

令和8年9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 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実
2・水	牛乳 スプーン		○			牛乳▲				
	麦ご飯(皿)								麦ご飯	
	(セルフ)チキンライス(から挽) ご飯にかける				鶏肉		にんじん グリンピース	にんにく 玉ねぎ ホールコーン		油
	かぼちゃの豆乳スープ(黄挽)				ベーコン 豆乳 白いんげん豆		かぼちゃ パセリ	玉ねぎ		油
3・木	牛乳		○			牛乳▲				
	ご飯(黄挽)								ご飯	
	ホキのレモン風味(皿)				ホキ			レモン	さとう でんぶん	油
	ひじきの佃煮(皿)					ひじき	しそ粉		さとう	油
	すまし汁(から挽)			(○)	かまぼこ(★)豆腐		にんじん 小松菜 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ		
4・金	牛乳		○			牛乳▲				
	麦ご飯(黄挽)								麦ご飯	
	キムチ炒め(皿)			○添加物	ぶたにく いか		にんじん ピーマン	玉ねぎ もやし キムチ★添加物		油
	三色豆(から挽)				大豆		枝豆		さとう	
7・月	牛乳		○			牛乳▲				
	減量ご飯(黄挽)								ご飯	
	みそ焼きうどん(皿)			○	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	キャベツ にんにく	うどん★ さとう	油
	枝豆入りかんとどきの煮つけ(から挽)	(○)	(○)	○	枝豆入りかんとどき★(●▲)				さとう	
8・火	牛乳 スプーン		○			牛乳▲				
	ロールパン(皿)	(○)	○	○					ロールパン▲★(●)	
	チキンピーンズ(から挽)	(○)	(○)	(○)	鶏肉 大豆		にんじん パセリ トマト水煮	にんにく 玉ねぎ 炒め玉ねぎ(●▲★)	じゃがいも さとう	油
	キャベツソテー(黄挽)				ベーコン			キャベツ ホールコーン		油
	ブルーベリージャム								ブルーベリージャム	
9・水	牛乳 スプーン		○			牛乳▲				
	麦ご飯(黄挽)								麦ご飯	
	豆腐の中華煮(から挽)				豆腐 ぶたにく		にんじん ねぎ	にんにく 玉ねぎ たけのこ	コーンスターチ さとう	ごま油
	キャベツとわかめのナムル(皿)			○(しょうゆ)		わかめ		キャベツ		ごま ナムルドレッシング★(しょうゆ)
10・木	牛乳		○			牛乳▲				
	ご飯(黄挽)								ご飯	
	さばのカレー揚げ(皿)				さば			しょうが	でんぶん	油
	粉ふきいも(皿)								じゃがいも	
	沢煮挽(から挽)				ぶたにく		にんじん ねぎ	干しいたけ ごぼう 玉ねぎ		
11・金	牛乳 スプーン		○			牛乳▲				
	麦ご飯(黄挽)								麦ご飯	
	冬瓜のピリ辛煮(から挽)				鶏肉 豆腐		にんじん さやいんげん	にんにく しょうが とうがんと	さとう でんぶん	油
	切干大根のハリハリ漬け(皿)						にんじん	切干大根 きゅうり	さとう	ごま油
	野菜ふりかけ								野菜ふりかけ	
14・月	牛乳 スプーン		○			牛乳▲				
	ご飯(皿)								ご飯	
	中華飯(から挽) ご飯にかける	○			ぶたにく うずら卵●		にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ キャベツ	コーンスターチ	油 ごま油
	フライピーンズ(黄挽)				大豆				でんぶん さとう	油
15・火	牛乳 スプーン		○			牛乳▲				
	黒糖パン(皿)	(○)	○	○					黒糖パン▲★(●)	
	豆腐のミートグラタン(から挽)	(○)	○	○	豆腐 ぶたにく 高野豆腐	チーズ▲	にんじん	にんにく 玉ねぎ	さとう パン粉★(●▲)	油
	ポトフ(黄挽)				ウインナー		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも	
16・水	牛乳 スプーン		○			牛乳▲				
	麦ご飯(皿)								麦ご飯	
	ビビンバ(黄挽) ご飯にかける				ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく もやし ホールコーン たけのこ	さとう	ごま油
	豆腐とチンゲン菜のスープ(から挽)				鶏肉 豆腐		にんじん チンゲン菜	にんにく	春雨	ごま油
17・木	牛乳		○			牛乳▲				
	ご飯(黄挽)								ご飯	
	いわしの甘露煮(皿)			○(しょうゆ)		いわし甘露煮★(しょうゆ)				
	キャベツとひじきのあえもの(皿)					ひじき	ねぎ	キャベツ しょうが	さとう	ごま油
	五目きんぴら(から挽)				鶏肉		にんじん グリンピース	ごぼう たけのこ	糸こんにゃく さとう	油 ごま
18・金	牛乳		○			牛乳▲				
	麦ご飯(黄挽)								麦ご飯	
	鶏肉と野菜のケチャップがらめ(皿)				鶏肉		にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ たけのこ	さとう でんぶん	油
	わかめスープ(から挽)				豆腐	わかめ	にんじん ねぎ			ごま油 ごま
24・木	牛乳 スプーン		○			牛乳▲				
	ご飯(皿)								ご飯	
	ポークカレー(から挽) ご飯にかける		○		ぶたにく		にんじん グリンピース	しょうが にんにく 玉ねぎ	米粉(▲) じゃがいも	油 バター▲
	豆サラダ(黄挽)				大豆 鶏肉			ホールコーン		マヨネーズ
25・金	牛乳		○			牛乳▲				
	麦ご飯(黄挽)								麦ご飯	
	肉じゃが(から挽)				ぶたにく		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	糸こんにゃく じゃがいも さとう	油
	切干大根のごまあえ(皿)				まぐろ油漬け		にんじん	切干大根 きゅうり	さとう	ごま
	お月見ゼリー 紙スプーン								お月見ゼリー	
28・月	牛乳		○			牛乳▲				
	ご飯(黄挽)								ご飯	
	かぼちゃのそぼろあんかけ(皿)				鶏肉		かぼちゃ		さとう コーンスターチ	油
	豚汁(から挽) (そぼろあんをかける)				ぶたにく 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根	でんぶん	
	味付けのり			(○)		味付けのり(★)		こんにゃく		
29・火	牛乳		○			牛乳▲				
	ロールパン(皿)	(○)	○	○					ロールパン▲★(●)	
	ツナと高菜のスバゲティ(から挽)			○	まぐろ油漬け		にんじん	高菜漬け★(しょうゆ) 玉ねぎ えのきたけ にんにく	スバゲティ★	油
	海藻サラダ(黄挽)			○(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)
	いちごジャム								いちごジャム	
30・水	牛乳		○			牛乳▲				
	麦ご飯(黄挽)								麦ご飯	
	ししゃもフライ(皿) 1人3尾			○		ししゃもフライ★				油
	きゅうりもみ(皿)					わかめ		きゅうり	さとう	ごま
	白みそ汁(から挽)				油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ		



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