

★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

12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・金	ごはん	ちらしずし すましじる	ぎゅうにゅう ちくわ こうや豆腐 とうふ 	ほしいたけ にんじん 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
4・月	ごはん	<u><かめまるの日></u> <u><有機の日></u> キャベツとぶたにくの いためもの こかぶのあったかわん	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ 	つちしょうが たまねぎ ★にんじん ★キャベツ ★こかぶ はたけしめじ 	★ごはん さとう かたくりこ あぶら	586	24.2 1.9
5・火	げんりょう(ごはん)	ぶりのてりやき うのはなのいりに ふとわかめのみそじる	ぎゅうにゅう 冷ぶりのきりみ おから あぶらあげ カットわかめ ★みそ 	★にんじん あおねぎ たまねぎ	★ごはん しらたまふ かたくりこ さとう あぶら	599	25.3 2.5
6・水	げんりょう(ごはん)	だいこんごはん ひじきごもくたまごやき ぶたじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ 冷ひじきごもくたまごやき ぶたにく ★みそ	★にんじん ◎だいこん ごぼう ◎はくさい あおねぎ 	★ごはん さつまいも いりごま さとう あぶら	618	25.2 2.6
7・木	コッパン	セルフホットドッグ ・ウインナーのカクテルソ ースかけ ・キャベツのソテー カラフルシチュー	ぎゅうにゅう 減塩ポークウインナー とりにく スキムミルク こなチーズ	★キャベツ たまねぎ ★にんじん はたけしめじ 冷むきえだまめ クリームコーンかん 	コッパン じゃがいも ホワイトルウ あぶら さとう	694	30.1 3.6
8・金	ごはん	さばのみそに ぶたにくととうふのくずに	ぎゅうにゅう 冷さばのみそに ぶたにく とうふ 	★にんじん たまねぎ ほしいたけ あおねぎ つちしょうが	★ごはん かたくりこ	681	29.2 1.6
11・月	ごはん	<u><かめまるの日></u> キャロットライス かめおかぎゅうコロッके キャベツのみそじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ 冷かめおかぎゅうコロッके ★みそ 	★にんじん たまねぎ ★キャベツ もやし 	★ごはん あぶら	670	21.8 2.8
12・火	ごはん	みそおでん ごぼうひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ★みそ ひじき ツナあぶらづけ 	★にんじん ★だいこん こんにやく ごぼう ★キャベツ 冷ホールコーン	★ごはん 冷さといも さとう マヨネーズ	667	23.8 1.9

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。

食材についている◎印の野菜は京都府立農芸高校で大切に育てられたものです。

すききらいなく、しっかり食べて



まいにちげんき

毎日元気にすごそう!



★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



12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)	
13 水	げんりほん ごはん	あつあげどん こまつなとじゃこの いためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あぶらあげ ちりめんじゃこ	たまねぎ ★にんじん たけのこみずに ほししいたけ 冷グリーンピース こまつな		★ごはん かたくりこ あぶら さとう すりごま ごまあぶら あぶら	652	28.9 1.9
14 木	こがた コッパン	ほうとうどん わふうドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ ★みそ	★にんじん かぼちゃ はたけしめじ あおねぎ ★キャベツ もやし		こがたコッパン 冷うどん(むえん) さとう ごまあぶら すりごま	531	22.8 2.5
15 金	いほん ごはん	だいこんカレー ふくじんづけ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく つちしょうが たまねぎ ★にんじん ★だいこん 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 こめこカレールウ じゃがいも あぶら やさいファイバーゼリー	689	20.4 1.4
18 月	いほん ごはん	とりにくのケチャップに ふゆやさいのちゅうか スープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ ★にんじん 冷ホールコーン 冷むきえだまめ ★だいこん ★はくさい もやし		★ごはん かたくりこ さとう あぶら	644	22.4 1.9
19 火	いほん ごはん	<お楽しみ献立> もみのきハンバーグ こんさいポトフ おたのしみデザート	ぎゅうにゅう 冷もみのきハンバーグ とりにく	たまねぎ ★にんじん れんこん ★だいこん セロリ		★ごはん じゃがいも さとう 冷きせつのデザート	671	25.7 1.5
20 水	いほん ごはん	マーボーだいこん もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたミンチ さつまあげ ★あかみそ	にんにく つちしょうが たまねぎ ★にんじん たけのこみずに ★だいこん 冷グリーンピース 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	554	18.7 2.1
21 木	こがた コッパン	とうじこんだて <冬至献立> だいずたっぷりカレー スープ ゆずおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいずみずに ツナあぶらづけ かつおぶし	たまねぎ ★にんじん ★だいこん ★キャベツ もやし ゆずかじゅう		あじつけコッパン じゃがいも こめこカレールウ	661	27.4 2.4

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。

ことし のこ 今年も残すところあとわずかとなりました。よいお年をお迎えください。

