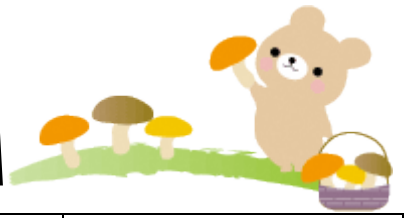


★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

令和5年度

亀岡市立学校給食センター

11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・水	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
2・木	コッペパン	さつまいもコロッケ にくだんごとはくさいの とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう 冷とりにくだんご ちょうせいとうにゅう しろみそ	たまねぎ にんじん だいこん はくさい はたけしめじ クリームコーンかん	こくとうコッペパン 冷さつまいもコロッケ あぶら 	681	23.6
							3.1
6・月	(げんりょう)ごはん	キムチチャーハン あげぎょうざ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく 冷ぎょうざ やきかまぼこ とうふ カットわかめ 	にんじん はくさいキムチ あおねぎ たまねぎ	★ごはん あぶら	616	21.9
							1.9
7・火	ごはん	<u>くい歯の日こんだて</u> ちゃんこなべ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう 冷とりにくだんご やきとうふ 冷くきわかめ さつまあげ ★みそ	にんじん だいこん はくさい こんにやく はたけしめじ あおねぎ ごぼう 	★ごはん さとう あぶら	587	23.5
							2.6
8・水	ごはん	おやこどん キャベツのごまずいため	ぎゅうにゅう とりにく 冷えきらん 	たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ キャベツ もやし	★ごはん さとう かたくりこ すりごま ごまあぶら	643	26.1
							1.8
9・木	コッペパン	たまねぎソースいり ハンバーグ ベーコンとはくさいの スープ	ぎゅうにゅう 冷たまねぎソースいり ハンバーグ ショルダーベーコン	たまねぎ にんじん はくさい はたけしめじ 	★ごはん じゃがいも	615	25.8
							3.4
10・金	ごはん	もりのきのこの ハヤシライス ツナのカラフルソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナあぶらづけ	たまねぎ にんじん まいたけ はたけしめじ キャベツ マッシュルーム みずに 	★ごはん じゃがいも こめこハヤシルウ あぶら	661	22.4
							2.1
13・月	(げんりょう)ごはん	じゃがいものそぼろに もやしのこうみいため	ぎゅうにゅう とりミンチ やきぶた	つちしょうが たまねぎ にんじん こんにやく 冷グリーンピース もやし チンゲンサイ	★ごはん じゃがいも さとう すりごま ごまあぶら あぶら 	564	21.2
							1.5
14・火	(げんりょう)ごはん	くりごはん きびなごのカリカリ フライ きりぼしだいこんの みそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ 冷きびなごのカリカリフライ カットわかめ ★みそ	にんじん さんさいみずに (わらび・えのき・たけのこ) たまねぎ きりぼしだいこん もやし	★ごはん むきぐり さとう あぶら 	661	25.7
							2.6
15・水	ごはん	マーボーどうふ もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ ★あかみそ さつまあげ	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 あぶら いりごま ごまあぶら 	612	23.7
							2.1
16・木	うずまきパン	だいのみのミートソースに ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいのみずに ツナあぶらづけ	たまねぎ にんじん 冷グリーンピース ささがきごぼう 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 こめこハヤシルウ あぶら マヨネーズ	782	27.7
							3.0

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。

★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

11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)	
17・金	ごはん	おでん うめふうみあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ 冷ミニがんもどき 冷むすびこんがみず	にんじん ★だいこん こんにやく キャベツ きりぼしだいこん かんそううめ		★ごはん さとう	600	23.9 2.1
20・月	ごはん	ウイナーピラフ カラフルスープ	ぎゅうにゅう ポークウイナー	たまねぎ にんじん 冷グリーンピース 冷ホールコーン キャベツ パプリカミックス		★ごはん じゃがいも あぶら	515	15.8 2.1
21・火	ごはん	ちくぜんに さつまじる セレクトデザート ・まっチャゼリー 又は・ヨーグルト 又は・スイートポテト	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやどうふ あぶらあげ ★みそ ヨーグルト	にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ あおねぎ		★ごはん さつまも さとう あぶら 冷まっチャゼリー 冷スイートポテト	まっチャゼリー 660 23.8 2.2 ヨーグルト 681 25.5 2.3 スイートポテト 714 24.3 2.2	
22・水	ごはん	ぶたにくのみそいため さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ★あかみそ	つちしょうが たまねぎ にんじん こんにやく たけのこみず ほししいたけ もやし あおねぎ		★ごはん さとう あぶら	595	26.0 1.9
24・金	げんりょう(ごはん)	<和食の日こんだて> しろみざかなの たつたあげ きりぼしだいこんの いために のっぺいじる	骨に注意して食べましょう。 ぎゅうにゅう 冷モウカザメのたつたあげ あぶらあげ さつまあげ やきどうふ	にんじん きりぼしだいこん 冷むきえだまめ たまねぎ あおねぎ		★ごはん かたくりこ さとう あぶら	636	27.4 2.0
27・月	ごはん	うめちりごはん いかのてんぷら ぶたじる	ぎゅうにゅう 冷いかのてんぷら ぶたにく ★みそ	にんじん ごぼう ★だいこん こんにやく あおねぎ うめちりのもと		★ごはん あぶら	637	22.9 2.0
28・火	ごはん	とりにくのさんしょくに たぬきじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん 冷ホールコーン 冷むきえだまめ こんにやく ほししいたけ つちしょうが あおねぎ		★ごはん かたくりこ あぶら さとう	671	24.4 2.0
29・水	ごはん	カレー ふくじんづけ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん 冷グリーンピース 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 じゃがいも こめこカレールウ やさしいファイバーゼリー あぶら	700	20.6 1.4
30・木	ココパタン	ごもくうどん さわやかソテー	ぎゅうにゅう とりにく やきかまぼこ あぶらあげ ちくわ	にんじん はくさい あおねぎ キャベツ もやし		こがたコッパパン 冷うどん かたくりこ さとう あぶら	567	23.4 4.2

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。