令和8年11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
2・月	牛乳		○			牛乳▲				
	ご飯(黄椀)								ご飯	
	すき焼き風煮（がら椀）	(○)		(○)	ぶたにく 牛肉 焼き豆腐（●★）		にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜	糸こんにゃく さとう	油
	卵焼き（皿）	○		○(しょうゆ)	卵焼き●★（しょうゆ）					
	しょうゆ豆（皿）				大豆				さとう	
4・水	牛乳		○			牛乳▲				
	麦ご飯(黄椀)								麦ご飯	
	厚揚げの中華煮（がら椀）				厚揚げ ぶたにく		にんじん ねぎ	玉ねぎ にんにく たけのこ 干ししいたけ	さとう コーンスターチ	ごま油
	大学いも（皿）								さつまいも さとう	黒ごま 油
5・木	牛乳　スプーン		○			牛乳▲				
	ご飯(皿)								ご飯	
	みそやき丼（がら椀） **ご飯にかける**				ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	にんにく キャベツ 玉ねぎ ホールコーン	さとう	ごま油
	切干大根のハリハリ漬け（黄椀）						にんじん	切干大根	さとう	ごま油
6・金	牛乳		○			牛乳▲				
	麦ご飯(黄椀)								麦ご飯	
	ししゃもフライ（皿） **1人3尾**	(○)	(○)	○		ししゃもフライ★（●▲）				油
	青菜炒め（皿）						チンゲン菜 にんじん	ホールコーン		油
	こんにゃくのおかか煮（がら椀）				鶏肉 ちくわ かつお節		にんじん さやいんげん	たけのこ	こんにゃく さとう	油
9・月	牛乳 **スプーン**		○			牛乳▲				
	ご飯(皿)								ご飯	
	秋野菜カレー（がら椀） **ご飯にかける**		○		ぶたにく		にんじん	しょうがにんにく玉ねぎしめじ	さつまいも 米粉（▲） カレールウ	油 バター▲
	キャロットラペ（黄椀）				鶏肉		にんじん	切干大根 レモン	さとう	油
10・火	牛乳 **スプーン**		○			牛乳▲				
	ココア揚げパン（皿） **ペーパーを使って食べる**	(○)	○	○					ロールパン▲★（●） さとう ココア	油
	ミネストローネ（がら椀）				ウインナー 大豆		にんじん トマト水煮	にんにく セロリー 玉ねぎ	じゃがいも	油
	キャベツとベーコンのソテー（黄椀）				ベーコン			キャベツ ホールコーン		油
11・水	牛乳 **スプーン**		○			牛乳▲				
	麦ご飯(黄椀)								麦ご飯	
	マーボー豆腐（がら椀）				ぶたにく 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 干ししいたけ たけのこ	さとう コーンスターチ	油
	バンサンスー（皿）			○(しょうゆ)			チンゲン菜 にんじん	キャベツ	春雨	和風ドレッシング★（しょうゆ）
12・木	牛乳		○			牛乳▲				
	ご飯(黄椀)								ご飯	
	ホキの野菜あんかけ（皿） ホキに野菜あんをかける				ホキ		にんじん 小松菜	玉ねぎ	でんぷん さとう	油
	切干大根のスープ（がら椀）				ベーコン		にんじん パセリ	セロリー切干大根 玉ねぎ キャベツ		油
	しそふりかけ						しそふりかけ			
13・金	牛乳		○			牛乳▲				
	わかめご飯(黄椀)					わかめご飯の素			麦ご飯	
	みそおでん（がら椀）	○			うずら卵● 厚揚げ みそ		にんじん	大根	里いも こんにゃく さとう	
	もやしのごま酢（皿）						にんじん ねぎ	もやし しょうが	さとう	ごま
16・月	牛乳		○			牛乳▲				
	ご飯(黄椀)								ご飯	
	高野豆腐の卵とじ（がら椀）	○	(○)	(○)	鶏肉 液卵●(▲★) 高野豆腐		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	さとう	
	ごぼうのあまがらめ（皿）							ごぼう	でんぷん さとう	油
17・火	牛乳 **スプーン**		○			牛乳▲				
	黒糖パン（皿）	(○)	○	○					黒糖パン▲★（●）	
	さけの香草のせ（がら椀）				さけ		パセリ バジル			マヨネーズ
	大根のポトフ（黄椀）				ウインナー		にんじん 枝豆	大根 玉ねぎ	じゃがいも	
18・水	牛乳		○			牛乳▲				
	麦ご飯(黄椀) 亀山中学校								麦ご飯	
	亀山コロッケ（皿） 亀山コロッケ	(○)	(○)	○	ぶたにく		お茶	炒め玉ねぎ（●▲★）	山いも粉 小麦粉★ パン粉★ じゃがいも	油
	ゆでキャベツ（皿） 1食ソース							キャベツ		
	白みそ汁（がら椀）				油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	大根		
	牛乳		○			牛乳▲				
	麦ご飯(黄椀) 中部中学校								麦ご飯	
	メンチカツ（皿）				メンチカツ					油
	ゆでキャベツ（皿） 1食ソース							キャベツ		
	白みそ汁（がら椀）				油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	大根		
19・木	牛乳		○			牛乳▲				
	減量ご飯(黄椀)								ご飯	
	きつねうどん（がら椀）			○	鶏肉		にんじん ねぎ	しめじ	うどん★	
	煮た油揚げ **うどんにのせる**				油揚げ				さとう	
	キャベツの和風サラダ（皿）				まぐろ油漬け			キャベツ ホールコーン	さとう	
20・金	牛乳		○			牛乳▲				
	麦ご飯(黄椀)								麦ご飯	
	大豆肉みそ（皿）手巻きのり のりにご飯、大豆肉みそをのせて巻く			(○)	ぶたにく 大豆 みそ	手巻きのり（★）			さとう	
	即席漬け（皿）							キャベツ たくあん		
	だんご汁（がら椀）			(○)	かまぼこ（★）油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	白玉団子	
24・火	牛乳 **スプーン**		○			牛乳▲				
	ロールパン（皿）	(○)	○	○					ロールパン▲★（●）	
	手作りりんごジャム（皿）							りんご レモン	さとう コーンスターチ	
	チキンビーンズ（がら椀）	(○)	(○)	(○)	大豆 鶏肉		にんじん パセリ トマト水煮	にんにく 玉ねぎ 炒め玉ねぎ（●▲★）	さとう じゃがいも	油
	コールスローサラダ（黄椀）						にんじん	ホールコーン キャベツ		マヨネーズ
25・水	牛乳		○			牛乳▲				
	麦ご飯(黄椀)								麦ご飯	
	肉団子なべ（がら椀）				肉団子		にんじん ねぎ	白菜 もやし 干ししいたけ		
	れんこんののり塩揚げ（皿）			(○)		青のり（★）		れんこん		油
26・木	牛乳 **スプーン**		○			牛乳▲				
	ご飯(皿)								ご飯	
	ひじき入り中華そぼろ（がら椀） **ご飯にかける**				豚肉 みそ	ひじき	にんじん ねぎ	たけのこ 干ししいたけ しょうが にんにく	さとう	油
	わかめスープ（黄椀）				豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ		ごま ごま油
	みかんゼリー		(○)						みかんゼリー（▲）	
27・金	牛乳		○			牛乳▲				
	麦ご飯(黄椀)								麦ご飯	
	さばの煮付け（皿）				さば			しょうが	さとう	
	粉ふきいも（皿）								じゃがいも	
	五目きんぴら（がら椀）				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
30・月	牛乳		○			牛乳▲				
	ご飯(黄椀)								ご飯	
	キムチ鍋（がら椀）	(○)		○添加物	ぶたにく 焼き豆腐（●★） みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 キムチ★（添加物）	さとう	
	ブロッコリーと大豆のサラダ（皿）				大豆		ブロッコリー	ホールコーン		マヨネーズ
	野菜ふりかけ								野菜ふりかけ	

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