

★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)	
3・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 キャバツ 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
4・火	ごはん	なつやさいかレー 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	キャバツ 冷ホールコーン 	★ごはん こめこカレールウ あぶら	638	21.7
5・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
6・木	あじつけ コッパン	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 キャバツ 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	あじつけコッパン じゃがいも オリーブオイル さとう	657	26.4
7・金	(げんりょう) げんりょう	<たなばた献立> キャロットライス ほしのコロッケ とうふのすましじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ とうふ	★たまねぎ にんじん あおねぎ		★ごはん ほしがたコロッケ あぶら 冷たなばたゼリー	677	21.6
10・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 ぶたミンチ 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 いりごま ごまあぶら あぶら さとう	613	23.8
11・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
12・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 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 かたくりこ いりごま ごまあぶら さとう	536	21.2
13・木	コッパン	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 キャバツ もやし		こがたコッパン 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
14・金	ごはん	さばのみそに たなばたじる	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	589	24.5

骨ごとよくかんで食べましょう。

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。