

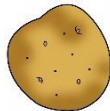
★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

令和6年度

亀岡市立学校給食センター

6がつ よていこんだて A



日・曜	こんだて		ざ い り よ 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)
3・月	(げんりよう) ごはん	クファジューシー くきわかめとうふの スープ ゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく とうふ 冷きわかめ 	たまねぎ にんじん しいたけ 冷グリーンピース つちしょうが 	★ごはん あぶら 冷シークワサーゼリー	504	19.9 1.9
4・火	(げんりよう) ごはん	いわしのピリットジャン うすくずじる	骨に氣をつけて食べましょう ぎゅうにゅう 冷ひらさいわし(でんぱんつき) やきかまぼこ とうふ	にんにく つちしょうが たまねぎ にんじん はたけしめじ あおねぎ 	★ごはん さとう かたくりこ あぶら 	545	24.1 1.7
5・水	(げんりよう) ごはん	カレーにくじゃが ひじきまめ	ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ あぶらあげ ひじき だいずみずに 	たまねぎ にんじん 冷ホールコーン 冷グリーンピース こんにゃく	★ごはん さとう あぶら じゃがいも 	587	25.6 1.6
6・木	コッペパン	ナポリタンスパゲティ さわやかソテー	ぎゅうにゅう ハム ちくわ	にんじん たまねぎ ピーマン ★キャベツ もやし あおじそドレッシング 	こがたコッペパン スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら	536	23.4 2.9
7・金	ごはん	ハンバーグの わふうソースかけ たぬきじる	ぎゅうにゅう 冷ハンバーグ あぶらあげ わかめ 	だいこん あおねぎ レモンじる にんじん こんにゃく しいたけ つちしょうが 	★ごはん さとう かたくりこ	572	22.4 1.8
10・月	(げんりよう) ごはん	キムチチャーハン むしぎょうざ わかめスープ	ぎゅうにゅう ふたにく 冷やきめつきぎょうざ やきかまぼこ とうふ わかめ 	にんじん はくさいキムチ あおねぎ たまねぎ	★ごはん あぶら 	524	21.0 2.0
11・火	ごはん	じゃがいものベーコンに もやしとじゃこの いためもの	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン あぶらあげ ちりめんじゃこ 	たまねぎ にんじん ★キャベツ もやし 	★ごはん さとう じゃがいも あぶら すりごま ごまあぶら	627	26.6 1.9
12・水	(げんりよう) ごはん	かみかみビビンバ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ふたミンチ ★あかみそ ハム とうふ 	にんにく つちしょうが にんじん たまねぎ もやし 冷ホールコーン きりぼしだいこん こまつな あおねぎ	★ごはん いりごま ごまあぶら さとう 	503	21.5 1.6
13・木	コッペパン	しろみざかなの カリカリフライ だいずたっぷりカレー スープ	骨に氣をつけて食べましょう ぎゅうにゅう 冷しろみざかなのカリカリフライ とりにく だいずみずに 	◎たまねぎ にんじん	あじつけコッペパン あぶら じゃがいも こめこカレールウ 	718	27.8 2.1
14・金	ごはん	ふたにくのしょうがいため さわにわん	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく 	つちしょうが ◎たまねぎ にんじん ★キャベツ しいたけ もやし あおねぎ 	★ごはん あぶら さとう	547	25.2 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。
食材についている◎印の野菜は京都府立農芸高校で大切に育てられたものです。

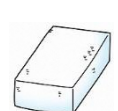
★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

令和6年度

亀岡市立学校給食センター



6がつ よていこんだて A

日・曜	こんだて		ざ い り よ 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)
17・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 きりぼしだいこんの みそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ★みそ 	レモンじる にんじん ★キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん もやし	★ごはん さとう かたくりこ あぶら 	668	26.9 2.3
18・火	(げんりよう)ごはん	こぎつねごはん ほうれんそうオムレツ トロトロたまねぎの みそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ 冷ほうれんそうオムレツ ★みそ	たけのこみずに にんじん ◎たまねぎ あおねぎ 	★ごはん いりごま さとう	579	24.1 2.4
19・水	いごはん	さばのしょうがに ぶたじる	ぎゅうにゅう 冷さばのしょうがに ぶたにく ★みそ 	にんじん ごぼう こんにゃく きりぼしだいこん あおねぎ	★ごはん 	611	26.7 2.3
20・木	コッパン	とりにくの トマトサルサに オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ショルダーベーコン	たまねぎ にんじん 冷パプリカミックス カットトマトみずに タイム 冷ホールコーン パセリ 	ミルクコッパン あぶら 	593	26.1 2.3
21・金	いごはん	チンジャオロース コーンのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 	にんにく ◎たまねぎ たけのこみずに しいたけ ピーマン 冷ホールコーン にら 	★ごはん さとう かたくりこ あぶら	566	25.1 1.2
24・月	いごはん	ぶたにくととうふの くずに ごまずいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ 	にんじん たまねぎ しいたけ あおねぎ ★キャベツ もやし	★ごはん さとう かたくりこ すりごま ごまあぶら 	537	21.1 1.4
25・火	いごはん	カレー フレンチソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナあぶらづけ	つちしょうが にんにく ◎たまねぎ にんじん 冷グリーンピース ★キャベツ 冷ホールコーン	★ごはん じゃがいも こめこカレー あぶら さとう オリーブオイル 	655	23.1 1.8
26・水	(げんりよう)いごはん	とりにくのすきやき ふうに おかかいため	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ ちくわ かつおぶし 	たまねぎ にんじん こんにゃく ★キャベツ あおねぎ 	★ごはん きりふ さとう あぶら	532	22.8 1.7
27・木	コッパン	⑨セルフさっぱり ツナサンド かぼちゃのシチュー	ぎゅうにゅう ツナあぶらづけ とりにく	★キャベツ にんじん 冷ホールコーン レモンじる たまねぎ カットかぼちゃ はたけしめじ クリームコーン 	コッパン あぶら シチューのもと 	652	28.0 2.6
28・金	いごはん	うめちりごはん ちくぜんに なめこじる	ぎゅうにゅう うめちりごはんのもと とりにく ちくわ こうやどうふ とうふ ★みそ 	にんじん ごぼう こんにゃく 冷グリーンピース なめこみずに はたけしめじ あおねぎ	★ごはん さとう あぶら 	541	23.3 2.9

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。
食材についている◎印の野菜は京都府立農芸高校で大切に育てられたものです。

⑨は、あたらしいメニューです。