

★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・木	コッペパン	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 ぶたにく 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	コッペパン じゃがいも ハヤシルウ あぶら さとう オリーブオイル	657	25.6 3.2
2・金	げんりほん つゆ	<せつぶんこんだて> いわしの やさいあんかけ ぶたじる ふくまめ	ぎゅうにゅう 冷ひらきいわしでんぶんつき ぶたにく ★みそ ふくまめ	たまねぎ ★にんじん あおねぎ れんこん こんにやく あおねぎ	★ごはん あぶら さとう かたくりこ 冷さといも	641	28.2 2.0
5・月	いほん	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 ★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	★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
6・火	いほん	たかなごはん きびなごの カリカリフライ 骨ごとよくかんで食べましょう。 すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ 冷きびなごのカリカリフライ とうふ	★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
7・水	いほん	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
8・木	コッペパン	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 げんえんポークウィンナー	たまねぎ ★だいこん はたけしめじ ★はくさい 冷ホールコーン	★にんじん こくとうコッペパン あぶら	722	22.6 2.5
9・金	いほん	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 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	★ごはん じゃがいも あぶら こめこカレールウ	689	20.4 1.4
13・火	いほん	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 ★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
14・水	げんりほん つゆ	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

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)	
15・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 ★はくさい ★にんじん はたけしめじ クリームコーンかん	★だいこん たまねぎ	コッパン あぶら さとう ホワイトルウ	654	27.9 3.5
16・金	ごはん	ちゅうかどんぶり あげはるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく 冷はるまき	 つちしょうが ★にんじん たけのこみずに ほししいたけ もやし	たまねぎ ★はくさい あおねぎ	★ごはん あぶら かたくりこ	716	21.3 1.5
19・月	げんりょう(ごはん)	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 ぶたにく ★みそ	 ★にんじん きりぼしだいこん ごぼう あおねぎ		★ごはん じゃがいも あぶら	635	27.6 2.7
20・火	ごはん	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
21・水	げんりょう(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
22・木	コッパン	<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。	こがたコッパン スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら	564	23.3 2.5
26・月	ごはん	こんにやくの ピリからに きりぼしだいこんの みそしる しそひじき	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ わかめ ★みそ しそひじき	 ★にんじん こんにやく たまねぎ きりぼしだいこん もやし		★ごはん じゃがいも さとう あぶら	593	22.2 2.9
27・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 ぶたにく ★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
28・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 冷むすびこんぶ 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
29・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 ぶたミンチ 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

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。