



A			B		
2月	韓国風手巻きご飯 792kcal		いかのチリソース 801kcal		
	ごはん 鶏肉とキャベツの マヨ炒め 大根サラダ 大焼売 アセロラゼリー 手巻きのり	赤	豚肉、赤味噌、鶏肉、わかめ 大焼売、手巻きのり	赤	いか、鶏肉、わかめ、大焼売
		黄	ごま、ごま油、ドレッシング マヨネーズ、ごはん アセロラゼリー	黄	米油、ドレッシング マヨネーズ、ごはん アセロラゼリー
		緑	もやし、キムチ漬け にんにく、しょうが キャベツ、玉ねぎ、大根 人参、ホールコーン	緑	キャベツ、玉ねぎ、大根 人参、ホールコーン
3月	豚肉の黒胡椒焼き 877kcal		エビマヨネーズ 903kcal		
	ごはん ごまもやし ほうれん草の ペペロンチーノ ハヤシシチュー	赤	豚肉、牛肉	赤	えび、牛肉
		黄	ごま、スパゲティ、ごはん 米油	黄	ごま、スパゲティ、ごはん 押し麦、米油、マヨネーズ
		緑	もやし、ほうれん草、玉ねぎ 赤ピーマン、にんにく、人参	緑	もやし、ほうれん草、玉ねぎ 赤ピーマン、にんにく、人参
4月	豚肉とれんこんのオイスターソース炒め 799kcal		牛肉と厚揚げのうま煮 793kcal		
	ごはん ちくわの磯辺揚げ パンパンジー風サラダ さつま芋の甘露煮 お米と野菜ふりかけ	赤	豚肉、ちくわ 青のり、鶏肉、ふりかけ	赤	牛肉、厚揚げ、ちくわ 青のり、鶏肉、かつお節 ふりかけ
		黄	ごま油、米油、ドレッシング さつま芋の甘露煮、ごはん	黄	米油、ドレッシング さつま芋の甘露煮、ごはん
		緑	れんこん、玉ねぎ、人参 しいたけ、キャベツ、もやし きゅうり	緑	キャベツ、もやし、人参 大根、きゅうり
5月	北海道風豚丼 811kcal		ひじき入り鶏そぼろ 784kcal		
	ごはん ごぼうチップス 肉団子 キャベツとツナの ごまサラダ プリン	赤	豚肉、肉団子、まぐろ水煮	赤	鶏肉、肉団子、まぐろ水煮 ひじき、赤味噌
		黄	ごま、米油、でんぶん ドレッシング、ごはん プリン	黄	米油、でんぶん ドレッシング、ごはん プリン
		緑	玉ねぎ、ねぎ、ごぼう キャベツ、きゅうり	緑	玉ねぎ、人参、ねぎ、ごぼう キャベツ、きゅうり しょうが
6月	鶏肉のスパイシー揚げ 909kcal		さばのカレー煮風 892kcal		
	ごはん カレーもやし 大根のおかか煮 スパゲティサラダ しょうゆ豆 カスタードブチケーキ	赤	鶏肉、かつお節、大豆 油揚げ	赤	さば、かつお節、大豆 油揚げ
		黄	米油、こんにゃく、ごはん スパゲティ、マヨネーズ カスタードブチケーキ	黄	米油、こんにゃく、ごはん スパゲティ、マヨネーズ 押し麦、カスタードブチケーキ
		緑	大根、きゅうり、人参 もやし	緑	大根、きゅうり、人参 しょうが、もやし
9月	ジャンボ餃子 809kcal		いわしの梅煮 780kcal		
	ごはん 揚げなすのうま煮 白菜のおかか和え じゃがコーン チキンナゲット 味付けのり	赤	餃子、かつお節、油揚げ ナゲット、味付けのり	赤	いわしの梅煮、かつお節 油揚げ、ナゲット
		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 ごはん
		緑	なす、大根、人参、白菜 もやし、ホールコーン パセリ	緑	なす、大根、人参、白菜 もやし、ホールコーン パセリ、キャベツ、しそこ
10月	焼きそば&ごはん 892kcal		焼きそば&パン 803kcal		
	ごはん きんぴらごぼう もやしのごまサラダ 小魚フライビーンズ チーズ	赤	豚肉、油揚げ、鶏肉、大豆 ちりめん、チーズ	赤	豚肉、油揚げ、鶏肉、大豆 ちりめん、チーズ
		黄	中華麺、米油、こんにゃく ごま油、ドレッシング でんぶん、ごはん	黄	中華麺、米油、こんにゃく ごま油、ドレッシング でんぶん ソフトフランスパン
		緑	キャベツ、人参、ごぼう きゅうり、もやし	緑	キャベツ、人参、ごぼう きゅうり、もやし
11月	鶏肉の唐揚げ 801kcal		豚肉の中華煮 791kcal		
	ごはん たけのこの バター醤油炒め わかめの 中華風ごま酢和え しそ昆布 ブチシュー タルタルソース	赤	鶏肉、わかめ、ベーコン しそ昆布	赤	豆腐、豚肉、わかめ ベーコン、しそ昆布
		黄	米油、バター、ごま、ごま油 ごはん、ブチシュークリーム タルタルソース	黄	米油、バター、ごま、ごま油 ごはん、でんぶん ブチシュークリーム
		緑	たけのこ、キャベツ、玉ねぎ 人参、きゅうり、もやし しょうが	緑	ねぎ、しいたけ、たけのこ キャベツ、玉ねぎ、人参 きゅうり、もやし、しょうが
12月	お好み揚げ 859kcal		チーズハンバーグ 826kcal		
	ごはん 鶏肉と白菜のうま煮 ツナサラダ ごまひじき 焼売	赤	ちくわ、魚すり身、青のり かつお節、鶏肉、まぐろ水煮 ごまひじき、焼売、油揚げ	赤	ハンバーグ、チーズ、鶏肉 油揚げ、かつお節、焼売 まぐろ水煮、ごまひじき
		黄	米油、ごはん マヨネーズ	黄	マヨネーズ、ごはん
		緑	キャベツ、白菜、玉ねぎ きゅうり、人参	緑	白菜、玉ねぎ、キャベツ きゅうり
13月	ぶりキャベツカツ 886kcal		なすのミートグラタン 815kcal		
	ごはん フライドポテト きのこパジルの スパゲティ チキンカレー ジョア（マスカット）	赤	ぶりキャベツカツ、鶏肉 ジョア	赤	ミートソース、チーズ、鶏肉 ジョア
		黄	米油、フライドポテト スパゲティ、ごはん	黄	米油、スパゲティ、ごはん
		緑	えのきたけ、しめじ、パジル しいたけ、にんにく、玉ねぎ 人参	緑	なす、しめじ、しいたけ えのきたけ、パジル にんにく、玉ねぎ、人参

<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。

※給食に関するお問い合わせは、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

A			B		
16月	みそ焼きうどん 829kcal		とんてき風炒め 803kcal		
	ごはん あおさのかきあげ わかめのナムル 美し豆腐 一食用しょうゆ	赤	豚肉、赤味噌、しらす干し 大豆、あおさのり、わかめ まぐろ水煮、美し豆腐	赤	豚肉、しらす干し 大豆、あおさのり、わかめ まぐろ水煮、美し豆腐
		黄	うどん、米油、ごはん ドレッシング	黄	米油、ごはん ドレッシング
		緑	キャベツ、ねぎ、人参 玉ねぎ、もやし、にんにく ホールコーン	緑	キャベツ、人参、にんにく しょうが、玉ねぎ、もやし ホールコーン
17火	チキンのカレー煮込み 778kcal		コーンフライ 812kcal		
	ごはん 野菜のペッパーソテー 海藻サラダ 杏仁豆腐 チーズ	赤	鶏肉、豚肉、わかめ 茎わかめ、カニカマ、チーズ	赤	コーンフライ、豚肉、わかめ 茎わかめ、カニカマ、チーズ
		黄	じゃがいも、マーガリン ドレッシング、杏仁豆腐 ごはん	黄	米油、ドレッシング 杏仁豆腐、ごはん
		緑	玉ねぎ、人参、トマト水煮 ホールコーン、にんにく きゅうり、キャベツ、もやし	緑	人参、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、もやし、にんにく
18水	ハンバーグ 790kcal		回鍋肉 810kcal		
	ごはん イタリアンスパゲティ ナムル 鶏つくね みかん缶	赤	ハンバーグ、ウインナー 鶏つくね	赤	豚肉、赤味噌、ウインナー 鶏つくね
		黄	スパゲティ、米油、ごはん ドレッシング	黄	米油、スパゲティ、ごはん ドレッシング
		緑	ピーマン、玉ねぎ、もやし 人参、きゅうり、みかん缶	緑	キャベツ、赤ピーマン しょうが、にんにく ピーマン、玉ねぎ、もやし 人参、きゅうり、みかん缶
19木	みそかつ&ごはん 877kcal		みそかつ&食パン 780kcal		
	ごはん 塩じゃが煮 シーザーサラダ 小松菜のおかか和え 大学芋	赤	とんかつ、鶏肉、かつお節 油揚げ	赤	とんかつ、鶏肉、かつお節 油揚げ
		黄	米油、じゃがいも、ごはん しらたき、ごま油 ドレッシング、大学芋	黄	米油、じゃがいも、食パン しらたき、ごま油 ドレッシング、大学芋
		緑	小松菜、人参、キャベツ きゅうり、枝豆、にんにく	緑	小松菜、人参、キャベツ きゅうり、枝豆、にんにく
20金	ホッケフライ 831kcal		キーマカレー 840kcal		
	ごはん 大豆と野菜のコンソメ煮 きのこ野菜のクリーム スープ	赤	ホッケフライ、鶏肉、大豆 肉団子、牛乳	赤	豚肉、鶏肉、大豆、肉団子 牛乳
		黄	米油、ごはん、じゃがいも マーガリン	黄	米油、ごはん、じゃがいも マーガリン
		緑	キャベツ、玉ねぎ、人参 しめじ	緑	キャベツ、玉ねぎ、人参 しめじ、なす、にんにく しょうが
23月	チヂミ風かき揚げ 833kcal		ガパオライス 800kcal		
	ごはん ビーフン炒め 白菜の 梅マヨネーズサラダ フルーツ杏仁プリン	赤	しらす干し、えび、豚肉	赤	鶏肉、炒り卵、豚肉
		黄	ごま、てんぷん、米油 ごま油、ビーフン、ごはん マヨネーズ フルーツ杏仁プリン	黄	米油、ビーフン、ごま マヨネーズ、ごはん フルーツ杏仁プリン
		緑	にら、玉ねぎ、人参 小松菜、白菜、大根 梅干し	緑	玉ねぎ、赤ピーマン、パジル にんにく、小松菜、白菜 大根、人参、梅干し
24火	照りマヨチキン 847kcal		エビフライ 816kcal		
	ごはん 大根のジャーマン炒め じゃこ入り春雨サラダ ほうれん草のごま和え みたらし団子	赤	鶏肉、ウインナー しらす干し、わかめ	赤	エビフライ、ウインナー しらす干し、わかめ
		黄	マヨネーズ、米油、春雨 ドレッシング、ごま、ごはん みたらし団子	黄	米油、春雨、ごはん、ごま ドレッシング、みたらし団子 タルタルソース
		緑	玉ねぎ、大根、人参、パセリ にんにく、キャベツ、もやし ほうれん草、きゅうり	緑	大根、人参、パセリ にんにく、キャベツ、もやし ほうれん草、きゅうり
25水	鶏肉のお茶天ぷら～おろしポン酢 807kcal		チーズオムレツ 799kcal		
	ごはん 厚揚げと こんにゃくの味噌煮 チーズ入り カニカマサラダ バターコーン お魚ふりかけ おろしポン酢	赤	鶏肉、厚揚げ、ちくわ 赤味噌、カニカマ、ふりかけ サラダチーズ	赤	オムレツ、厚揚げ、ちくわ 赤味噌、カニカマ、ふりかけ サラダチーズ
		黄	米油、こんにゃく、ごはん ドレッシング、バター	黄	米油、こんにゃく、ごはん ドレッシング、バター 十八糎穀
		緑	お茶、人参、キャベツ もやし、ホールコーン パセリ、大根	緑	人参、キャベツ、もやし ホールコーン、パセリ 大根
26木	ホキフライ 791kcal		そばろと卵の丼 818kcal		
	ごはん 豚肉とれんこん甘酢炒め ミネストローネ 一食ソース	赤	ホキフライ、豚肉、大豆	赤	鶏肉、豚肉、炒り卵、大豆
		黄	米油、ごま油、ごはん マカロニ、マーガリン じゃがいも	黄	米油、ごま油、ごはん マカロニ、マーガリン じゃがいも
		緑	れんこん、玉ねぎ、人参 しいたけ、キャベツ トマト水煮	緑	れんこん、玉ねぎ、人参 枝豆、しいたけ、キャベツ しょうが、トマト水煮
27金	ミートスパゲティ&ごはん 849kcal		じゃがいもの明太チーズグラタン 827kcal		
	ごはん キャベツとウインナーの コンソメ煮 コンコンサラダ ごぼうチップス オレンジ チーズ	赤	豚肉、ミートソース ウインナー、油揚げ、チーズ	赤	鶏肉、チーズ、ウインナー 油揚げ、わかめご飯の素
		黄	スパゲティ、米油、ごはん ドレッシング、てんぷん ごま	黄	じゃがいも、米油、ごはん ドレッシング、てんぷん ごま
		緑	なす、人参、玉ねぎ、ごぼう キャベツ、ホールコーン 大根、きゅうり、オレンジ	緑	キャベツ、ホールコーン 大根、きゅうり、ごぼう 玉ねぎ、オレンジ
30月	チーズはんぺんフライ 809kcal		ねぎ塩豚丼 800kcal		
	ごはん 大根のそばろ煮 冷やしサラダうどん 塩パニラクリーム ワッフル	赤	チーズはんぺんフライ 鶏肉	赤	豚肉、鶏肉
		黄	米油、てんぷん、うどん ごはん、塩パニラワッフル	黄	米油、てんぷん、うどん ごはん、ごま、ごま油 塩パニラワッフル
		緑	大根、人参、ねぎ きゅうり	緑	大根、人参、ねぎ きゅうり、玉ねぎ、にんにく