

★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6年度

亀岡市立学校給食センター



5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	(赤) あか ち・にく・ほね 血・肉・骨のもとになる	(緑) みどり からだ・ちようし 体の調子をととのえる	(黄) き ねつ・ちから 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・水	ごはん	ホイコーロー ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ふたにく やきかまぼこ とうふ 	つちしょうが にんじん ★キャベツ たまねぎ あおねぎ	★ごはん さとう あぶら	545	24.3 1.0
2・木	コッパン	<こどもの日こんだて> ミンチカツ ポトフ きせつのデザート	ぎゅうにゅう 冷ミンチカツ げんえんポークウインナー	たまねぎ にんじん はたけしめじ ★キャベツ セロリ 冷ホールコーン	こくとうコッパン じゃがいも あぶら 冷かしわもち 	761	24.6 2.5
7・火	げんりょう	かみかみビビンバ わかめスープ	ぎゅうにゅう ふたミンチ ★あかみそ やきかまぼこ とうふ カットわかめ	にんにく つちしょうが にんじん もやし 冷ホールコーン きりぼしだいこん 	★ごはん さとう いりごま ごまあぶら	501	21.2 1.7
8・水	ごはん	かわりにくじゃが キャベツとじゃこの いためもの	ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ ちりめんじゃこ 	つちしょうが たまねぎ にんじん きりぼしだいこん ★キャベツ	★ごはん じゃがいも くろぎとう さとう あぶら	593	24.5 1.5
9・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 カレーソテー ABCスープ	ぎゅうにゅう げんえんポークウインナー ショルダーベーコン	★キャベツ たまねぎ にんじん	コッパン ABC マカロニ あぶら さとう 	568	24.2 3.0
10・金	げんりょう	たけのこずし きびなごの カリカリフライ あかだし	ぎゅうにゅう あぶらあげ 冷きびなごのカリカリフライ とうふ ★みそ はっちょうみそ 	たけのこみずに にんじん ごぼう 冷グリーンピース はたけしめじ なめこみずに あおねぎ	★ごはん さとう あぶら	620	26.7 3.5
13・月	ごはん	はっぼうさい むししゅうまい	ぎゅうにゅう ふたにく やきかまぼこ 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 ほしいたけ もやし ★キャベツ	★ごはん かたくりこ あぶら 	605	24.2 1.3
14・火	ごはん	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 	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん ふくじんづけ やさいファイバーゼリー 	★ごはん じゃがいも こめこカレールウ あぶら	664	20.9 1.9
15・水	げんりょう	さわらのみりんやき ごもくにまめ キャベツとあぶらあげの みそしる	ぎゅうにゅう 冷さわらみりんづけ さつまあげ かくぎりこんぶ だいずみずに あぶらあげ ★みそ 	にんじん こんにやく たまねぎ にんじん ★キャベツ	★ごはん さとう あぶら	552	27.7 2.0
16・木	あじつけコッパン	かめおかぎゅうコロツケ とうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ちようせいとうにゅう ★しろみそ	たまねぎ にんじん クリームコーンかん	あじつけコッパン あぶら かたくりこ 冷かめおかぎゅうコロツケ じゃがいも 	741	26.3 2.8

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6年度

亀岡市立学校給食センター



5がつ よていいこんだて A

日・曜	こんだて		ざいりょう			えいようか			
	主食	副食	あか(赤) ちにく・ほね 血・肉・骨のもとになる	みどり(緑) からだ 体の調子をととのえる	き(黄) ねつ・ちから 熱・力のもとになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 塩分量(g)		
17・金	ごはん	はなやかまぜごはん ちくぜんに たまねぎとじゃがいもの みそしる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやどうふ カットわかめ ★みそ	はなやかまぜごはんのもと にんじん ごぼう こんにやく 冷グリーンピース たまねぎ		★ごはん さとう あぶら じゃがいも	542	21.8 2.6	
20・月	げんりょう(う)	とりにくのからあげ レモンソースかけ キャベツとあぶらあげの にびたし なめこじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ ★みそ はつちようみそ	にんじん ★キャベツ なめこみず はたけしめじ あおねぎ レモンじる		★ごはん かたくりこ あぶら さとう	671	28.2 2.6	
21・火	げんりょう(う)	ウイナーライス むしオムレツ カラフルスープ	ぎゅうにゅう げんえんポークウイナー 冷ほうれんそうオムレツ	たまねぎ にんじん マッシュルームみず 冷ホールコーン 冷グリーンピース ★キャベツ 冷パプリカミックス		★ごはん じゃがいも あぶら	533	19.4 2.3	
骨に気をつけて食べましょう。									
22・水	ごはん	さけのしおやき ぐだくさんじる ふりかけ	ぎゅうにゅう 冷さけきりみ あぶらあげ ★みそ しそこんぶふりかけ	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん あおねぎ		★ごはん じゃがいも	554	28.7 1.7	
23・木	コッペパン	だいずのミートソースに フレンチソテー	ぎゅうにゅう とりミンチ だいずみず ハム	にんじん たまねぎ 冷グリーンピース ★キャベツ 冷ホールコーン		ミルクコッペパン じゃがいも こめこハヤシルウ あぶら さとう オリーブオイル		634	27.2 3.1
24・金	げんりょう(う)	ぶたにくのしょうが いため けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ	つちしょうが たまねぎ にんじん ★キャベツ こんにやく ごぼう	ほししいたけ あおねぎ 	★ごはん さとう あぶら	524	24.4 1.7	
27・月	げんりょう(う)	あつあげどん もやしのこうみいため	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこみず 冷グリーンピース つちしょうが	もやし チンゲンサイ 	★ごはん さとう かたくりこ あぶら すりごま ごまあぶら	571	25.7 1.9	
28・火	ごはん	こんにやくのピリからに はんぺんのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ 冷はんぺん	にんじん こんにやく たまねぎ あおねぎ		★ごはん じゃがいも さとう あぶら	540	22.4 2.0	
29・水	ごはん	ハヤシライス さわやかソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん ★キャベツ もやし マッシュルームみず あおじそドレッシング		★ごはん じゃがいも こめこハヤシルウ あぶら さとう	604	21.9 2.4	
30・木	コッペパン	ごもくうどん ごまずいため	ぎゅうにゅう とりにく やきかまぼこ あぶらあげ カットわかめ	にんじん はくさい ★キャベツ もやし		こがたコッペパン 冷えんぶんゼロうどん さとう かたくりこ すりごま ごまあぶら	470	22.4 2.8	
31・金	ごはん	にくだんごのあまず とうふとチンゲンサイの スープ	ぎゅうにゅう 冷とりにくだんご やきかまぼこ とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン 冷パプリカミックス ほししいたけ チンゲンサイ		★ごはん あぶら かたくりこ さとう	566	20.3 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。