

★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 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・水	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  曾我部町産のたまねぎを 使います。	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ 冷グリーンピース	はたけしめじ 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 こめこカレー やさしいファイバーゼリー	683	19.9
2・木	コッパン	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		コッパン じゃがいも	615	25.8
6・月	(げんりょう) ごはん	じゃがいものそぼろに もやしのごうमितめ	ぎゅうにゅう とりミンチ やきふた	つちしょうが たまねぎ にんじん こんにゃく 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
7・火	(げんりょう) ごはん	<いい歯の日こんだて> 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
8・水	ごはん	マーボー豆腐 もやしのナムル	ぎゅうにゅう ふたミンチ 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
9・木	コッパン	さつまいもコロツケ 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	こくとうコッパン 冷さつまいもコロツケ あぶら		681	23.6
10・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 冷むすびこんぶみずに	にんじん だいこん こんにゃく 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
13・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 ふたにく 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
14・火	ごはん	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 こんにゃく 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
15・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
16・木	コッパン	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	こがたコッパン 冷うどん かたくりこ さとう あぶら		567	23.4

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 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	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 キャバツ マッシュルーム みずに 	ピーマン パプリカミックス 冷ホールコーン	★ごはん じゃがいも こめこハヤシルウ あぶら	661	22.4 2.1
20・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
21・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
22・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 やさいファイバーゼリー あぶら	700	20.6 1.4
24・金	ごはん	<和食の日こんだて> ちらしずし すましじる	ぎゅうにゅう ちくわ こうやどうふ とうふ	ほししいたけ にんじん ささがきごぼう 冷グリーンピース たまねぎ はたけしめじ あおねぎ		★ごはん さとう	502	17.1 1.9
27・月	ごはん	ウインナーピラフ カラフルスープ	ぎゅうにゅう ポークウインナー	たまねぎ にんじん 冷グリーンピース 冷ホールコーン キャバツ パプリカミックス 		★ごはん じゃがいも あぶら	515	15.8 2.1
28・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 さつまいも 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	
29・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 たけのこみずに 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
30・木	うずまきパン	だいのミートソースに 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 キャバツ 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

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。