

★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 B

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 ちょうし 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	(げんりょうごはん) とりにくと とうふのくずに おかかいため きざみたくあん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし		にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ つちしょうが ★キャベツ もやし 冷グリーンピース きざみたくあん		★ごはん かたくりこ あぶら	491	23.1 1.6
2・木	コッパパン <こどもの日こんだて> はっぼうさい むししゅうまい きせつのデザート	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 ほししいたけ もやし ★キャベツ		こくとうコッパパン かたくりこ あぶら 冷かしわもち	720	29.2 2.2
7・火	カレー ふくじんづけ フルーツポンチ  骨に気をつけて食べましょう。	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 やさしいファイバーゼリー	みかんかん りんごかん おうとうかん 冷グリーンピース 	★ごはん じゃがいも こめこカレールウ あぶら	664	20.9 1.9
8・水	(げんりょうごはん) 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 かくざりこんぶ 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
9・木	コッパパン かめおかぎゅうコロッケ とうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ちょうせいとうにゅう ★しろみそ		たまねぎ にんじん クリームコーンかん		あじつけコッパパン あぶら かたくりこ 冷かめおかぎゅうコロッケ じゃがいも	741	26.3 2.8
10・金	ごはん はなやかませごはん 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 こうやとうふ カットわかめ ★みそ		はなやかませごはんのもと 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
13・月	ごはん ミンチカツ ポトフ	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		★ごはん じゃがいも あぶら	646	19.6 1.6
14・火	(げんりょうごはん) 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 こまつな たまねぎ		★ごはん さとう いりごま ごまあぶら	501	21.2 1.7
15・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 くろざとう さとう あぶら	593	24.5 1.5
16・木	コッパパン 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		コッパパン ABC マカロニ あぶら さとう	568	24.2 3.0

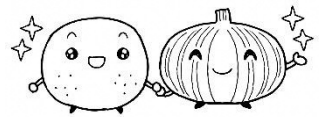
牛乳は毎日1本つきます。

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 B

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) からだちようし 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	(げんりよう) ごはん	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 骨とよくかんで食べましょう。 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
20・月	(げんりよう) ごはん	あつあげどん もやしのこうみいため	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ ちくわ 	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこみずに 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
21・火	ごはん	こんにゃ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 こんにゃく 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
22・水	ごはん	ハヤシライス さわやかソテー	ぎゅうにゅう ふたにく 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に 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
23・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
24・金	ごはん	にくだんごのあまずに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
27・月	(げんりよう) ごはん	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 はっちょうみそ 	にんじん ★キャベツ なめこみずに 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
28・火	(げんりよう) ごはん	ウインナーライス むしオムレツ カラフルスープ 骨に気をつけて食べましょう。	ぎゅうにゅう げんえんポークウインナー 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に 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
29・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
30・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 だいずみずに 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 あぶら さとう こめこハヤシルウ オリーブオイル 	634	27.2 3.1
31・金	(げんりよう) ごはん	ふたにくのしょうが いため けんちんじる	ぎゅうにゅう ふたにく やきとうふ	つちしょうが ほししいたけ たまねぎ あおねぎ にんじん ★キャベツ こんにゃく ごぼう 		★ごはん さとう あぶら	524	24.4 1.7

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。