






★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



9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・金	(げんりょう) ごはん	スタミナどん むしぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく 冷やきめつきぎょうざ 	つちしょうが にんにく ★たまねぎ にんじん たけのこみずに もやし キャベツ	ほしいたけ あおねぎ	★ごはん かたくりこ あぶら さとう	602	23.3 2.0
4・月	(げんりょう) ごはん	キャロットライス とびうおのマリネ かぼちゃのみそしる	骨に注意して食べましょう。 ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ 冷とびうおフィレ ★みそ	にんじん ★たまねぎ 冷パプリカミックス かぼちゃ あおねぎ 		★ごはん さとう あぶら かたくりこ	608	25.0 2.6
5・火	ごはん	にくじゃが キャベツのごまずいため	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	★たまねぎ にんじん こんにゃく 冷グリーンピース キャベツ もやし		★ごはん じゃがいも さとう すりごま ごまあぶら 	609	22.7 1.6
6・水	ごはん	とうふハンバーグの やさいあんかけ さわにわん	ぎゅうにゅう 冷とうふハンバーグ とりにく	★たまねぎ にんじん エリンギ 冷むきえだまめ ほしいたけ もやし あおねぎ		★ごはん かたくりこ さとう 	579	24.0 2.0
7・木	コッパン	<かめまるの日> かもなすのラトウユ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ポークウインナー 	にんにく ★かもなす ★たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ カットマトみずに	にんじん はたけしめじ キャベツ 冷ホールコーン	コッパン じゃがいも オリーブオイル	625	24.8 2.8
8・金	ごはん	なつやさいかレー さわやかソテー	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	★たまねぎ にんじん セロリ かぼちゃ ★なす カットマトみずに 	キャベツ もやし	★ごはん こめこカレールウ あぶら さとう	628	20.9 2.0
11・月	(げんりょう) ごはん	チンジャオロース とうふとチンゲンサイの スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきかまぼこ とうふ 	にんにく つちしょうが ★たまねぎ たけのこみずに ほしいたけ ★ピーマン	にんじん チンゲンサイ	★ごはん かたくりこ あぶら さとう	562	24.4 1.6
12・火	(げんりょう) ごはん	<かめまるの日> さけのしおやき まんがんとじゃこの たいたん ふのすましじる	骨に注意して食べましょう。 ぎゅうにゅう 冷さけきりみ ちくわ ちりめんじゃこ かつおぶし 	★まんがんとららし ★たまねぎ にんじん あおねぎ		★ごはん しらたまふ さとう あぶら	546	29.5 1.8
13・水	ごはん	わかめごはん ちくぜんに さっぱりぶたじる	ぎゅうにゅう たきこみわかめ とりにく ちくわ こうやどうふ ぶたにく カットわかめ ★みそ 	にんじん ごぼう こんにゃく 冷グリーンピース ★たまねぎ キャベツ もやし		★ごはん あぶら さとう	592	24.5 2.8
14・木	コッパン	スパゲティジェノベーゼ むしとうもろこし にゅうさんきんいりょう	ぎゅうにゅう ショルダーベーコン	にんにく ★たまねぎ にんじん マッシュルームみずに 冷バジルペースト 冷カットとうもろこし 		こがたコッパン スパゲティ オリーブオイル にゅうさんきんいりょう	635	25.2 1.9

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



9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)
15・金	ごはん	チキンライス ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ショルダーベーコン	★たまねぎ あかパプリカ ★ピーマン マッシュルームみずに 冷ホールコーン にんじん キャベツ	★ごはん ABC マカロニ あぶら	546	21.6 2.0
19・火	ごはん	にくだんごのあまずに わかめスープ	ぎゅうにゅう 冷とりにくだんご やきかまぼこ とうふ カットわかめ	★たまねぎ にんじん ★ピーマン 冷パプリカミックス ほししいたけ	★ごはん あぶら さとう かたくりこ	602	20.5 1.8
20・水	げんりょう(げんりょう)	こんさいどん もやしとキャベツの あまからいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	★たまねぎ にんじん れんこん ごぼう こんにゃく あおねぎ もやし キャベツ	★ごはん あぶら さとう	549	21.1 2.1
21・木	うずまきパン	だいずたっぷり カレースープ フレンチソテー	ぎゅうにゅう とりにく だいずみずに ボンレスハム	★たまねぎ にんじん キャベツ 冷ホールコーン	バターうずまきパン じゃがいも こめこカレーウ オリーブオイル さとう	673	26.9 2.7
22・金	げんりょう(げんりょう)	あじのみりんやき こまつなとあぶらあげの ごまにびたし たまねぎとじゃがいもの みそしる	ぎゅうにゅう 冷あじのみりんぼし あぶらあげ カットわかめ ★みそ	にんじん キャベツ こまつな ★たまねぎ	★ごはん じゃがいも すりごま さとう	598	26.9 2.3
25・月	げんりょう(げんりょう)	ひじきごはん おつきみじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき やきかまぼこ	にんじん こんにゃく 冷グリーンピース ★たまねぎ あおねぎ	★ごはん 冷いもち あぶら さとう	529	22.3 2.3
26・火	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 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 いりごま ごまあぶら あぶら	611	23.8 2.2
27・水	ごはん	こんにゃくのピリからに キャベツとあぶらあげの みそしる しそひじき	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ しそひじき ★みそ	にんじん こんにゃく ★たまねぎ キャベツ はたけしめじ	★ごはん じゃがいも さとう あぶら	630	24.5 2.8
28・木	こっぺパン	ハムステーキの カクテルソースかけ カラフルスープ	ぎゅうにゅう 冷ボロニアハム とりにく	★たまねぎ にんじん キャベツ きパプリカ	こくとうコッペパン じゃがいも さとう	565	29.4 2.4
29・金	ごはん	<おつきみ献立> さばのみそに さといもじる おつきみデザート	ぎゅうにゅう 冷さばのみそに あぶらあげ ★みそ	にんじん ★たまねぎ きりぼしだいこん あおねぎ	★ごはん 冷さといも 冷おつきみゼリー	693	25.3 2.1

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。