

★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がっ 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)
2・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
3・火	(げんりょう) 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
4・水	(げんりょう) 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
5・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
6・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 冷グリーンピース	★ごはん さとう あぶら	591	23.0 2.3
10・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
11・水	(げんりょう) 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 やきがた 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
12・木	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
13・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
16・月	ごはん	とりにくのすきやき ふうに ごまぜいため	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ 骨に気をつけてたべましょう	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
17・火	ごはん	さんまのかばやきふう さつまじる ふりかけ	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

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 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)
18 ・ 水	(げんりょうご) ごはん	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 	★ごはん かたくりこ さとう あぶら	620	24.3
							2.0
19 ・ 木	コッパパン	ポークビーンズ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう だいちみず 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	ミルクコッパン じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう 	724	28.5
							2.3
20 ・ 金	(げんりょうご) ごはん	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 シオルダーベーコン	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
23 ・ 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 わかめ 	つちしょうが たまねぎ にんじん たけのこみず 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
24 ・ 火	(げんりょうご) ごはん	さばのしょうがに うすくずじる	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
25 ・ 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
26 ・ 木	あじつぱん	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	あじつけコッパパン じゃがいも あぶら 	704	29.6
							3.0
27 ・ 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 ごぼう キャベツ もやし あおねぎ	★ごはん 冷さとも すりごま ごまあぶら さとう 	627	25.6
							1.5
30 ・ 月	(げんりょうご) ごはん	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 冷グリーンピース 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
31 ・ 火	ごはん	ぶたにくのしょうが いため あかだし 	ぎゅうにゅう ぶたにく やきかまぼこ とうふ ★みそ はっちょうみそ	つちしょうが たまねぎ にんじん キャベツ なめこみずに あおねぎ	★ごはん あぶら さとう	606	26.8
							2.7

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。