

★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 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・金	ごはん	なつやさいカレー 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 カットトマトみずに 	キャベツ もやし ★ごはん こめこカレー あぶら さとう	628	20.9 2.0
4・月	(げんりょう) げんりょう	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
5・火	(げんりょう) げんりょう	<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	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 	★まんがんとがらし ★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
6・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 こうやとうふ 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
7・木	コッパパン	スパゲティジェノベーゼ むしとうもろこし にゅうさんきんいんりょう	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 冷パジルペースト 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 にゅうさんきんいんりょう	635	25.2 1.9
8・金	(げんりょう) げんりょう	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
11・月	(げんりょう) げんりょう	キャロットライス とびうおのマリネ かぼちゃのみそじる	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
12・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
13・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
14・木	コッパパン	<かめまるの日> かもなすのラタトゥイユ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ポークウイナー 	にんにく ★かもなす ★たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ カットトマトみずに にんじん はたけしめじ キャベツ	コッパン じゃがいも オリーブオイル	625	24.8 2.8

骨に注意して食べましょう。

亀岡産の万願寺とうがらしを使います。

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 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)	
15・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
			骨に注意して食べましょう。					2.3
19・火	ごはん	マーボー豆腐 もやしのだめナムル	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 さとう いりごま ごまあぶら あぶら	611	23.8
							2.2	
20・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 とりこ 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	
21・木	コッパパン	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 冷ポロニアム とりこ	★たまねぎ にんじん キャベツ きパプリカ		こくとうコッパパン じゃがいも さとう	565	29.4
							2.4	
22・金	ごはん	チキンライス ABCスープ	ぎゅうにゅう とりこ 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
			骨ごとよくかんで食べましょう。					2.0
25・月	ごはん	さばのみそに さといもじる	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	643	25.3
							2.1	
26・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 豆腐 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	
27・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	
28・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 とりこ 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	
29・金	(げんりょう) げんりょう	<おつきみ献立> ひじきごはん おつきみじる おつきみデザート	ぎゅうにゅう とりこ 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 冷おつきみゼリー	579	22.3
							2.3	

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。