

★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



6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) 血・肉・骨のもとになる	(みどり) 体の調子をととのえる	(き) 熱・力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 塩分量(g)
1・木	コッパン こがた	ごもくうどん さわやかソテー	ぎゅうにゅう とりにく やきかまぼこ あぶらあげ ちくわ	にんじん はくさい あおねぎ ★キャベツ もやし あおじそドレッシング	こがたコッパン 冷うどん さとう あぶら かたくりこ 	608	25.7 4.2
2・金	いほん	とりにくのすきやき ふうに ごまずいため	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ	★たまねぎ にんじん こんにゃく あおねぎ ★キャベツ もやし 	★ごはん きりふ すりごま ごまあぶら あぶら さとう	595	22.3 1.7
5・月	いほん	いわしのピリットジャン ぶたじる あじつけのり	ぎゅうにゅう 冷ひらきいわし ぶたにく ★みそ  あじつけのり	にんにく つちしょうが にんじん ごぼう こんにゃく きりぼしだいこん	あおねぎ ★ごはん かたくりこ さとう あぶら	578	20.0 1.9
6・火	(げんりょう) ごはん	とりごぼうごはん ほうれんそうオムレツ トロトロたまねぎの みそしる	ぎゅうにゅう とりにく 冷ほうれんそうオムレツ あぶらあげ ★みそ	つちしょうが にんじん ごぼう 冷グリーンピース  ★たまねぎ あおねぎ	★ごはん さとう あぶら	586	24.8 2.2
7・水	いほん	カレー フレンチソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナあぶらづけ	つちしょうが にんにく ★たまねぎ にんじん ★キャベツ 冷ホールコーン 	★ごはん じゃがいも こめこカレールウ あぶら オリーブオイル さとう	689	22.7 1.8
8・木	コッパン ミルク	かめおかぎゅうコロッケ ポトフ	ぎゅうにゅう 冷かめおかぎゅうコロッケ とりにく	★たまねぎ にんじん はたけしめじ ★キャベツ セロリ 冷ホールコーン	ミルクコッパン じゃがいも あぶら 	672	23.0 2.6
9・金	(げんりょう) ごはん	かわりにくじゃが キャベツとじゃこの いためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ちりめんじゃこ	つちしょうが ★たまねぎ にんじん きりぼしだいこん ★キャベツ	★ごはん じゃがいも くろぎとう さとう あぶら 	602	23.8 1.5
12・月	(げんりょう) ごはん	かみかみビビンバ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ  やきかまぼこ とうふ わかめ ★あかみそ	にんにく つちしょうが にんじん ★たまねぎ 冷ホールコーン きりぼしだいこん	もやし こまつな ★ごはん さとう いりごま ごまあぶら	537	21.3 1.8
13・火	いほん	ぶたにくのしょうが いため さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 	つちしょうが ★たまねぎ にんじん ★キャベツ ほししいたけ	★ごはん さとう あぶら	580	25.2 1.7
14・水	いほん	にくだんごのあまずに とうふとチンゲンサイの スープ	ぎゅうにゅう 冷とりにくだんご やきかまぼこ とうふ	◎たまねぎ にんじん ピーマン あかパプリカ きパプリカ	ほししいたけ チンゲンサイ ★ごはん かたくりこ さとう あぶら 	602	20.3 1.8
15・木	コッパン	とりにくのトマト サルサに オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく シオルダーベーコン	◎たまねぎ にんじん きパプリカ カットトマトみずに 冷ホールコーン タイム 	コッパン あぶら	611	27.4 3.2

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。
食材について◎印の野菜は京都府立農芸高校で大切に育てられたものです。

★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



6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) 血・肉・骨のもとになる	(みどり) 体の調子をととのえる	(き) 熱・力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 塩分量(g)
16・金	(げんりょう) ごはん	あつあげどん もやしのこうみいため	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ ちくわ	★たまねぎ にんじん たけのこ水煮 ほししいたけ 冷グリーンピース つちしょうが 	★ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら すりごま さとう	605	25.7 1.9
19・月	ごはん	マーボー豆腐 もやしのいためナムル	ぎゅうにゅう ふたミンチ とうふ さつまあげ ★あかみそ	つちしょうが ★たまねぎ にんじん あおねぎ もやし	★ごはん かたくりこ さとう あぶら いりごま ごまあぶら 	613	23.8 2.2
20・火	(げんりょう) ごはん	あじのこうみやき ひじきまめ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう 冷あじフィレ とりにく ひじき だいずみずに 	にんにく ★たまねぎ にんじん こんにやく 冷むきえだまめ ★キャベツ	★ごはん いりごま さとう	538	27.4 2.2
21・水	ごはん	ハンバーグのわふう ソースかけ とうふのすまし汁	ぎゅうにゅう 冷ハンバーグ やきかまぼこ とうふ	だいこん あおねぎ レモンじる ★たまねぎ にんじん	★ごはん さとう 	599	23.2 1.8
22・木	コッパン	パンネのポロネーズ ソース ハムとやさいのソテー	ぎゅうにゅう とりミンチ ハム	★たまねぎ にんじん 冷グリーンピース ★キャベツ 冷ホールコーン 	こがたコッパン パンネパスタ オリーブオイル あぶら	597	26.7 2.6
23・金	(げんりょう) ごはん	クファージュシー くきわかめととうふの スープ ゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく とうふ くきわかめ	★たまねぎ にんじん ほししいたけ 冷グリーンピース つちしょうが 	★ごはん あぶら 冷シークワサーゼリー	539	20.0 2.4
26・月	(げんりょう) ごはん	とりにくのからあげ レモンソースかけ キャベツとあぶらあげの にびたし ふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ★みそ 	にんじん ★キャベツ ★たまねぎ レモンじる	★ごはん しらたまふ かたくりこ あぶら さとう	698	27.0 2.3
27・火	ごはん	はっぼうさい むしぎょうざ	ぎゅうにゅう ふたにく やきかまぼこ 冷焼き目つきぎょうざ	つちしょうが ★たまねぎ にんじん たけのこみずに ほししいたけ ★キャベツ	★ごはん かたくりこ あぶら 	624	23.2 1.5
28・水	ごはん	ちくぜんに なめこじる しそひじき	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやどうふ とうふ ★みそ はっちょうみそ しそひじき	にんじん ごぼう こんにやく 冷グリーンピース なめこ水煮 はたけしめじ あおねぎ 	★ごはん あぶら さとう	590	23.5 3.2
29・木	コッパン	ハムステーキのカクテル ソースかけ かぼちゃのシチュー	ぎゅうにゅう 冷ポロニアハム とりにく こなチーズ スキムミルク	★たまねぎ にんじん かぼちゃ はたけしめじ クリームコーン缶 	こくとうコッパン ホワイトルウ あぶら さとう	695	33.7 2.8
30・金	(げんりょう) ごはん	チンジャオロース コーンのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく 	にんにく つちしょうが ★たまねぎ たけのこ水煮 ほししいたけ ピーマン にんじん 冷ホールコーン にら	★ごはん かたくりこ あぶら さとう	563	24.5 1.3

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。