亀山市中学校給食

令和７年９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		
2 火	ジャンボ包み揚げ　７９４kcal			牛肉のオイスターソース炒め　７９６kcal		
	ごはん 白菜の中華煮 ミモザサラダ わらび餅 かつおふりかけ	赤	ぎょうざ、鶏肉、サラダチーズ 炒り卵、かつおふりかけ	麦ごはん 白菜の中華煮 ミモザサラダ わらび餅 かつおふりかけ	赤	牛肉、鶏肉、サラダチーズ 炒り卵、かつおふりかけ
		黄	米油、ドレッシング、わらび餅 ごはん		黄	米油、ドレッシング、わらび餅 ごはん、押し麦、ごま油
		緑	玉ねぎ、白菜、人参 キャベツ、ブロッコリー		緑	玉ねぎ、白菜、人参 にら、キャベツ、にんにく しょうが、ブロッコリー
3 水	ヤンニョムチキン　８６４kcal			豆腐ハンバーグ　７９２kcal		
	ごはん きのこのバター醤油炒め ナムル 切り昆布煮物 大学芋	赤	鶏肉、豚肉、昆布	ごはん きのこのバター醤油炒め ナムル 切り昆布煮物 大学芋	赤	豆腐ハンバーグ、豚肉 昆布
		黄	米油、ごま、マカロニ、バター ドレッシング、ごはん、大学芋		黄	米油、マカロニ、バター ドレッシング、ごはん、大学芋
		緑	にんにく、しめじ、しいたけ ねぎ、もやし、人参、きゅうり		緑	しめじ、しいたけ ねぎ、もやし、人参、きゅうり
4 木	春巻き＆揚げぎょうざ　８０２kcal			回鍋肉（ホイコーロー）　７７９kcal		
	ごはん ビーフン炒め 茎わかめの中華サラダ 肉団子 オレンジ	赤	春巻き、ぎょうざ、鶏肉 茎わかめ、肉団子	ごはん ビーフン炒め 茎わかめの中華サラダ 肉団子 オレンジ	赤	豚肉、赤味噌、鶏肉 茎わかめ、肉団子
		黄	米油、ビーフン、ドレッシング ごはん		黄	米油、ビーフン、ドレッシング ごはん
		緑	人参、玉ねぎ、きゅうり キャベツ、オレンジ		緑	人参、玉ねぎ、きゅうり キャベツ、ピーマン、にんにく しょうが、オレンジ
5 金	豚肉のねぎ塩レモン炒め　８２６kcal			いわしのみぞれ煮　８１０kcal		
	ごはん 五目きんぴら 白菜の梅マヨネーズサラダ 小魚フライビーンズ りんご	赤	豚肉、鶏肉、大豆 乾燥ちりめん	ごはん 五目きんぴら 白菜の梅マヨネーズサラダ 小魚フライビーンズ りんご	赤	いわしのみぞれ煮、鶏肉、大豆 乾燥ちりめん
		黄	米油、こんにゃく、ごま油 ごま、マヨネーズ、でんぷん ごはん		黄	米油、こんにゃく、ごま油 ごま、マヨネーズ、でんぷん ごはん
		緑	玉ねぎ、もやし、ねぎ、ごぼう レモン果汁、人参、しいたけ 白菜、大根、梅干し、りんご		緑	ごぼう、人参 しいたけ、白菜、大根 梅干し、りんご
8 月	鮭のチーズカツ　８１２kcal			和風ハンバーグ　８１２kcal		
	ごはん 大根とこんにゃくの 　ピリ辛煮 大豆とひじきのサラダ 豆腐ナゲット みかん缶	赤	鮭チーズカツ、ちくわ、大豆 ひじき、豆腐ナゲット	ごはん 大根とこんにゃくの 　ピリ辛煮 大豆とひじきのサラダ 豆腐ナゲット みかん缶 おろしポン酢	赤	ハンバーグ、ちくわ、大豆 ひじき、豆腐ナゲット
		黄	米油、こんにゃく、ごはん マヨネーズ		黄	米油、こんにゃく、ごはん マヨネーズ
		緑	大根、人参、キャベツ ホールコーン、みかん缶		緑	大根、人参、キャベツ ホールコーン、みかん缶
9 火	みそ焼きうどん　８０７kcal			いわしフライ　７９４kcal		
	ごはん れんこんきんぴら 大根サラダ しそ昆布 アセロラゼリー	赤	豚肉、赤味噌、ちくわ わかめ、しそ昆布	ごはん れんこんきんぴら 大根サラダ しそ昆布 アセロラゼリー	赤	いわしフライ、ちくわ わかめ、しそ昆布
		黄	うどん、米油、こんにゃく ごま油、ドレッシング、ごはん アセロラゼリー		黄	米油、こんにゃく ごま油、ドレッシング、ごはん アセロラゼリー
		緑	キャベツ、ねぎ、にんにく れんこん、人参、大根、枝豆 ホールコーン		緑	れんこん、人参、大根、枝豆 ホールコーン
10 水	ポテトとツナのチーズ焼き　８５３kcal			エビカツ　７９７kcal		
	ごはん マカロニペペロン ポークカレー ジョア（マスカット）	赤	まぐろ水煮、チーズ、鶏肉 豚肉、ジョア	食パン マカロニペペロン ポークカレー ジョア（マスカット）	赤	エビカツ、鶏肉、豚肉 ジョア
		黄	じゃがいも、マカロニ、米油 ごはん		黄	マカロニ、米油、食パン
		緑	玉ねぎ、キャベツ しめじ、にんにく、人参		緑	キャベツ、しめじ、にんにく 人参、玉ねぎ
11 木	ビビンバ　８７０kcal			オムレツ　８６６kcal		
	ごはん 小松菜のねぎ塩炒め ポテトサラダ 大焼売 プチシュークリーム	赤	豚肉、赤味噌、ハム、大焼売	ごはん 小松菜のねぎ塩炒め ポテトサラダ 大焼売 プチシュークリーム 一食用ケチャップ	赤	オムレツ、ハム、大焼売
		黄	ごま油、米油、マヨネーズ じゃがいも、ごはん プチシュークリーム		黄	ごま油、米油、マヨネーズ じゃがいも、ごはん プチシュークリーム
		緑	ほうれん草、もやし、人参 しょうが、にんにく、小松菜 ねぎ、えのきたけ、きゅうり ミックスベジタブル		緑	小松菜、えのきたけ、人参 ねぎ、ミックスベジタブル きゅうり
12 金	焼肉風野菜炒め　８０２kcal			鶏肉のスパイシー焼き　７９３kcal		
	ごはん ちくわの磯辺揚げ 白菜のおかか和え じゃがコーン りんご	赤	牛肉、ちくわ、青のり、油揚げ かつお節	麦ごはん ゆでブロッコリー ちくわの磯辺揚げ 白菜のおかか和え じゃがコーン りんご	赤	鶏肉、ちくわ、青のり、油揚げ かつお節
		黄	米油、じゃがいも、バター ごはん		黄	米油、じゃがいも、バター 押し麦、ごはん
		緑	キャベツ、玉ねぎ、赤ピーマン しょうが、にんにく、白菜 もやし、人参、ホールコーン パセリ、りんご		緑	白菜、もやし、人参、パセリ ホールコーン、ブロッコリー りんご

	A			B		
16 火	えびの天ぷら　７８４kcal			ハンバーグ デミグラスソースかけ　８１５kcal		
	ごはん 豚肉と野菜の塩だれ炒め もやしのおかか和え お月見大福 手巻きのり	赤	えび、豚肉、油揚げ、かつお節 手巻きのり	ごはん 豚肉と野菜の塩だれ炒め もやしのおかか和え お月見大福	赤	ハンバーグ、豚肉、油揚げ かつお節
		黄	米油、お月見大福、ごま ごはん		黄	米油、ごま、お月見大福 ごはん
		緑	キャベツ、玉ねぎ、人参 もやし		緑	キャベツ、玉ねぎ、人参 もやし
17 水	大豆とあおさのかき揚げ　８０８kcal			みそ焼きうどん　８４２kcal		
	ごはん 厚揚げの中華煮 ごぼうサラダ 杏仁フルーツ 丼のたれ	赤	大豆、あおさのり、厚揚げ	ごはん 厚揚げの中華煮 ごぼうサラダ 杏仁フルーツ	赤	豚肉、赤味噌、厚揚げ
		黄	米油、でんぷん、マヨネーズ 杏仁豆腐、ごはん		黄	うどん、米油、でんぷん マヨネーズ、杏仁豆腐、ごはん
		緑	玉ねぎ、白菜、人参、しいたけ ごぼう、ホールコーン きゅうり、パイン缶		緑	キャベツ、ねぎ、玉ねぎ 白菜、人参、しいたけ ごぼう、ホールコーン にんにく、きゅうり、パイン缶
19 金	ジャージャー麺　８８０kcal			なすと豚肉のカレー煮　７８２kcal		
	ごはん ハッシュドビーフコロッケ コンソメスープ ヨーグルト	赤	豚肉、赤味噌、コロッケ、鶏肉 ヨーグルト	ごはん ハッシュドビーフコロッケ コンソメスープ ヨーグルト	赤	豚肉、コロッケ、鶏肉 ヨーグルト
		黄	中華麺、でんぷん、ごま油 米油、ごはん、じゃがいも		黄	米油、ごはん、じゃがいも
		緑	玉ねぎ、人参、にんにく しょうが		緑	なす、玉ねぎ、人参
22 月	白身魚のフライ　８０７kcal			タッカルビ　７９４kcal		
	ごはん 大根のジャーマン風炒め スパゲティサラダ 小松菜のごま和え お魚ふりかけ	赤	ホキフライ、ウインナー ふりかけ	ごはん 大根のジャーマン風炒め スパゲティサラダ 小松菜のごま和え お魚ふりかけ	赤	鶏肉、ウインナー ふりかけ
		黄	米油、スパゲティ、マヨネーズ ごま、ごはん		黄	米油、スパゲティ、マヨネーズ ごま、ごま油、ごはん
		緑	大根、人参、にんにく、パセリ ホールコーン、きゅうり 小松菜		緑	キャベツ、ねぎ、玉ねぎ 大根、人参、にんにく、パセリ ホールコーン、きゅうり 小松菜、しょうが
24 水	チキンステーキ ガーリックトマトソース　７８９kcal			チーズはんぺんフライ　７９９kcal		
	ごはん にんじんしりしり シーザーサラダ 金時豆 チーズ	赤	鶏肉、まぐろ水煮、炒り卵 かつお節、ハム、金時豆 チーズ	わかめごはん にんじんしりしり シーザーサラダ 金時豆 チーズ	赤	チーズはんぺんフライ、ハム まぐろ水煮、炒り卵、かつお節 金時豆、チーズ わかめごはんの素
		黄	米油、ドレッシング、ごはん		黄	米油、ドレッシング、ごはん
		緑	トマト水煮、玉ねぎ にんにく、人参 えのきたけ、キャベツ		緑	人参、えのきたけ、キャベツ
25 木	ナポリタンスパゲティ&ごはん　９０５kcal			ナポリタンスパゲティ&コッペパン　７８４kcal		
	ごはん チーズメンチカツ わかめの中華風ごま酢和え バターコーン カスタードプチケーキ	赤	ウインナー、わかめ メンチカツ	コッペパン チーズメンチカツ わかめの中華風ごま酢和え バターコーン カスタードプチケーキ	赤	ウインナー、わかめ メンチカツ
		黄	スパゲティ、米油、ごま ごま油、バター、ごはん カスタードプチケーキ		黄	スパゲティ、米油、ごま ごま油、バター、コッペパン カスタードプチケーキ
		緑	ピーマン、玉ねぎ、きゅうり 人参、もやし、しょうが ホールコーン、パセリ		緑	ピーマン、玉ねぎ、きゅうり 人参、もやし、しょうが ホールコーン、パセリ
26 金	チキンのカレー煮込み　８２６kcal			ポテトグラタン　８２５kcal		
	ごはん ペンネの和風ソテー 白菜のポン酢和え 小魚フライビーンズ オレンジ	赤	鶏肉、まぐろ水煮、油揚げ 大豆、乾燥ちりめん	麦ごはん ペンネの和風ソテー 白菜のポン酢和え 小魚フライビーンズ オレンジ	赤	ミートソース、まぐろ水煮 チーズ、油揚げ、大豆 乾燥ちりめん
		黄	じゃがいも、マカロニ、ごま でんぷん、米油、ごはん マーガリン		黄	じゃがいも、マカロニ、ごま でんぷん、米油、ごはん 押し麦
		緑	玉ねぎ、人参、トマト水煮 小松菜、白菜、もやし オレンジ		緑	玉ねぎ、ホールコーン、パセリ 小松菜、白菜、もやし オレンジ
29 月	かつお丼　８４０kcal			そぼろと玉子の丼　８１９kcal		
	ごはん とうもろこしのかき揚げ 大根の韓国風煮 チキンナゲット チーズ	赤	かつお油漬け、炒り卵、大豆 油揚げ、豚肉、ナゲット、チーズ	ごはん とうもろこしのかき揚げ 大根の韓国風煮 チキンナゲット チーズ	赤	鶏肉、炒り卵、大豆、チーズ 油揚げ、豚肉、ナゲット
		黄	ごま、米油、こんにゃく ごま油、ごはん		黄	米油、こんにゃく ごま油、ごはん
		緑	玉ねぎ、枝豆、しょうが、ねぎ ホールコーン、大根		緑	玉ねぎ、しょうが、ねぎ ホールコーン、大根、しいたけ
30 火	ヒレカツ＆エビフライ　８３１kcal			タコライス風　８１４kcal		
	ごはん クーブイリチー コーンサラダ 肉団子 みたらし団子	赤	ヒレカツ、エビフライ、昆布 豚肉、油揚げ、肉団子	ごはん クーブイリチー コーンサラダ 肉団子 みたらし団子	赤	合いびき肉、ベーコン、昆布 豚肉、油揚げ、肉団子
		黄	米油、こんにゃく、マヨネーズ みたらし団子、ごはん		黄	こんにゃく、マヨネーズ みたらし団子、ごはん
		緑	キャベツ、人参、ホールコーン		緑	玉ねぎ、赤ピーマン、キャベツト マト水煮、にんにく、人参ホール コーン、しょうが

＜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

※ 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