

令和4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	おもなざいりょうめい			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	
3・月	<p>そばのみそに こふきいも</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p>	ぎゅうにゅう▲ さば みそ とりにく とうふ	ごはん さとう じゃがいも こんにやく あぶら	しょうが にんじん だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう ごはん そばのみそに こふきいも けんちんじる				
4・火	<p>タンドリーチキン</p> <p>こくとうパン</p> <p>やさいスープ</p>	ぎゅうにゅう▲ とりにく とうにゅう ベーコン	こくとうパン▲★(●) あぶら こめこ	にんにく レモン セロリー にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	ぎゅうにゅう こくとうパン (○) タンドリーチキン やさいスープ	(○)	○	○	
5・水	<p>むぎごはん</p> <p>だいがくいも</p> <p>にくとやさいの あんかけどん</p> <p>除去食対応日 卵</p>	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく うずらたまご●	むぎごはん ごまあぶら さとう あぶら でんぷん さつまいも ごま	たけのこ エリンギ たまねぎ にんじん チンゲンさい にんにく	ぎゅうにゅう むぎごはん にくとやさいのあんかけどん (○) だいがくいも	○			
6・木	<p>てまきのり</p> <p>やさいのうまに</p> <p>ごはん</p> <p>なつとうみそ キャベツのごまあえ</p>	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく なつとう★ みそ とりにく さつまあげ(●▲★) てまきのり(★)	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく	キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース	ぎゅうにゅう ごはん なつとうみそ キャベツのごまあえ やさいのうまに (○) てまきのり (○)		○		○
7・金	<p>にぼしのかおりあげ たかないため</p> <p>むぎごはん</p> <p>ごもくまめ</p>	ぎゅうにゅう▲ だいず にぼし あおりのり(★)	むぎごはん こんにやく さとう こむぎこ★ あぶら ごま	ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ たかなづけ★	ぎゅうにゅう むぎごはん ごもくまめ にぼしのかおりあげ たかないため		○		○
11・火	<p>シナモン あげパン</p> <p>まめサラダ</p> <p>あきのポトフ</p>	ぎゅうにゅう▲ ウィナー だいず まぐろあぶらづけ	ロールパン▲★ あぶら さとう さつまいも マヨネーズ	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん パセリ きゅうり	ぎゅうにゅう シナモンあげパン あきのポトフ まめサラダ		○		○
12・水	<p>キャベツと わかめのナムル</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボーどうふ</p>	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 ナムルドレッシング★	しょうが にんにく 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 マーボーどうふ キャベツとわかめのナムル				○
13・木	<p>いそあえ</p> <p>ごはん</p> <p>とんみそ</p>	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく みそ きざみのり(★)	ごはん こんにやく ごま さとう	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	ぎゅうにゅう ごはん とんみそ いそあえ				(○)
14・金	<p>むぎごはん</p> <p>いもに</p> <p>1ねん1び 2~6ねん2び 中学生 3尾</p> <p>ししゃものからあげ つぼづけ</p>	ぎゅうにゅう▲ ししゃも ぶたにく	むぎごはん でんぷん あぶら ごま こんにやく さともも さとう	つぼづけ★ にんじん しめじ ねぎ だいこん	ぎゅうにゅう むぎごはん ししゃものからあげ つぼづけ いもに		○		○
17・月	<p>いろいろ やさしいため</p> <p>ごはん</p> <p>ぎんなんがんものにつけ ごぼうチップス</p>	ぎゅうにゅう▲ ぎんなんがんも★(●▲) ぶたにく	ごはん さとう こむぎこ★ でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	ごぼう たまねぎ キャベツ エリンギ にんじん ねぎ	ぎゅうにゅう ごはん ぎんなんがんものにつけ (○) ごぼうチップス いろいろやさしいため	(○)	(○)	○	○
18・火	<p>キャロットゼリー (セルフ)ツナドッグ</p> <p>ソナサラダ</p> <p>ドッグパン</p> <p>きのこスパゲティ</p>	ぎゅうにゅう▲ まぐろあぶらづけ ベーコン	ロールパン▲★ マヨネーズ スパゲティ★ オリーブあぶら キャロットゼリー	キャベツ ほうれんそう まいたけ しめじ えのきたけ にんじん ねぎ にんにく	ぎゅうにゅう ドッグパン(ロールパン) ツナサラダ きのこスパゲティ キャロットゼリー		○	○	○

令和4年10月学校給食献立予定表

あかのなかま おもにからだをつくる
 きいろのなかま おもにねつやちからのもとなる
 みどりのなかま 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	おもなざいりょうめい			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 水	まぐろとさつまいものごまがらめ むぎごはん ごまつなのみそしる	ぎゅうにゅう▲ まぐろ とうふ みそ	むぎごはん でんぷん さつまいも あぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ だいこん にんじん ごまつな	ぎゅうにゅう むぎごはん まぐろとさつまいものごまがらめ ごまつなのみそしる		○	
20 木	やさいふりかけ かめやまシュウマイ ごはん ちんげんさいの	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく とりにく とうふ	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん しゅうまいのかわ★ はるさめ やさいふりかけ	しょうが たまねぎ たけのこ おちや にんじん ちんげんさい にんにく	ぎゅうにゅう ごはん かめやまシュウマイ とうふとちんげんさいのスープ やさいふりかけ		○	○
21 金	さわらのカレーあげ きりぼしだいこんのあまずあえ むぎごはん ざわにわん	ぎゅうにゅう▲ さわら(★) まぐろあぶらづけ ぶたにく	むぎごはん でんぷん こむぎこ★ あぶら ごま さとう いとこんにやく	しょうが きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ	ぎゅうにゅう むぎごはん さわらのカレーあげ きりぼしだいこんのあまずあえ ざわにわん		○	○
24 月	わかめごはん あおないため えびどうふ	ぎゅうにゅう▲ わかめごはんのもと えび とりにく とうふ	ごはん あぶら コーンスターチ	にんにく にんじん たけのこ グリーンピース ちんげんさい ホールコーン	ぎゅうにゅう わかめごはん えびどうふ あおないため		○	
25 火	かめやまチャパン キャロットツナラペ 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	かめやまチャパン(ミルクパン)▲★ あぶら さとう さつまいも バター▲ こむぎこ★ オリーブあぶら	たまねぎ グリーンピース にんじん きりぼしだいこん レモン しめじ	ぎゅうにゅう かめやまチャパン(ミルクパン) さつまいものクリームシチュー キャロットツナラペ		○	○
26 水	むぎごはん いわしのかんろに こんぶまめ しろみそしる	ぎゅうにゅう▲ いわしのかんろに★ だいず こんぶ みそ	むぎごはん さとう	にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ	ぎゅうにゅう むぎごはん いわしのかんろに こんぶまめ しろみそしる		○	○
27 木	ヤンニョムチキン ごまつなのしおだれあえ ごはん わかめスープ	ぎゅうにゅう▲ とりにく とうふ わかめ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま しおだれドレッシング★	にんにく ごまつな キャベツ にんじん ねぎ	ぎゅうにゅう ごはん ヤンニョムチキン ごまつなのしおだれあえ わかめスープ		○	○
	ソース かめやまコロッケ ゆでキャベツ ごはん はるさめスープ	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく ロースハム	かめやまコロッケ かめやまみなみしょうがっこう、かわさきしょうがっこう ごはん じゃがいも はるさめ あぶら ごまあぶら 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 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 はるさめスープ ソース		○	○
28 金	さつまいもチップス むぎごはん みそやきどん	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく みそ たまご●	むぎごはん ごまあぶら さとう ごま あぶら さつまいも	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ	ぎゅうにゅう むぎごはん みそやきどん さつまいもチップス		○	
31 月	かぼちゃケーキ キャベツソテー あきのドライカレー ごはん	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく ベーコン とうにゅう	ごはん あぶら ハヤシルウ★ ホットケーキこ★(●▲) さとう	にんにく たまねぎ ごぼう れんこん さやいんげん しめじ キャベツ かぼちゃ	ぎゅうにゅう ごはん あきのドライカレー キャベツソテー かぼちゃケーキ		○	○

かめやまっ子給食のおしらせ
 かめやまっ子給食の日は、亀山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。
げんえんきゅうしよく
 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