

令和8年10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			主な材料とその働き					
					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
1 ・ 木	牛乳 スプーン		○			牛乳▲				
	ご飯(皿) ご飯にかける								ご飯	
	豚肉と野菜のあんかけ丼(がら碗)	○			ぶたにく うずら卵●		にんじん チンゲン菜	たけのこ エリンギ 玉ねぎ 干しいたけ にんにく	さとう でんぷん	ごま油 油
	しょうゆ豆(黄碗)				大豆				さとう	
2 ・ 金	牛乳		○			牛乳▲				
	麦ご飯(黄碗)								麦ご飯	
	ユーリンチー(皿)				鶏肉		ねぎ	しょうが にんにく	さとう でんぷん	油 ごま油
	粉ふきいも(皿)								じゃがいも	
5 ・ 月	具だくさん中華スープ(がら碗)				ベーコン	わかめ	にんじん にら	玉ねぎ もやし		ごま ごま油
	牛乳		○			牛乳▲				
	ご飯(黄碗)								ご飯	
	肉豆腐(がら碗)	(○)		(○)	ぶたにく 焼き豆腐(●★)		にんじん ねぎ	玉ねぎ	系こんにやく さとう	油
6 ・ 火	甘酢あえ(皿)				いか			キャベツ ホールコーン	さとう	ごま
	牛乳		○			牛乳▲				
	小型ロールパン(皿)	(○)	○	○					ロールパン▲★(●)	
	焼きそば(がら碗)	(○)	○	○	ぶたにく	青のり(★)	にんじん ねぎ	キャベツ もやし	中華めん★(●)	油
7 ・ 水	さつまいもチップス(黄碗)								さつまいも	油
	牛乳 スプーン		○			牛乳▲			麦ご飯	
	麦ご飯(黄碗)								さとう コーンスターチ	油
	マーボー豆腐(がら碗)				ぶたにく 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ	春雨	和風ドレッシング★(しょうゆ)
8 ・ 木	パンサンスー(皿)			○ (しょうゆ)			にんじん チンゲン菜	キャベツ		
	牛乳		○			牛乳▲				
	ご飯(黄碗)								ご飯	
	あじフライ(皿) 1食ソース	(○)	(○)	○	あじフライ★(●▲)					油
9 ・ 金	ゆでキャベツ(皿)							キャベツ		
	けんちん汁(がら碗)				鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	ごぼう 大根	こんにやく 里いも	油
	牛乳		○			牛乳▲			麦ご飯	
	わかめご飯(黄碗)					わかめご飯のもと			さとう じゃがいも こんにやく	
13 ・ 火	五目煮(がら碗)				鶏肉 大豆 さつまあげ		にんじん		ざとう	ごま
	もやしのごま酢(皿)						にんじん ねぎ	もやし しょうが		
	牛乳 スプーン		○			牛乳▲				
	亀山茶パン(皿)	(○)	○	○					亀山茶パン (ロールパン)▲★(●)	
14 ・ 水	さつまいものクリームシチュー(がら碗)		○	○	鶏肉 大豆	生クリーム▲牛乳▲		しめじ 玉ねぎ	さつまいも 小麦粉★	バター▲ 油
	キャロットラペ(黄碗)				鶏肉		にんじん	切千大根 レモン	ざとう	油
	牛乳 スプーン		○			牛乳▲				
	麦ご飯(皿)								麦ご飯	
15 ・ 木	親子丼(がら碗) ご飯にかける	○	(○)	(○)	鶏肉 液卵●(▲★)		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	さとう 系こんにやく	
	大豆といものごまがらめ(黄碗)				大豆				さとう でんぷん さつまいも	油 ごま
	牛乳		○			牛乳▲				
	ご飯(黄碗)								ご飯	
16 ・ 金	亀山シュウマイ(皿)	(○)	(○)	○	ぶたにく			しょうが たけのこ お茶 炒め玉ねぎ(●▲★)	しゅうまいの皮★ さとう でんぷん	ごま油
	春雨スープ(がら碗)				ベーコン		にんじん 小松菜	玉ねぎ	春雨	ごま油
	味付けのり			(○)		味付けのり(★)				
	牛乳		○			牛乳▲				
17 ・ 土	麦ご飯(黄碗)								麦ご飯	
	いかのレモン風味(皿)				いか			レモン	でんぷん さとう	油
	野沢菜炒め(皿)			○ (しょうゆ)			野沢菜漬け★(しょうゆ)			油
	すまし汁(がら碗)			(○)	豆腐 かまぼこ(★)		にんじん ねぎ	えのきたけ 玉ねぎ		
18 ・ 日	牛乳		○			牛乳▲				
	ご飯(黄碗)								ご飯	
	五目うどん(がら碗)			○	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ	うどん★	
	青菜炒め(皿)						チンゲン菜	ホールコーン		油
19 ・ 月	大豆肉みそ(皿) 手巻のり			(○)	鶏肉 大豆 みそ	手巻きのり(★)			ざとう	油
	牛乳 スプーン		○			牛乳▲				
	黒糖パン(皿)	(○)	○	○					黒糖パン▲★(●)	
	秋鮭のきのこのせ(がら碗)				鮭		枝豆	玉ねぎ しめじ しいたけ		マヨネーズ
20 ・ 火	野菜スープ(黄碗)				ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも	油
	牛乳		○			牛乳▲				
	麦ご飯(黄碗)								麦ご飯	
	豚みそ(皿)				ぶたにく みそ			玉ねぎ	こんにやく さとう	ごま 油
21 ・ 水	磯あえ(がら碗)			(○)		のり(★)	ほうれん草	キャベツ えのきたけ	ざとう	
	りんごゼリー 紙スプーン		(○)					りんごゼリー(▲)		
	牛乳		○			牛乳▲				
	ご飯(黄碗)								ご飯	
22 ・ 木	厚揚げの中華煮(がら碗)				ぶたにく 厚揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ にんにく 干しいたけ たけのこ	さとう コーンスターチ	ごま油
	キャベツとわかめのナムル(皿)					わかめ		キャベツ にんにく	ざとう	ごま油
	牛乳		○			牛乳▲				
	麦ご飯(黄碗)								麦ご飯	
23 ・ 金	煮干しの香りあげ(皿)			○		青のり(★) 煮干し			小麦粉★	油
	大根と里いものそぼろ煮(がら碗)				鶏肉		にんじん 枝豆 ねぎ	大根	里いも こんにやく さとう	油
	野菜ふりかけ								野菜ふりかけ	
	牛乳		○			牛乳▲				
24 ・ 土	ご飯(黄碗)								ご飯	
	ぎんなんがんもの煮付け(皿)	(○)	(○)	○	ぎんなんがんも★(●▲)				さとう	
	いろいろ野菜炒め(がら碗)				ぶたにく		にんじん チンゲン菜	玉ねぎキャベツたけのこ	でんぷん	ごま油
	牛乳		○			牛乳▲				
25 ・ 日	シナモンあげパン(皿)	(○)	○	○					ロールパン▲★(●) さとう	油
	ペーパーを使って食べる									
	さつまいものボトフ(がら碗)				ウインナー		にんじん パセリ	セロリー 玉ねぎキャベツ	さつまいも	
	豆サラダ(黄碗)				大豆 鶏肉			ホールコーン		マヨネーズ
26 ・ 月	牛乳		○			牛乳▲				
	麦ご飯(黄碗)								麦ご飯	
	さばのみそ煮(皿)				さば みそ			しょうが	さとう	
	キャベツのしそあえ(皿)							キャベツ しそ粉		
27 ・ 火	かきたま汁(がら碗)	○	(○)	(○)	豆腐 液卵●(▲★)	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ	でんぷん	
	牛乳		○			牛乳▲				
	ご飯(黄碗)								ご飯	
	お好みあげ(皿)			○	大豆	青のり(★)		キャベツ しょうが酢漬	小麦粉★ 山芋粉 さとう	油
28 ・ 水	さつまいものみそ汁(がら碗)				油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根	さつまいも	
	ひじきふりかけ					ひじきふりかけ				
29 ・ 木	牛乳		○			牛乳▲				
	麦ご飯(皿)								麦ご飯	
	秋のドライカレー(がら碗) ご飯にかける				ぶたにく		にんじん さやいんげん	にんにく 玉ねぎ ごぼう しめじ	ハヤシルウ	油
	キャベツソテー(黄碗)							キャベツ ホールコーン		油
30 ・ 金	かぼちゃケーキ	(○)	(○)	○	豆乳		かぼちゃ		ホットケーキ粉★(●▲) さとう	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