

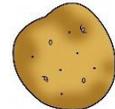
★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

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 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)
3・月	げんりょうごはん (げんりょうごはん)	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
4・火	いごはん	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
5・水	げんりょうごはん (げんりょうごはん)	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
6・木	あじつけ コッパン	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	骨に気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	あじつけコッパン あぶら じゃがいも  こめこカレールウ	718	27.8 2.1
7・金	いごはん	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
10・月	げんりょうごはん (げんりょうごはん)	クファジューシー くきわかめととうふの スープ ゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく  とうふ 冷くきわかめ	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
11・火	げんりょうごはん (げんりょうごはん)	いわしのピリットジャン うすくずじる	骨に気をつけて食べましょう ぎゅうにゅう 冷ひらきいわし(でんがんつき) 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
12・水	げんりょうごはん (げんりょうごはん)	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
13・木	こがた コッパン	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 あおじソドレッシング	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	536	23.4 2.9
14・金	いごはん	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

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。

# 6がつ よていこんだて B

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	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 つちしょうが 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
18・火	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 こめこカレールウ じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル	655	23.1 1.8
19・水	(げんりょう) 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
20・木	コッペパン	◎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	コッペパン あぶら シチューのもと	652	28.0 2.6
21・金	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 はつちようみそ	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
24・月	(げんりょう) 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
25・火	(げんりょう) 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 骨ごとよくかんでたべましょう	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
26・水	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
27・木	ミルク コッペパン	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 シオルダーベーコン	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 パセリ 冷ホールコーン	ミルクコッペパン あぶら	593	26.1 2.3
28・金	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 つちしょうが ◎たまねぎ にんじん 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

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◎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。

◎は、あたらしいメニューです。