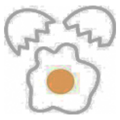
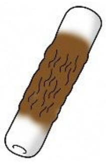
★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

令和5年度　　亀岡市立学校給食センター

10がつ　よていこんだて　A

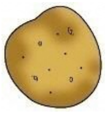
日・曜	こんだて 主食	こんだて 副食	ざいりょう （あか）血・肉・骨のもとになる	ざいりょう （みどり）体の調子をととのえる	ざいりょう （き）熱・力のもとになる	えいようか エネルギー（kcal）	えいようか たんぱく質(g) / 塩分量(g)
2・月	ごはん	とりにくのすきやき ふうに ごまずいため	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ	たまねぎ にんじん こんにゃく あおねぎ キャベツ もやし	★ごはん きりふ すりごま ごまあぶら あぶら さとう	595	22.3 1.7
3・火	ごはん	とりにくのからあげ レモンソースかけ カラフルスープ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ あかパプリカ きパプリカ レモンじる	★ごはん かたくりこ さとう あぶら	632	21.0 1.7
4・水	ごはん（げんりょう）	チャーハン とうふとチンゲンサイの スープ ゼリー	ぎゅうにゅう やきぶた ハム とうふ	たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ	★ごはん あぶら ぶどうゼリー	541	20.3 2.2
5・木	こがたコッペパン	ナポリタンスパゲティ さわやかソテー	ぎゅうにゅう ボンレスハム ちくわ	たまねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ	こがたコッペパン スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう	552	23.3 3.3
6・金	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 あぶら さとう ごまあぶら いりごま	612	23.7 2.1
10・火	ごはん（げんりょう）	とりにくととうふの くずに こまつなのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ほししいたけ 冷むきえだまめ あおねぎ つちしょうが ★こまつな	★ごはん かたくりこ さとう あぶら	585	23.3 1.3
11・水	ごはん（げんりょう）	ふあふあどん ひじきまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ 冷えきらん ひじき だいずみずに 	つちしょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん あおねぎ こんにゃく	★ごはん きりふ さとう かたくりこ	620	27.5 1.7
12・木	コッペパン	しろみざかなの カリカリフライ さつまいものシチュー	骨にきをつけてたべましょう ぎゅうにゅう 冷しろみざかなのフライ ベーコン こなチーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん はたけしめじ クリームコーンかん パセリ	コッペパン さつまいも ホワイトルウ あぶら	765	24.5 3.1
13・金	ごはん	ちくぜんに かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやどうふ ★みそ 	にんじん　かぼちゃ たけのこみずに　あおねぎ ごぼう こんにゃく たまねぎ 冷グリンピース	★ごはん さとう あぶら	591	23.0 2.3
16・月	ごはん	にくじゃが おかかいため	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ちくわ かつおぶし	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 じゃがいも さとう あぶら	624	24.5 1.8
17・火	ごはん（げんりょう）	さばのしょうがに うすくずじる	骨ごとよくかんでたべましょう ぎゅうにゅう 冷さばのしょうがに やきかまぼこ とうふ	にんじん はたけしめじ えのきたけ あおねぎ	★ごはん かたくりこ	565	24.2 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。

★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

10がつ よていこんだて A

日・曜	こんだて 主食	こんだて 副食	ざいりょう (あか) 血・肉・骨のもとになる	ざいりょう (みどり) 体の調子をととのえる	ざいりょう (き) 熱・力のもとになる	えいようか エネルギー (kcal)	えいようか たんぱく質(g)	えいようか 塩分量(g)
18・水	ごはん	ハヤシライス フレンチソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん マッシュルームみずに キャベツ 冷ホールコーン	★ごはん じゃがいも ハヤシルウ さとう オリーブオイル あぶら	657	22.5	2.2
19・木	あじつけコッペパン	ハンバーグの きのこソースかけ ポトフ	ぎゅうにゅう 冷ハンバーグ とりにく	たまねぎ マッシュルームみずに エリンギ にんじん キャベツ セロリ	あじつけコッペパン じゃがいも あぶら 	704	29.6	3.0
20・金	ごはん	いもに ごまいため	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちりめんじゃこ ★みそ	にんじん こんにゃく ほししいたけ はたけしめじ キャベツ もやし あおねぎ	★ごはん 冷さといも すりごま ごまあぶら さとう	627	25.6	1.5
23・月	ごはん(げんりょう)	あきのかおりごはん コンコンみそしる	ぎゅうにゅう とりミンチ あぶらあげ ★みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ 冷グリンピース だいこん こんにゃく あおねぎ	★ごはん さつまいも さとう あぶら	556	20.5	2.0
24・火	ごはん	さんまのかばやきふう さつまじる ふりかけ (骨にきをつけてたべましょう)	ぎゅうにゅう 冷こなつきさんま あぶらあげ ★みそ ふりかけ	たまねぎ にんじん はたけしめじ あおねぎ	★ごはん さつまいも さとう あぶら	734	25.0	2.0
25・水	ごはん(げんりょう)	スタミナどん むししゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく 冷にくしゅうまい	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 にら	★ごはん かたくりこ さとう あぶら	620	24.3	2.0
26・木	ミルクコッペパン	ポークビーンズ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう だいずみずに ぶたにく ツナあぶらづけ	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ 冷ホールコーン	ミルクコッペパン じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう	724	28.5	2.3
27・金	ごはん(げんりょう)	キャロットライス ほうれんそうオムレツ ABC スープ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ 冷ほうれんそうオムレツ ショルダーベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	★ごはん ABC マカロニ あぶら	577	21.3	2.4
30・月	ごはん	すどり わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく やきかまぼこ とうふ カットわかめ	つちしょうが たまねぎ にんじん たけのこみずに あかパプリカ ピーマン ほししいたけ	★ごはん かたくりこ あぶら さとう	657	22.8	2.3
31・火	ごはん	パンプキンカレー ふくじんづけ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ はたけしめじ 冷グリンピース ふくじんづけ みかんかん りんごかん おうとうかん	★ごはん カレールウ やさいファイバーゼリー	690	20.8	1.3

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。