

# 令和8年6月中学校給食献立予定表

※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。 ※マヨネーズは卵を使用していません。

※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。

※( ) 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、微量に混入する可能性があります。

日・曜日	献立名	料理に含まれるアレルギー			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
		卵	乳	小麦	1群	2群	3群	4群	5群	6群
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実
1月	牛乳 ご飯(黄桃) 肉豆腐(から挽) チンゲン菜のごまマヨ(皿)	(○)	○	(○)	ぶたにく 焼き豆腐(●★)	牛乳▲	にんじん ねぎ チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ	ご飯 系こんにやく さとう	油 ごま マヨネーズ
2火	牛乳 スプーン バーガーパン(皿)セルフバーガー 魚フライ(から挽) 1食ソース キャベツのカレーソテー(から挽) 豆乳スープ(黄桃)	(○)	○	○	魚フライ★(●▲)	牛乳▲	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ	ロールパン▲★(●)	油 油 油
3水	牛乳 麦ご飯(黄桃) 肉じゃが(から挽) 和風サラダ(皿)		○		ぶたにく まぐろ油漬	牛乳▲	にんじん さやいんげん にんじん	玉ねぎ キャベツ	麦ご飯 じゃがいも 系こんにやく さとう	油
4木	牛乳 ご飯(黄桃) 6/4~6/10 お好み揚げ(皿) 歯と口の 白みそ汁(から挽) 健康週間献立		○	○	大豆 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳▲	ねぎ にんじん	キャベツ しょうが酢漬 玉ねぎ	ご飯 小麦粉★ 山いも粉 さとう	油
5金	牛乳 スプーン 麦ご飯(黄桃) マーボー豆腐(から挽) 切干大根のナムル(皿)		○	○	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳▲	にんじん ねぎ にんじん	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ キャベツ 切干大根	麦ご飯 さとう コーンスターチ	油 ごま ナムルドレッシング★(しょうゆ)
8月	牛乳 スプーン ご飯(皿) かみかみキーマカレー(から挽) ごはんにかける コーンと枝豆のサラダ(黄桃)		○		ぶたにく 大豆 まぐろ油漬	牛乳▲	にんじん トマト水煮 枝豆	にんにく 玉ねぎ ごぼう キャベツ ホールコーン	ご飯 じゃがいも ハヤシルウ	油 マヨネーズ
9火	牛乳 スプーン ロールパン(皿) フィッシュ&チップス(黄桃) ミネストローネ(から挽)	(○)	○	○	ホキ(★) ベーコン 大豆	牛乳▲	トマト水煮 にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ	ロールパン▲★(●)	油 油
10水	牛乳 麦ご飯(黄桃) 厚揚げのキムチ炒め(から挽) 甘酢あえ(皿)		○	○	ぶたにく 厚揚げ かまぼこ(★)	牛乳▲	にんじん	玉ねぎ もやし キムチ★(添加物) キャベツ ホールコーン	麦ご飯 てんぷん	油
11木	牛乳 ご飯(黄桃) いかのレモン風味(皿) 野菜炒め(皿) みそ汁(から挽)	(○)	○	○	いか(●▲★) みそ 豆腐	牛乳▲	野沢菜漬★(しょうゆ) にんじん ねぎ	レモン 玉ねぎ	ご飯 さとう てんぷん	油 油
12金	牛乳 スプーン 麦ご飯(黄桃) 冷奴肉みそかけ(皿) 肉みそを豆腐にかける 野菜のうま煮(から挽)		○		豆腐 鶏肉 みそ 鶏肉	牛乳▲	ねぎ にんじん さやいんげん	玉ねぎ	麦ご飯 さとう	油 油
15月	牛乳 スプーン ご飯(皿) 親子丼(から挽) ご飯にかける じゃがいもの磯風味(黄桃)	○	○	○	鶏肉 液卵●(▲★)	牛乳▲	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	ご飯 系こんにやく さとう	油
16火	牛乳 スプーン ロールパン(皿) マカロニナポリタン(から挽) フルーツミックス(黄桃)	(○)	○	○	ベーコン ウィナー	牛乳▲	にんじん ビーマン トマト水煮	玉ねぎ みかん缶 バイン缶 もも缶	ロールパン▲★(●)	油 マカロニ★
17水	牛乳 スプーン 麦ご飯(皿) カレーそば(から挽) ご飯にかける 海藻サラダ(黄桃)		○	○	鶏肉 まぐろ油漬	牛乳▲	にんじん ひじき わかめ	玉ねぎ ホールコーン キャベツ	麦ご飯 さとう	油 和風ドレッシング★(しょうゆ)
18木	牛乳 ご飯(黄桃) ホキのねぎソースかけ(皿) 中華コンソープ(から挽) 青梅ゼリー 紙スプーン		○	○	ホキ(★) 豆腐	牛乳▲	ねぎ にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎホールコーンクリームコーン	ご飯 てんぷん さとう	油
19金	牛乳 しそご飯(黄桃) 五目煮(から挽) もやしのごま酢(皿)		○		鶏肉 大豆 さつまあげ	牛乳▲	しそ粉 にんじん さやいんげん ねぎ にんじん	玉ねぎ もやし しょうが	麦ご飯 じゃがいも こんにやく さとう	ごま
22月	牛乳 スプーン ご飯(皿) ひじき入り中華そば(から挽) ご飯にかける パンサンデー(黄桃)		○	○	ぶたにく みそ	牛乳▲	にんじん ねぎ にんじん	たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ	ご飯 さとう	油 春雨 和風ドレッシング★(しょうゆ)
23火	牛乳 スプーン 亀山茶番(皿) ポテトのミートグラタン(から挽) 大豆の二色スープ(黄桃)	(○)	○	○	ぶたにく ウィナー 大豆	牛乳▲	にんじん にんじん 枝豆	にんにく炒め玉ねぎ(●▲★) キャベツ 玉ねぎ	亀山茶番(ロールパン)▲★(●)	油 油
24水	牛乳 麦ご飯(黄桃) 鶏肉のからあげ(皿) キャベツの塩だれあえ(皿) わかめスープ(から挽)		○		鶏肉 豆腐	牛乳▲	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ	麦ご飯 てんぷん	油 塩だれドレッシング ごま ごま油
25木	牛乳 ご飯(黄桃) 厚揚げのオイスターソース炒め(皿) 春雨スープ(から挽)		○		ぶたにく 厚揚げ ベーコン	牛乳▲	にんじん チンゲン菜 にんじん	しょうが 玉ねぎ たけのこ 玉ねぎ	ご飯 さとう てんぷん	ごま油 ごま油 油
26金	牛乳 麦ご飯(黄桃) いわしのかば焼き(皿) 粉ふきいも(皿) 夏野菜のみそ汁(から挽) 野菜ふりかけ	(○)	○	○	いわし(●▲★) 油揚げ みそ	牛乳▲	わかめ かぼちゃ	しょうが 玉ねぎ なす	麦ご飯 てんぷん さとう じゃがいも	油
29月	牛乳 ご飯(黄桃) カレーうどん(から挽) 枝豆入りがんもの煮付け(皿)	(○)	○	○	ぶたにく 枝豆入りがんも★(●▲)	牛乳▲	にんじん 小松菜 ねぎ	玉ねぎ	ご飯 うどん★ コーンスターチ	さとう
30火	牛乳 スプーン 黒糖パン(皿) じゃがいものトマト煮(から挽) フライビーンズ(黄桃)	(○)	○	○	ウィナー 大豆	牛乳▲	パセリ にんじん トマト水煮	にんにく 玉ねぎ	黒糖パン▲★(●)	油 油

**かめやまっ子給食**  
亀山市でとれた食材を使った献立です。  
印の食材は亀山産です。

**減塩給食**  
減塩を意識した献立です。スパイスやだし  
の風味を生かすなどの工夫をしています。

※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。※ご飯は三重県産の米を使用しています。  
※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承ください。  
亀山市教育委員会 亀山市学校給食協会