

★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

# 1がっ 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)
10・水	ごはん	⑤にしめ ぞうにふうみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ★しろみそ ★みそ 	★にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ ★だいこん	★ごはん さとう さといも 冷いもち 	607	3.1
11・木	コッパン	ハヤシチュー フレンチソテー  骨に注意して食べましょう。	ぎゅうにゅう ふたにく 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	コッパン じゃがいも ハヤシルウ あぶら オリーブオイル	657	3.2
12・金	(げんりょう) ごはん	さわらのてりやき ⑤こうはくいため なます あったかじる	ぎゅうにゅう 冷さわらきりみ とうふ ★みそ	★にんじん きりぼしだいこん  たまねぎ はたけしめじ ★はくさい	★ごはん さとう かたくりこ すりごま あぶら	605	2.6
15・月	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 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 さとう かたくりこ あぶら いりごま ごまあぶら 	613	2.2
16・火	(げんりょう) ごはん	<かめまるの日> くろまめごはん しろみざかなの カリカリフライ すましじる 骨に注意して 食べましょう。	ぎゅうにゅう ★くろまめ  あぶらあげ 冷しろみざかなのカリカリフライ やきかまぼこ とうふ	★にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ あおねぎ	★ごはん さとう あぶら 	669	2.5
17・水	ごはん	<学校給食記念日 こんだて> さけのしおやき すいとん たくあん	ぎゅうにゅう 冷さけきりみ  あぶらあげ ★みそ	たまねぎ ★にんじん ★だいこん ★はくさい あおねぎ きざみたくあん	★ごはん 冷いもち 	611	2.1
18・木	こがたコッパン	ごもくうどん ゆずおかかあえ	とりにく やきかまぼこ あぶらあげ かつおぶし	★にんじん ★はくさい  あおねぎ ★キャベツ もやし ゆずかじゅう	★こがたコッパン 冷うどん さとう かたくりこ	513	2.4
19・金	ごはん	<かめまるの日> ぎゅうどん ごまいため デザート (りんごゼリー)	ぎゅうにゅう ★かめおかぎゅうにく 	つちしょうが たまねぎ ★にんじん こんにゃく あおねぎ もやし ★キャベツ	★ごはん さとう あぶら すりごま ごまあぶら 冷りんごゼリー	638	1.8
22・月	ごはん	骨ごとよくかんで食べましょう。 さばのしょうがにか すじる	ぎゅうにゅう 冷さばのしょうがにか ふたにく あぶらあげ みそ	★にんじん ★だいこん ごぼう あおねぎ ほししいたけ 	★ごはん さけかす 	658	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。  
⑤は、新しいメニューです。

★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



# 1がっ 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)	
23・火	ごはん	カレー 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 みかんかん	りんごかん おうとうかん	★ごはん じゃがいも こめこカレーウ あぶら やさしいファイバーゼリー	686	1.4
24・水	ごはん	だいこんとさといもの そばろに うめふうみあえ	ぎゅうにゅう とりミンチ ★みそ	つちしょうが ★にんじん ★だいこん こんにやく あおねぎ きりぼしだいこん うめいりあかしそ	もやし ★はくさい	★ごはん 冷さといも さとう 	561	1.7
25・木	ぜんりゅうかん コッペパン	<かめまるの日> しょうごいんかぶの とうにゅうシチュー やさしいコロッケ	ぎゅうにゅう とりにく ちょうせいとうにゅう ★しろみそ	★しょうごいんかぶ ★はくさい ★にんじん たまねぎ クリームコーン缶 冷やさしいコロッケ 	ぜんりゅうかん かたくりこ あぶら 	682	3.1	
26・金	(げんりょう) ごはん	ちらしずし オムレツ あかだし	ぎゅうにゅう ちくわ  こうやとうふ 冷プレーンオムレツ とうふ ★みそ はっちょうみそ	ほししいたけ ★にんじん ごぼう 冷グリーンピース えのきたけ なめこみずに あおねぎ	★ごはん さとう 	558	3.4	
29・月	ごはん	◎ほたてかいばしら いり はっぼうさい むししゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく 冷ほたてかいばしら 冷にくしゅうまい	つちしょうが たまねぎ ★にんじん たけのこみずに ほししいたけ もやし 	★はくさい	★ごはん あぶら かたくりこ	631	1.4
30・火	ごはん	おでん ごぼうサラダ ふりかけ (しそこんぶふりかけ)	ぎゅうにゅう とりにく 冷ミニがんもどき 冷むすびこんぶみずに ツナあぶらづけ	★にんじん ★だいこん こんにやく はたけしめじ  ★キャベツ 冷ホールコーン ごぼう	★ごはん さとう マヨネーズ	684	1.9	
31・水	(げんりょう) ごはん	いわしのやさしいあんかけ ぶたじる	ぎゅうにゅう 冷ひらきいわしでんぷんつき ぶたにく ★みそ	たまねぎ ★にんじん あおねぎ れんこん こんにやく 	★ごはん あぶら さとう かたくりこ 冷さといも	643	2.1	

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。  
◎は、新しいメニューです。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

今年の給食週間のテーマは、「おいしさをいっぱいみつけよう」です。  
五感(目・耳・鼻・くちびる・舌など)をフルにつかって給食を食べた後、  
自分なりに感じたことや歯触りなどの音を言葉で表現します。15日から  
26日までの献立の中で使用している食材の一部を、毎日給食時間に紹  
介していきます。どんな材料が使われているのかも注目してもらえたらう  
れしいです。食べることの楽しさや食べ物への興味関心、食べ物を大切に  
し、食事に関わる人たちに感謝する気持ちや態度が育っていけばと思っ  
ています。また、言葉の表現力の広がりにもつながります。ご家庭でも折  
りにふれていただけるとありがたいです。

