


令和8年7月中学校給食献立予定表

※主な材料に含まれるアレルゲンについて、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。


※アレルゲンについては、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、そのアレルゲン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ゲン			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 ・ 水	牛乳		○			牛乳▲				
	麦ご飯(黄椀)								麦ご飯	
	いわしの甘露煮(皿)			○ (しょうゆ)		いわし甘露煮★(しょうゆ)				
	切干大根の塩だれあえ(皿)							切干大根 キャベツ		塩だれドレッシング
2 ・ 木	五目きんぴら(から椀)				鶏肉		にんじん グリンピース	ごぼう たけのこ	系こんにゃく さとう	油 ごま
	牛乳 スプーン		○			牛乳▲				
	ご飯(黄椀)								ご飯	
	マーボー豆腐(から椀)				鶏肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	たけのこ しょうが にんにく	さとう コーンスターチ	油
3 ・ 金	春雨とチンゲン菜の中華和え(皿)			○ (しょうゆ)			チンゲン菜 にんじん		春雨	和風ドレッシング★(しょうゆ)
	牛乳 スプーン		○			牛乳▲				
	麦ご飯(皿)								麦ご飯	
	チリビーンズライス(から椀) ご飯にかける				ぶたにく 大豆		トマト水煮 にんじん	にんにく セロリー 玉ねぎ ホールコーン	さとう	油
6 ・ 月	ゴーヤとポテトのチップス(黄椀)							にがうり	じゃがいも でんぷん	油
	牛乳 スプーン		○			牛乳▲				
	ご飯(皿)								ご飯	
	夏野菜カレー(から椀) ご飯にかける		○		鶏肉		にんじん かぼちゃ ピーマン	しょうが にんにく なす 玉ねぎ	米粉(▲)	油 バター▲
7 ・ 火	豆サラダ(黄椀)				大豆 鶏肉			きゅうり ホールコーン		マヨネーズ
	牛乳		○			牛乳▲				
	小型ロールパン(皿)	(○)	○	○					ロールパン▲★(●)	
	炒めビーフン(から椀)				ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	ビーフン	油 ごま油
8 ・ 水	二色ビーンズ(黄椀)				大豆		枝豆		でんぷん さとう	油 ごま
	七タゼリー 紙スプーン								七タゼリー	
	牛乳 スプーン		○			牛乳▲				
	麦ご飯(黄椀)								麦ご飯	
9 ・ 木	豆腐の中華煮(から椀)				豆腐 ぶたにく		にんじん ねぎ	にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ	さとう コーンスターチ	ごま油
	海藻サラダ(皿)			○ (しょうゆ)			ひじき わかめ	キャベツ ホールコーン		和風ドレッシング★(しょうゆ)
	牛乳		○			牛乳▲				
	ご飯(黄椀)								ご飯	
10 ・ 金	ちくわの亀山茶揚げ(皿)			○	ちくわ		お茶		小麦粉★ 山いも粉	油
	つば漬け(皿)			○ (しょうゆ)				つば漬け★(しょうゆ)		
	豆腐と小松菜のスープ(から椀)				豆腐 鶏肉		小松菜 にんじん	にんにく	春雨	ごま油
	牛乳 スプーン		○			牛乳▲				
13 ・ 月	麦ご飯(皿)								麦ご飯	
	カレーそばろ(から椀) ご飯にかける			(○)	鶏肉	青のり(★)	にんじん	玉ねぎ ホールコーン	さとう	油
	だんご汁(黄椀)			(○)	かまぼこ(★) 油揚げ		にんじん ねぎ	えのきたけ	白玉だんご	
	牛乳		○			牛乳▲				
14 ・ 火	しそご飯(黄椀)						しそ粉		ご飯	
	あじフライ(皿) 1食 ソース	(○)	(○)	○	あじフライ★(●▲)					油
	ゆでキャベツ(皿)							キャベツ		
	みそ汁(から椀)				油揚げ みそ	わかめ	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ		
14 ・ 火	ぶどうジュース スプーン							ぶどうジュース		
	黒糖パン(皿)	(○)	○	○					黒糖パン▲★(●)	
	なすのミートパンネ(から椀)			○	ぶたにく		にんじん	なす にんにく 玉ねぎ	パンネ★	油
	大豆の二色スープ(黄椀)				鶏肉 大豆		にんじん 枝豆	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも	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了承ください。
亀山市教育委員会 亀山市学校給食協会