亀山市中学校給食

令和６年４月中学校給食献立予定表（Ａ・Ｂメニュー）

やっぱり地物が一番！　デリバリー弁当のご飯に使用しているお米は三重県産です。

	A			B		
10 水	亀山みそ焼きうどん　８１８kcal			エビフライ　７４１kcal		
	ごはん じゃがいものそぼろ煮 小松菜ときゅうりの 生姜和え 杏仁豆腐 お魚ふりかけ	赤	赤味噌、豚肉、ふりかけ	ごはん じゃがいものそぼろ煮 小松菜ときゅうりの 生姜和え 杏仁豆腐 お魚ふりかけ タルタルソース	赤	エビフライ、豚肉 ふりかけ
		黄	うどん、米油、じゃがいも ドレッシング、ごはん 杏仁豆腐		黄	米油、じゃがいも ごはん、ドレッシング タルタルソース、杏仁豆腐
		緑	キャベツ、ねぎ、にんにく グリンピース、玉ねぎ 小松菜、きゅうり、もやし		緑	グリンピース、玉ねぎ 小松菜、きゅうり、もやし
11 木	鶏肉のカレーチーズ焼き　８２６kcal			あじフライ　７７１kcal		
	ごはん 高野豆腐の卵とじ 大根と油揚げの煮物 じゃがコーン カスタードプチケーキ	赤	鶏肉、チーズ、高野豆腐 鶏卵、油揚げ	わかめごはん 高野豆腐の卵とじ 大根と油揚げの煮物 じゃがコーン カスタードプチケーキ	赤	あじフライ、高野豆腐 鶏卵、油揚げ、わかめの素
		黄	こんにゃく、じゃがいも バター、米油、ごはん カスタードプチケーキ		黄	こんにゃく、じゃがいも バター、米油、ごはん カスタードプチケーキ
		緑	玉ねぎ、人参、ねぎ、大根 しいたけ、ほうれん草 ホールコーン、パセリ		緑	人参、玉ねぎ、ねぎ しいたけ、大根、ほうれん草 ホールコーン、パセリ
12 金	鶏肉のごま唐揚げ　８８６kcal			チーズハンバーグ　８３６kcal		
	ごはん ゆかりもやし 白菜のクリーム煮 キャベツサラダ 金時豆の甘煮 オレンジ	赤	鶏肉、豚肉、まぐろ水煮 金時豆	ごはん 白菜のクリーム煮 キャベツサラダ 金時豆の甘煮 オレンジ	赤	ハンバーグ、チーズ 豚肉、まぐろ水煮、金時豆
		黄	ごま、米油、ごはん でんぷん、マヨネーズ		黄	でんぷん、ごはん マヨネーズ
		緑	もやし、しそこ、白菜 玉ねぎ、人参、きゅうり キャベツ、オレンジ		緑	白菜、玉ねぎ、人参 きゅうり、キャベツ オレンジ
15 月	牛肉のすき焼き風炒め　９１９kcal			ツナそぼろ丼　９１１kcal		
	ごはん チヂミ風かき揚げ ミモザサラダ 大焼売 わらび餅	赤	牛肉、しらす干し、炒り卵 サラダチーズ、大焼売	ごはん チヂミ風かき揚げ ミモザサラダ 大焼売 わらび餅	赤	まぐろ水煮、鶏肉、炒り卵 サラダチーズ、大焼売 しらす干し
		黄	しらたき、米油、ごま でんぷん、ごま油、ごはん ドレッシング、わらび餅		黄	ごま、でんぷん、ごま油 米油、ごはん、ドレッシング わらび餅
		緑	白菜、ねぎ、にら、玉ねぎ 人参、キャベツ、ほうれん草		緑	グリンピース、にら、玉ねぎ 人参、キャベツ、ほうれん草
16 火	ホキのごま味噌ソース　８１８kcal			けいちゃん焼き　８３０kcal		
	ごはん 五目きんぴら わかめの 中華風ごま酢あえ しそ昆布 大学芋	赤	ホキ、八丁味噌、豚肉 わかめ、しそ昆布	ごはん 五目きんぴら わかめの 中華風ごま酢あえ しそ昆布 大学芋	赤	鶏肉、赤味噌、豚肉 わかめ、しそ昆布
		黄	米油、ごま、こんにゃく ごま油、大学芋、ごはん		黄	米油、ごま、こんにゃく ごま油、大学芋、ごはん マーガリン
		緑	ごぼう、人参、しいたけ きゅうり、もやし、しょうが		緑	キャベツ、玉ねぎ、ごぼう 赤ピーマン、人参、しいたけ きゅうり、もやし、しょうが
17 水	さばの照り焼き　９６６kcal			ホットドッグ　８３６kcal		
	ごはん 鶏肉と大豆の中華炒め マカロニサラダ 厚焼き卵 りんご	赤	さば、大豆、鶏肉、卵焼き	ソフトフランスパン 鶏肉と大豆の中華炒め マカロニサラダ 厚焼き卵 りんご	赤	ウインナー、大豆、鶏肉 卵焼き
		黄	ごま油、でんぷん、ごはん マカロニ、マヨネーズ		黄	ごま油、でんぷん マヨネーズ、マカロニ ソフトフランスパン
		緑	人参、にんにく、しょうが 玉ねぎ、ホールコーン りんご		緑	人参、玉ねぎ、にんにく しょうが、ホールコーン りんご
18 木	さわらのマヨネーズ焼き　８６１kcal			ポークメンチカツ　９２８kcal		
	ごはん 野菜炒め チキンカレー	赤	さわら、チーズ、豚肉 鶏肉	ごはん フライドポテト 野菜炒め チキンカレー レアチーズいちご	赤	メンチカツ、豚肉、鶏肉 レアチーズいちご
		黄	マヨネーズ、米油、ごはん		黄	フライドポテト、米油 ごはん
		緑	キャベツ、もやし、玉ねぎ 赤ピーマン、人参		緑	キャベツ、もやし、玉ねぎ 赤ピーマン、人参

	A			B		
19 金	八宝菜　８０９kcal			マーボー厚揚げ　８４７kcal		
	ごはん ごぼうチップス 鶏つくね 春雨サラダ みたらし団子	赤	えび、豚肉、かまぼこ 鶏つくね、ハム	ごはん ごぼうチップス 鶏つくね 春雨サラダ みたらし団子	赤	厚揚げ、豚肉、赤味噌 鶏つくね、ハム
		黄	ごま油、でんぷん、米油 春雨、マヨネーズ、ごはん みたらし団子		黄	米油、ごま油、でんぷん 春雨、マヨネーズ、ごはん みたらし団子
		緑	白菜、人参、玉ねぎ、ごぼう もやし、きゅうり		緑	人参、ねぎ、玉ねぎ、ごぼう しょうが、にんにく もやし、きゅうり
22 月	ハンバーグきのこあんかけ　７８６kcal			鮭チーズカツ　８３６kcal		
	ごはん 野菜のカレーコンソメ煮 豚汁 ぶどうヨーグルト	赤	ハンバーグ、鶏肉、豚肉 豆腐、赤味噌、ヨーグルト	ごはん フライドポテト 野菜のカレーコンソメ煮 豚汁 ぶどうヨーグルト	赤	鮭チーズカツ、鶏肉、豚肉 豆腐、赤味噌、ヨーグルト
		黄	でんぷん、ごはん、ごま油 こんにゃく		黄	米油、フライドポテト ごはん、こんにゃく、ごま油
		緑	玉ねぎ、しめじ、しいたけ 白菜、人参、キャベツ 大根、ねぎ		緑	白菜、人参、キャベツ 大根、ねぎ
23 火	とんてき風炒め　８５５kcal			ミラノ風チキンカツ　７６６kcal		
	ごはん 揚げ茄子と 厚揚げのそぼろ煮 切干大根のハリハリ漬け ももゼリー	赤	豚肉、厚揚げ、赤味噌	ごはん 揚げ茄子と 厚揚げのそぼろ煮 切干大根のハリハリ漬け ももゼリー	赤	チキンカツ、厚揚げ、豚肉 赤味噌
		黄	米油、ごはん ごま油、ももゼリー		黄	米油、ごま油、ももゼリー ごはん
		緑	キャベツ、玉ねぎ、にんにく しょうが、人参、ねぎ、茄子 切干大根、もやし、きゅうり		緑	茄子、ねぎ、玉ねぎ しょうが、切干大根、もやし きゅうり、人参
24 水	えび天巻き　７８３kcal			鶏肉のレモンペッパー焼　８０３kcal		
	ごはん 肉じゃが もやしのおかか和え ほうれん草のごま和え 肉団子 手巻きのり	赤	えび、豚肉、まぐろ水煮 かつお節、油揚げ、肉団子 手巻きのり	ごはん 肉じゃが もやしのおかか和え ほうれん草のごま和え 肉団子	赤	鶏肉、豚肉、まぐろ水煮 かつお節、油揚げ、肉団子
		黄	でんぷん、米油、じゃがいも しらたき、ごま、ごはん		黄	じゃがいも,しらたき、ごま ごはん
		緑	玉ねぎ、人参、もやし ほうれん草		緑	玉ねぎ、人参、もやし ほうれん草
25 木	肉団子の甘辛煮　８０３kcal			いかのかりん揚げ　７９４kcal		
	ごはん 豚肉とれんこんの オイスターソース炒め コーンサラダ チキンナゲット ごまひじき	赤	肉団子、豚肉、ハム ごまひじき、チキンナゲット	麦ごはん 豚肉とれんこんの オイスターソース炒め コーンサラダ チキンナゲット ごまひじき	赤	いか、豚肉、ハム ごまひじき、チキンナゲット
		黄	でんぷん、ごま油、ごはん 米油、ドレッシング		黄	ごま油、ごはん、押し麦 米油、ごま、ドレッシング
		緑	玉ねぎ、赤ピーマン、ねぎ にんにく、れんこん、人参 キャベツ、ホールコーン		緑	れんこん、玉ねぎ、人参 キャベツ、ホールコーン
26 金	ハヤシシチュー＆ごはん　９０１cal			ハヤシシチュー＆食パン　８２６kcal		
	ごはん きのこと鶏肉の 和風スパゲティ 豆とかぼちゃのコロッケ アーモンドミニフィッシュ	赤	鶏肉、牛肉 豆とかぼちゃのコロッケ アーモンドミニフィッシュ	食パン きのこと鶏肉の 和風スパゲティ 豆とかぼちゃのコロッケ いちご＆マーガリン	赤	鶏肉、牛肉 豆とかぼちゃのコロッケ
		黄	スパゲティ、米油、ごはん		黄	スパゲティ、米油、食パン いちごジャム、マーガリン
		緑	キャベツ、しめじ、しいたけ 玉ねぎ、人参		緑	キャベツ、しめじ、しいたけ 玉ねぎ、人参
30 火	ヤンニョムチキン　８６２kcal			ひじき入りそぼろ　７８２kcal		
	ごはん 油揚げと小松菜の煮浸し シーザーサラダ 大焼売 アセロラゼリー	赤	鶏肉、油揚げ、ハム 大焼売	ごはん 油揚げと小松菜の煮浸し シーザーサラダ 大焼売 アセロラゼリー 韓国のり	赤	豚肉、ひじき、赤味噌 油揚げ、ハム、大焼売 韓国のり
		黄	米油、ごま、ドレッシング アセロラゼリー、ごはん		黄	ドレッシング、ごはん アセロラゼリー
		緑	にんにく、小松菜、白菜 キャベツ、きゅうり ホールコーン		緑	玉ねぎ、人参、ねぎ、小松菜 しょうが、白菜、キャベツ きゅうり、ホールコーン

※　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）
※　ドレッシング等は、上記の料理にかけて下さい。
※　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下さい。
※　調理場では、他校の給食やお弁当なども同じ施設内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１２８kcal）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

＜予約について＞
＊マークシートの提出締め切りは、毎月15日です。
（15日が土日、祝日の場合等は、変更することがあります。）
＊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

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。まずは、一品からでもよいので、毎日食べる習慣を作りましょう。

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。調理の時間を短か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よいでしょう。