

★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



7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) 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)
3・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 ぶたミンチ 豆腐 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 いりごま ごまあぶら あぶら さとう	613	23.8 2.2
4・火	(げんりょう) げんりょう	とりにくのさんしょくに かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ★みそ	◎たまねぎ にんじん 冷ホールコーン 冷むきえだまめ かぼちゃ あおねぎ	★ごはん かたくりこ さとう あぶら 	632	22.7 2.3
5・水	(げんりょう) げんりょう	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 豆腐 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 いりごま ごまあぶら さとう	536	21.2 1.8
6・木	コッペパン	きつねカレーうどん さわやかソテー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ 	★たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ もやし	こがたコッペパン 冷うどん さとう こめこカレールウ かたくりこ あぶら	653	26.2 4.1
7・金	ごはん	<たなばた献立> さばのみそに たなばたじる たなばたゼリー 	ぎゅうにゅう 冷さばのみそに 冷いとかまぼこ	にんじん ほししいたけ オクラ 	★ごはん 冷たなばたゼリー	625	24.5 2.2
10・月	(げんりょう) げんりょう	ぶたにくのチリソース いため コーンのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく ★たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン 冷ホールコーン にら 	★ごはん かたくりこ あぶら	534	21.3 1.3
11・火	ごはん	なつやさいカレー カラフルソテー	ぎゅうにゅう とりにく ハム	★たまねぎ にんじん セロリ かぼちゃ なす カットトマトみずに 冷パプリカミックス 	★ごはん こめこカレールウ あぶら	634	21.7 2.2
12・水	ごはん	こんにゃくのピリからに きりぼしだいこんの みそしる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ わかめ ★みそ	にんじん こんにゃく ★たまねぎ きりぼしだいこん もやし 	★ごはん じゃがいも さとう あぶら	575	21.7 2.3
13・木	コッペパン	とりにくのハーブやき ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン 	にんにく ★たまねぎ にんじん キャベツ 冷ホールコーン セロリ カットトマトみずに レモンじる オレガノ バジル パセリ	あじつけコッペパン じゃがいも オリーブオイル さとう	657	26.4 2.3
14・金	(げんりょう) げんりょう	キャロットライス ほしのコロツケ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ 豆腐	★たまねぎ にんじん あおねぎ 	★ごはん ほしがたコロツケ あぶら	636	21.6 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。
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。