

★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

令和5年度

亀岡市立学校給食センター



# 5がつ よていこんだて A

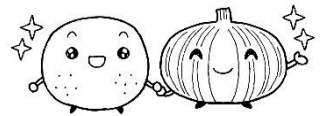
| 日・曜  | こんだて         |   | ざいりょう                                    |  |   | えいようか  |   |      |      |
|------|--------------|---|--|--|---|--|---|------|------|
|      | 主食           | 副食  | (あか)<br>血・肉・骨のもとになる                      | (みどり)<br>体の調子をととのえる  | (き)<br>熱・力のもとになる  | エネルギー<br>(kcal)                              | たんぱく質(g)<br>塩分量(g)  |      |      |
| 1・月  | げんりほん<br>(ご) | <こどもの日こんだて><br>たけのこずし<br>あかだし<br>きせつのデザート | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ<br>とうふ<br>★みそ<br>はっちょうみそ | たけのこみずに<br>にんじん<br>ごぼう<br>冷グリーンピース<br>はたけしめじ<br>なめこみずに<br>あおねぎ |    | ★ごはん<br>さとう<br>冷おちゃプリン                       | 583   | 20.4 |      |
|      |              |   |  |  |   |  |   |      |      |
| 2・火  | げんりほん<br>(ご) | にくじゃが<br>こまつなとじゃこの<br>いためもの               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>さつまあげ<br>ちりめんじゃこ       | たまねぎ<br>にんじん<br>こんにやく<br>冷グリーンピース<br>★こまつな                     |   | ★ごはん<br>じゃがいも<br>さとう<br>あぶら                  |    | 579  | 23.4 |
|      |              |   |  |  |   |  |   |      |      |
| 8・月  | いほん          | カレー<br>ふくじんづけ<br>フルーツポンチ                  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく                           | つちしょうが<br>にんにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ふくじんづけ<br>やさいファイバーゼリー        | みかんかん<br>りんごかん<br>おうとうかん<br>冷グリーンピース  | ★ごはん<br>じゃがいも<br>こめこカレールウ<br>あぶら             |   | 700  | 20.6 |
|      |              |   |  |  |   |  |     |      |      |
| 9・火  | いほん          | さばのしおやき<br>だんごじる<br>つけもの                  | ぎゅうにゅう<br>冷さばきりみ<br>ぶたにく<br>★みそ          | にんじん<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>きりぼしだいこん<br>あおねぎ<br>きざみたくあん             |   | ★ごはん<br>冷いもち                                 |   | 670  | 27.6 |
|      |              |   |  |  |   |  |    |      |      |
| 10・水 | いほん          | マーボー豆腐<br>もやしのいためナムル                      | ぎゅうにゅう<br>ぶたミンチ<br>とうふ<br>さつまあげ<br>★あかみそ | つちしょうが<br>たまねぎ<br>にんじん<br>あおねぎ<br>もやし                          |   | ★ごはん<br>かたくりこ<br>いりごま<br>ごまあぶら<br>あぶら<br>さとう |  | 613  | 23.8 |
|      |              |   |  |  |   |  |   |      |      |
| 11・木 | こっぺんぱん       | かぼちゃサンドフライ<br>ポトフ                         | ぎゅうにゅう<br>冷かぼちゃひきにくサンド<br>げんえんポークウィンナー   | たまねぎ<br>にんじん<br>はたけしめじ<br>キャベツ<br>セロリ<br>冷ホールコーン               |  | こくとうコッペパン<br>じゃがいも<br>あぶら                    |   | 716  | 23.2 |
|      |              |   |  |  |   |  |   |      |      |
| 12・金 | いほん          | ぶたにくのしょうが<br>いため<br>きりぼしだいこんの<br>みそしる     | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>わかめ<br>★みそ             | つちしょうが<br>たまねぎ<br>にんじん<br>★キャベツ<br>きりぼしだいこん<br>もやし             |    | ★ごはん<br>さとう<br>あぶら                           |   | 588  | 23.7 |
|      |              |   |  |  |   |  |   |      |      |
| 15・月 | いほん          | くきわかめのきんぴら<br>とりにくととうふの<br>くずに            | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>とうふ<br>さつまあげ<br>冷くきわかめ | にんじん<br>ごぼう<br>こんにやく<br>たまねぎ<br>ほしいたけ<br>冷グリーンピース<br>つちしょうが    |   | ★ごはん<br>さとう<br>かたくりこ<br>あぶら                  |   | 576  | 24.7 |
|      |              |   |  |  |   |  |    |      |      |
| 16・火 | いほん          | ホイコーロー<br>コーンのちゅうか<br>スープ                 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とりにく                   | つちしょうが<br>にんじん<br>★キャベツ<br>たまねぎ<br>冷ホールコーン<br>にら               |  | ★ごはん<br>かたくりこ<br>さとう<br>あぶら                  |   | 588  | 24.6 |
|      |              |   |  |  |   |  |   |      |      |
| 17・水 | いほん          | とりにくのからあげ<br>レモンソースかけ<br>うすくずじる           | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>やきかまぼこ<br>とうふ          | たまねぎ<br>にんじん<br>はたけしめじ<br>あおねぎ<br>レモンじる                        |   | ★ごはん<br>かたくりこ<br>あぶら<br>さとう                  |  | 663  | 25.0 |
|      |              |   |  |  |   |  |   |      |      |

牛乳は毎日1本つきます。献立内容は都合により変更になる場合があります。

★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

令和5年度

亀岡市立学校給食センター



# 5がつ よていいこんだて A

| 日・曜  | こんだて     |  | ざいりょう   |  |                  | えいようか  |                    |             |             |
|------|----------|--|---|--|------------------|--|--------------------|-------------|-------------|
|      | 主食       | 副食   | (あか)<br>血・肉・骨のもとになる                               | (みどり)<br>体の調子をととのえる                                      | (き)<br>熱・力のもとになる | エネルギー<br>(kcal)                                    | たんぱく質(g)<br>塩分量(g) |             |             |
| 18・木 | コッパン     | セルフホットドッグ<br>・ウインナーのカクテル<br>ソースかけ<br>・キャベツソテー<br>ABC スープ | ぎゅうにゅう<br>げんえんポークウインナー<br>ショルダーベーコン               | ★キャベツ<br>たまねぎ<br>にんじん                                    |                  | コッパン<br>ABC マカロニ<br>あぶら<br>さとう                     | 584                | 24.2<br>3.5 |             |
| 19・金 | ごはん      | とうふハンバーグ<br>やさしいあんかけ<br>さわにわん                            | ぎゅうにゅう<br>冷とうふハンバーグ<br>とりにく                       | たまねぎ<br>にんじん<br>エリンギ<br>冷むきえだまめ<br>ほししいたけ<br>もやし<br>あおねぎ |                  | ★ごはん<br>かたくりこ<br>さとう                               | 579                | 24.0<br>2.0 |             |
| 22・月 | げんりょう    | キムチチャーハン<br>あげぎょうざ<br>ちゅうかスープ                            | ぎゅうにゅう<br>ふたにく<br>冷ぎょうざ<br>ハム<br>とうふ              | にんじん<br>はくさいキムチ<br>あおねぎ<br>たまねぎ                          |                  | ★ごはん<br>あぶら  |                    | 619         | 22.2<br>1.8 |
| 23・火 | げんりょう    | あじのみりんやき<br>きりぼしだいこんの<br>いために<br>とうふとわかめの<br>みそしる        | ぎゅうにゅう<br>冷あじのみりんぼし<br>あぶらあげ<br>とうふ<br>わかめ<br>★みそ | にんじん<br>きりぼしだいこん<br>冷むきえだまめ<br>たまねぎ                      |                  | ★ごはん<br>さとう<br>あぶら                                 | 593                | 27.4<br>2.7 |             |
| 24・水 | げんりょう    | スタミナどん<br>あげはるまき   | ぎゅうにゅう<br>ふたにく<br>冷はるまき                           | つちしょうが<br>にんにく<br>たけのこ水煮<br>もやし<br>たまねぎ<br>にんじん<br>★キャベツ | にら<br>ほししいたけ<br> | ★ごはん<br>かたくりこ<br>あぶら<br>さとう                        | 714                | 22.8<br>2.1 |             |
| 25・木 | あじつけコッパン | だいでつぱりカレー<br>スープ<br>ツナのカラフルソテー                           | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>だいでつぱりに<br>ツなあぶらづけ              | たまねぎ<br>にんじん<br>★キャベツ<br>ピーマン<br>あかパプリカ<br>冷ホールコーン       |                  | あじつけコッパン<br>じゃがいも<br>こめこカレールウ<br>あぶら               | 673                | 26.9<br>2.5 |             |
| 26・金 | ごはん      | うめちりごはん<br>ちくわのいそべあげ<br>ぐだくさんみそしる                        | ぎゅうにゅう<br>ちくわ<br>あおのり<br>あぶらあげ<br>わかめ<br>★みそ      | にんじん<br>たまねぎ<br>うめちりごはんのもと                               |                  | ★ごはん<br>こめこ<br>じゃがいも<br>あぶら                        | 592                | 20.7<br>2.3 |             |
| 29・月 | げんりょう    | キャロットライス<br>ミートオムレツ<br>たぬきじる                             | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ<br>ちりめんじゃこ<br>冷ミートオムレツ            | にんじん<br>こんにやく<br>ほししいたけ<br>つちしょうが<br>あおねぎ                |                  | ★ごはん<br>かたくりこ<br>あぶら                               | 599                | 24.5<br>2.5 |             |
| 30・火 | げんりょう    | こんにやくのピリからに<br>キャベツのみそ汁                                  | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>さつまあげ<br>あぶらあげ<br>★みそ           | にんじん<br>こんにやく<br>たまねぎ<br>★キャベツ<br>はたけしめじ                 |                  | ★ごはん<br>じゃがいも<br>さとう<br>あぶら                        | 578                | 23.4<br>2.2 |             |
| 31・水 | ごはん      | ハヤシライス<br>フレンチソテー  | ぎゅうにゅう<br>ふたにく<br>ハム                              | たまねぎ<br>にんじん<br>マッシュルームみずに<br>★キャベツ<br>冷ホールコーン           |                  | ★ごはん<br>じゃがいも<br>こめこハヤシルウ<br>あぶら<br>さとう<br>オリーブオイル | 657                | 22.5<br>2.2 |             |

牛乳は毎日1本つきます。 献立内容は都合により変更になる場合があります。