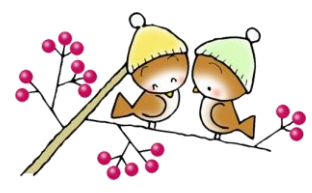


★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

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 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・金	げんりょう ごはん	しろみぎかなの 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	627	27.4 2.0	
4・月	ごはん	<かめまるの日> <有機の日> キャロットライス かめおかぎゅうコロッケ キャベツのみそしる	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ケ ★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	
5・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	673	24 1.9	
6・水	げんりょう 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 ふたにく 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	
7・木	こがた コッペパン	ほうとううどん わふうドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ふたにく 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	こがたコッペパン 冷うどん(むえん) さとう ごまあぶら すりごま	531	22.8 2.5	
8・金	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 ふたにく	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 こめこカレールー じゃがいも あぶら やさいファイバーゼリー	689	20.4 1.4
11・月	ごはん	<かめまるの日> キャベツとふたにくの いためもの こかぶのあったかわん	ぎゅうにゅう ふたにく 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 かたくりこ さとう あぶら	586	24.2 1.9	
12・火	げんりょう ごはん	ぶりのてりやき うのはなのいりに ふとわかめのみそしる	骨に注意して食べましょう。 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	

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。

すききらいなく、しっかり^た食べて



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 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)
13 水	げんりょう(げんりょう)	だいこんごはん ひじきごもくたまごやき ふたじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ 冷ひじきごもくたまごやき ふたにく ★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
14 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
15 金	ごはん	さばのみそに ふたにくととうふのくず に	ぎゅうにゅう 冷さばのみそに ふたにく とうふ	★にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ つちしょうが		★ごはん かたくりこ	681 29.2 1.6
18 月	ごはん	マーボーだいこん もやしのナムル	ぎゅうにゅう ふたミンチ 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
19 火	ごはん	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		★ごはん じゃがいも こめこカレールウ	615 24.2 1.5
20 水	ごはん	とりにくのケチャップに ふゆやさいのちゅうかさ 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
21 木	あじつけコッパン	<お楽しみ献立> とうじこんだて <冬至献立> 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		あじつけコッパン じゃがいも さとう 冷きせつのデザート	717 28.9 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。

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。

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。

