

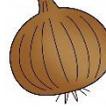
★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

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 B

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 あじつけ	だいずたっぷりカレー スープ ツナのカラフルソテー	ぎゅうにゅう とりにく だいずみずに ツナあぶらづけ 	★たまねぎ にんじん ★キャベツ ピーマン あかパプリカ 冷ホールコーン		あじつけコッパン じゃがいも こめこカレールウ あぶら	673	26.9 2.5
2・金	ごはん	うめちりごはん ちくわのいそべあげ ぐたくさんみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり あぶらあげ わかめ ★みそ 	にんじん ★たまねぎ うめちりごはんのもと		★ごはん こめこ じゃがいも あぶら	592	20.7 2.3
5・月	(げんりよう) 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 もやし 冷ホールコーン きりぼしだいこん こまつな		★ごはん さとう いりごま ごまあぶら	537	21.3 1.8
6・火	ごはん	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 もやし あおねぎ ★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
7・水	ごはん	にくだんごのあまず 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
8・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 シヨルダーベーコン	★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
9・金	(げんりよう) 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 ぶたにく あつあげ ちくわ <p>骨に注意して食べましょう</p>	★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 	もやし チンゲンサイ	★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
12・月	ごはん	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 こんにやく きりぼしだいこん	あおねぎ ごぼう	★ごはん かたくりこ さとう あぶら	578	20.0 1.9
13・火	(げんりよう) 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
14・水	ごはん	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
15・木	コッパン ミルク	かめおかぎゅうコロツケ ポトフ	ぎゅうにゅう 冷かめおかぎゅうコロツケ 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

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。
食材についている◎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。

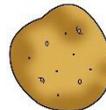
★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

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 B

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	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 ふたにく 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 くろざとう さとう あぶら 	602	23.8
							1.5
19・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
20・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 ほしいたけ ★キャベツ	★ごはん かたくりこ あぶら 	624	23.2
							1.5
21・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 しそひじき 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	にんじん ごぼう  こんにゃく 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
22・木	コッパパン	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	こくとうコッパパン ホワイトルウ あぶら さとう	695	33.7
							2.8
23・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	24.5
							1.3
26・月	ごはん	マーボーどうふ 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
27・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 わかめ  冷あじフィレ とりにく ひじき だいずみずに ★みそ	にんにく ★たまねぎ にんじん こんにゃく 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
28・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
29・木	コッパパン	ペンネのポロネーズ 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	ピーマン あかパプリカ 	こがたコッパパン ペンネパスタ オリーブオイル あぶら	26.7
							2.6
30・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

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。