

★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 B

| 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  | ごはん   | 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<br>1.4 |
| 2・火  | ごはん   | 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<br>2.2 |
| 8・月  | げんりょう | <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<br>3.1 |
| 9・火  | げんりょう | 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<br>1.6 |
| 10・水 | ごはん   | 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<br>1.8 |
| 11・木 | コッペパン | セルフホットドッグ<br>・ウイナーのカクテル<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ナー<br>シヨルダーベーコン  | ★キャベツ<br>たまねぎ<br>にんじん   |                                      | コッペパン<br>ABC マカロニ<br>あぶら<br>さとう               | 584                | 24.2<br>3.5 |
| 12・金 | ごはん   | とうふハンバーグ<br>やさいあんかけ<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 |
| 15・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>ぶたにく<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 |
| 16・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 |
| 17・水 | ごはん   | マーボーどうふ<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<br>2.2 |

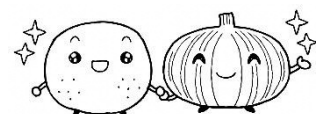
牛乳は毎日1本つきます。 献立内容は都合により変更になる場合があります。

★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 B



| 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<br>・<br>木 | コッパパン      | 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>げんえんポークウインナー   | 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 |
|              |            |                                       |  |  |                  |  |                    |       |
| 19<br>・<br>金 | ごはん        | 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 |
|              |            |                                       |  |  |                  |  |                    |       |
| 22<br>・<br>月 | ごはん        | 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 |
|              |            |                                       |  |  |                  |  |                    |       |
| 23<br>・<br>火 | ごはん        | 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 |
|              |            |                                       |  |  |                  |  |                    |       |
| 24<br>・<br>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>ぶたにく<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 |
|              |            |                                       |  |  |                  |  |                    |       |
| 25<br>・<br>木 | コッパパン      | ごもくうどん<br>さわやかソテー                     | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>やきかまぼこ<br>あぶらあげ<br>ちくわ | にんじん<br>はくさい<br>あおねぎ<br>★キャベツ<br>もやし<br>あおじそドレッシング           |                  | こがたコッペパン<br>冷うどん<br>さとう<br>あぶら<br>かたくりこ            | 608                | 25. 7 |
|              |            |                                       |  |  |                  |  |                    |       |
| 26<br>・<br>金 | ごはん        | とりにくのすきやき<br>ふうに<br>ごまずいため            | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>やきとうふ                  | たまねぎ<br>にんじん<br>こんにやく<br>あおねぎ<br>キャベツ<br>もやし                 |                  | ★ごはん<br>きりふ<br>すりごま<br>ごまあぶら<br>あぶら<br>さとう         | 595                | 22. 3 |
|              |            |                                       |  |  |                  |  |                    |       |
| 29<br>・<br>月 | (げんりょう)ごはん | 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                        | 577                | 23. 4 |
|              |            |                                       |  |  |                  |  |                    |       |
| 30<br>・<br>火 | (げんりょう)ごはん | 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 |
|              |            |                                       |  |  |                  |  |                    |       |
| 31<br>・<br>水 | (げんりょう)ごはん | スタミナどん<br>あげはるまき                      | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<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 |
|              |            |                                       |  |  |                  |  |                    |       |

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。