マーガリン、ごま油 ごはん、じゃがいも、しらたき 緑: たけのこ、キャベツ、玉ねぎ 切干大根、人参、きゅうり	赤: むきえび、ぶり 豚肉、しらす干し 黄: マーガリン、米油、ごま油 ごはん、じゃがいも、しらたき、 緑: 玉ねぎ、たけのこ、キャベツ 切干大根、人参、きゅうり	
11 木	はまちの生姜焼き 987kcal	エビフライ 966kcal	
	ごはん まわかめとごぼうの 金平 菜種和え マカロニサラダ	ごはん まわかめとごぼうの 金平 菜種和え マカロニサラダ タルタルソース	
	赤: 鶏卵、はまち、チーズ はんぺん、まわかめ 黄: マカロニ、米油、いりごま ドレッシング、ごはん、ごま油 マヨネーズ 緑: ごぼう、ホールコーン、人参 小松菜、もやし、きゅうり	赤: エビフライ、鶏卵、チーズ はんぺん、まわかめ 黄: マカロニ、米油、いりごま ドレッシング、ごはん、ごま油 マヨネーズ、タルタルソース 緑: ホールコーン、人参、ごぼう 小松菜、もやし、きゅうり	
12 金	ビビンバ 894kcal	チーズコロッケ 807kcal	
	ごはん ペンネのアラビアータ 高野豆腐の煮物 杏仁フリソ	ハンズバン ペンネのアラビアータ 高野豆腐の煮物 杏仁フリソ	
	赤: 豚肉、赤味噌、ベーコン、ちくわ 高野豆腐、杏仁プリソ、枝豆 黄: いりごま、ごま油、ペンネ ごはん 緑: ほうれん草、もやし、人参 玉ねぎ、干し椎茸、 ホールコーン	赤: チーズコロッケ、ベーコン 高野豆腐、枝豆 ちくわ、杏仁プリソ 黄: 米油、ペンネ ハンズバン 緑: 玉ねぎ、人参、ホールコーン 干し椎茸	
15 月	大豆とあおさのかき揚げ 796kcal	あじの生姜焼き 784kcal	
	ごはん 切り昆布と豚肉の煮物 イタリアンサラダ さつまいもの甘露煮 オレンジ 天つゆ	ごはん 切り昆布と豚肉の煮物 イタリアンサラダ さつまいもの甘露煮 オレンジ	
	赤: むきえび、大豆、あおさのり 刻み昆布、油揚げ、豚肉 ツナオイル漬け 黄: 米油、ドレッシング さつまいもの甘露煮、ごはん 緑: たまねぎ、人参、赤ピーマン ブロッコリー、オレンジ	赤: あじ、刻み昆布、油揚げ 豚肉、ツナオイル漬け 黄: 米油、ドレッシング さつまいもの甘露煮、ごはん 緑: 玉ねぎ、赤ピーマン、人参 ブロッコリー、オレンジ	
16 火	ハンバーグテミグラスソース 851kcal	鶏肉のカレーチース焼き 869kcal	
	ごはん じゃがいもとほうろ煮 油揚げと小松菜の煮浸し 昆布豆 芽かぶの佃煮	ごはん じゃがいもとほうろ煮 油揚げと小松菜煮浸し 昆布豆 芽かぶの佃煮	
	赤: ハンバーグ、豚肉、油揚げ 昆布豆、芽かぶの佃煮 黄: 米油、じゃが芋、ごはん 緑: 玉ねぎ、しめじ、エリンギ グリーンピース、白菜、小松菜	赤: 鶏肉、豚肉、チーズ、昆布豆 油揚げ、芽かぶの佃煮 黄: 米油、じゃがいも、ごはん 緑: 玉ねぎ、グリーンピース、白菜 小松菜	
17 水	ハヤシチュー&チースオムレツ 926kcal	ハヤシチュー&コーンフライ 784kcal	
	ごはん チースオムレツ キャベツソテー たらこスパゲティ チース	ごはん コーンフライ たらこスパゲティ チース	
	赤: チースオムレツ、たらこ、牛肉 ベーコン、チース 黄: 米油、スパゲティ、ごはん 緑: キャベツ、人参、玉ねぎ、小松菜 赤ピーマン	赤: スイートコーンフライ、牛肉 たらこ、チース 黄: 米油、スパゲティ、コッペパン 緑: 玉ねぎ、小松菜、人参	

A		B	
18 木	ポテトのミートチース焼き 812kcal	ホキの味噌だれかけ 859kcal	
	ごはん エリンギと野菜のバ ター醤油炒め あおさと豆腐の味噌汁 ぶどうヨーグルト	ごはん エリンギと野菜のバ ター醤油炒め あおさと豆腐の味噌汁 ぶどうヨーグルト	
	赤: チーズ、ミートソース、豚肉 豆腐、あおさのり、ミックス味噌 油揚げ、ぶどうヨーグルト 黄: じゃが芋、米油、マーガリン ごはん 緑: エリンギ、もやし、人参、パセリ 玉ねぎ、キャベツ、ホールコーン	赤: ホキ、豚肉、豆腐、あおさ ミックス味噌、八丁味噌、油揚げ ぶどうヨーグルト 黄: マーガリン、ごはん、米油 緑: エリンギ、もやし、人参、玉ねぎ キャベツ	
19 金	トンテキ~四日市風味 865kcal	若鶏のバジルオイル焼き 899kcal	
	ごはん 茹でキャベツ添え 白菜とベーコンのコン ソメ煮 ごぼうチップス(カレー味) チース 金時豆 肉団子	ごはん 茹でキャベツ添え 白菜とベーコンのコン ソメ煮 ごぼうチップス(カレー味) チース 金時豆 肉団子	
	赤: 豚肉、ベーコン チーズ、金時豆、肉団子 黄: 片栗粉、米油、ごはん 緑: にんにく、しょうが、白菜、玉ねぎ 赤ピーマン、ごぼう、キャベツ	赤: 鶏もも肉、ベーコン、金時豆 チーズ、肉団子 黄: 米油、ごはん、片栗粉 緑: 白菜、玉ねぎ、ごぼう 赤ピーマン、キャベツ	
22 月	えび天巻き 771kcal	サワラの照り焼き 775kcal	
	ごはん 五目大豆煮 小松菜のごま炒め 杏仁フルーツ 手巻きのみ 天つゆ	ごはん 五目大豆煮 小松菜のごま炒め 杏仁フルーツ	
	赤: えび、大豆、杏仁豆腐 手巻きのり、昆布 黄: 米油、ごはん、こんにやく いりごま、ごま油 緑: 人参、小松菜、パイン、黄桃 干し椎茸、もやし	赤: 鯖、大豆、昆布、杏仁豆腐 黄: 米油、ごはん、こんにやく いりごま、ごま油 緑: 人参、干し椎茸、もやし、黄桃 小松菜、パイン	
23 火	ポークカレー&ごはん 872kcal	ポークカレー&バターロール 866kcal	
	ごはん トマトミートオムレツ 茹でキャベツ 和風スパゲティ ポークカレー いちごヨーグルト	バターロール 鶏肉のごまから揚げ 和風スパゲティ ポークカレー いちごヨーグルト	
	赤: ツナオイル漬け、豚肉 ヨーグルト、トマトミートオムレツ 黄: スパゲティ、米油、ごはん 緑: キャベツ、玉ねぎ、人参 ほうれん草、しめじ	赤: 鶏肉、豚肉、ヨーグルト ツナオイル漬け 黄: スパゲティ、米油、いりごま バターロール 緑: 玉ねぎ、人参、ほうれん草 しめじ	
24 水	ハンバーグのトマトソースかけ 851kcal	アジのレモン醤油唐揚げ 815kcal	
	ごはん じゃがいもとベーコン の煮物 ひじきの五目煮 キャベツサラダ (ドレッシング) のりたまごふりかけ	ごはん じゃがいもとベーコンの 煮物 ひじきの五目煮 キャベツサラダ (ドレッシング) のりたまごふりかけ	
	赤: ハンバーグ、大豆、ひじき ふりかけ、ベーコン 黄: ごはん、こんにやく、じゃが芋 ドレッシング 緑: ミックスベジタブル、トマト 玉ねぎ、人参、きゅうり 干し椎茸、キャベツ	赤: あじ、大豆、ベーコン ひじき、ふりかけ 黄: ごはん、米油、じゃが芋 ドレッシング、こんにやく 緑: 人参、干し椎茸、玉ねぎ キャベツ、きゅうり	
25 木	いかのチリソース 787kcal	牛焼き肉風 791kcal	
	ごはん 切干大根の洋風煮 卵豆腐 スパゲティサラダ (ドレッシング)	ごはん 切干大根の洋風煮 卵豆腐 スパゲティサラダ (ドレッシング)	
	赤: いか、ベーコン、卵豆腐、ハム 黄: 米油、スパゲティ、ドレッシング ごはん 緑: 人参、きゅうり、グリーンピース ホールコーン、切干大根	赤: 牛肉、卵豆腐、ハム、ベーコン 黄: 米油、ごはん、スパゲティ ドレッシング 緑: キャベツ、玉ねぎ、赤ピーマン にんにく、しょうが、きゅうり 人参、グリーンピース、切干大根 ホールコーン	
26 金	ほうれん草オムレツ 836kcal	鶏肉のカレー唐揚げ 956kcal	
	ごはん ゆでブロッコリー 野菜炒め まわかめの炒め煮 美し豆腐 1食用しょうゆ	ごはん 野菜炒め まわかめの炒め煮 美し豆腐 1食用しょうゆ	
	赤: オムレツ、はんぺん、鶏ミンチ 美し豆腐、まわかめ、豚肉 黄: ごはん、米油、ごま油 緑: ブロッコリー、人参、もやし 小松菜、ごぼう、赤ピーマン	赤: 鶏もも肉、鶏ミンチ、まわかめ 美し豆腐、はんぺん、豚肉 黄: 米油、ごま油、ごはん 緑: ごぼう、人参、もやし 赤ピーマン、小松菜	

<予約について>

* マークシートの提出締め切りは、15日です。

* インターネットで予約される方は、下記のアドレス
にアクセスしてください。
<https://www.school-lunch.net/kameyama>

- ※ メニューは主菜を(A)と(B)からお選び下さい。同日、副菜は同じです。
(主菜によっては、違う場合もあります)
- ※ 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。
- ※ 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本当たり138kcal)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、亀山市教育委員会ホームページに
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、亀山市教育委員会教育総務課
(TEL:0595-84-5073)までお願いいたします。

亀山市教育委員会



食育コラム No.1 ~はじめよう!毎日朝ごはん~

時間がない、食べたくない、やせたいなどの理由で朝ごはんを食べない
人はいませんか?
朝ごはんは1日の活動源です。生活リズムを作る出発点となる大切な
食事です。



シンボルマーク

まずは食べる習慣作りを

どんなに忙しくてもあまり食欲がわかなくてもとにかく
食べる習慣を身につけることが大切です。バナナ、
ヨーグルトなど、一品からでもよいので必ず食べま
しょう。

上手な時間の節約術

朝は何かと忙しい時間帯。調理の時間を短く
するための工夫が必要です。
前日の夕食作りの際に、味噌汁の食材を切っ
ておくなど、朝食の準備をしておくといでしょう。

