

★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

2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) 塩分量(g)	
1・木	ミルクコッパン	にくだんごの トマトサルサに ベーコンとはくさいの スープ	ぎゅうにゅう 冷とりにくだんご ベーコン	たまねぎ ★にんじん きパプリカ トマトみずにかん タイム ★だいこん はたけしめじ ★はくさい		ミルクコッパン あぶら	574	23.0
								2.8
2・金	ごはん	<せつぶんこんだて> はりはりなべ もやしとじゃこの あまからいため ふくまめ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ やきどうふ ちりめんじゃこ ふくまめ	★にんじん もやし たまねぎ ほししいたけ みずな ★キャベツ		★ごはん さとう あぶら	609	27.0
								1.6
5・月	げんりょうご	キャロットライス ひじきごもく たまごやき こんさいじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ 冷ひじきごもくたまごやき ふたにく ★みそ	★にんじん ごぼう きりぼしだいこん あおねぎ		★ごはん じゃがいも あぶら	635	27.6
								2.7
6・火	ごはん	ごまとうにゅうなべ くきわかめのきんぴら 骨に注意して食べましょう。	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ ちょうせいとうにゅう ★みそ 冷くきわかめ さつまあげ	★にんじん ごぼう ★だいこん はたけしめじ ★はくさい つちしょうが あおねぎ		★ごはん すりごま さとう あぶら	599	24.5
								2.6
7・水	げんりょうご	さわらのみりんやき ひじきまめ ふゆやさいの うすくずじる	ぎゅうにゅう 冷さわらきりみ ひじき だいずみずに あぶらあげ やきかまぼこ	★にんじん ★だいこん ★はくさい はたけしめじ あおねぎ		★ごはん さとう かたくりこ	562	27.0
								1.6
8・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 ふゆやさいの クリームシチュー	ぎゅうにゅう げんえんポークウインナー とりにく こなチーズ スキムミルク	★キャベツ ★だいこん ★はくさい たまねぎ ★にんじん はたけしめじ クリームコーンかん		コッパン あぶら さとう ホワイトルウ	654	27.9
								3.5
9・金	ごはん	ちゅうかどんぶり あげはるまき 骨ごとよくかんで食べましょう。	ぎゅうにゅう ふたにく 冷はるまき	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 あおねぎ		★ごはん あぶら かたくりこ	716	21.3
								1.5
13・火	ごはん	たかなごはん きびなごの カリカリフライ すましじる	ぎゅうにゅう ふたにく ちりめんじゃこ 冷きびなごのカリカリフライ とうふ やきかまぼこ	★にんじん たかなづけ しろねぎ たまねぎ あおねぎ		★ごはん ごまあぶら あぶら	614	25.5
								2.6
14・水	ごはん	とりにくと さといものにつけ おかかいため	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ちくわ かつおぶし	たまねぎ ★にんじん 冷グリーンピース ★はくさい もやし		★ごはん 冷さといも さとう あぶら	623	25.0
								1.5
15・木	コッパン	かぼちゃサンドフライ あったかポトフ	ぎゅうにゅう 冷かぼちゃひきにくサンド げんえんポークウインナー	たまねぎ ★にんじん ★だいこん はたけしめじ ★はくさい 冷ホールコーン		こくとうコッパン あぶら	722	22.6
								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。

★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



2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) 塩分量(g)	
16・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 たまねぎ ★にんじん 冷グリーンピース ふくじんづけ おうとうかん やさいファイバーゼリー	つちしょうが ★だいこん りんごかん みかんかん	★ごはん じゃがいも あぶら こめこカレールー	689	20.4 1.4
19・月	ごはん	マーボーだいこん もやしナムル	ぎゅうにゅう ふたミンチ ★あかみそ さつまあげ	にんにく 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	つちしょうが	★ごはん かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら いりごま	553	18.6 1.9
20・火	ごはん	ぶたにくの しょうがいため だんごじる	ぎゅうにゅう ふたにく ★みそ	つちしょうが たまねぎ ★キャベツ ★だいこん	★にんじん ごぼう あおねぎ	★ごはん さとう あぶら 冷いもち	624	23.9 2.2
21・水	ごはん	おでん ごぼうサラダ	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 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 さとう マヨネーズ	687	26.6 1.8	
22・木	うすまきパン	だいずの ミートソースに さわやかソテー	ぎゅうにゅう ふたミンチ だいずみずに ちくわ	たまねぎ ★にんじん 冷グリーンピース ★キャベツ もやし あおじそドレッシング	バターうすまきパン こめこハヤシルウ あぶら さとう	699	26.1 3.1	
26・月	ごはん	とりにくの さんしょくに キャベツと あぶらあげのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ★みそ	たまねぎ ★にんじん 冷ホールコーン 冷むきえだまめ ★キャベツ はたけしめじ	★ごはん あぶら さとう かたくりこ	689	25.5 2.3	
27・火	ごはん	骨ごとよくかんで食べましょう。 さばのみそに とりにくととうふの くずに	ぎゅうにゅう 冷さばのみそに とりにく 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	676	28.5 1.8	
28・水	げんりごはん	てりやきとうふ ハンバーグ ごまいため たぬきじる	ぎゅうにゅう 冷とうふハンバーグ ちりめんじゃこ あぶらあげ	★キャベツ もやし ★にんじん こんにやく ほししいたけ つちしょうが あおねぎ	★ごはん さとう かたくりこ すりごま ごまあぶら	598	24.9 2.6	
29・木	コッパパン	<かめまるの日> はななの わふうスパゲティ レモンサラダ	ぎゅうにゅう ショルダーベーコン ツナあぶらづけ	たまねぎ ★にんじん はたけしめじ ほししいたけ ★はなな ★だいこん ★キャベツ レモンじる	亀岡産の花菜を使ったスパゲティです。 こがたコッパパン スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら	564	23.3 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。