

★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



9がつ よていいこんだて 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)
2・月	(げんりよう)ごはん	スタミナどんぶり むしぎょうざ	ぎゅうにゅう ふたにく 冷やきめつきぎょうざ 	つちしょうが にんにく ★たまねぎ にんじん たけのこみずに もやし キャベツ しいたけ にら 	★ごはん さとう かたくりこ あぶら 	582	23.4
							2.0
3・火	(げんりよう)ごはん	にくじゃが もやしとキャベツの あまからいため	ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ ちりめんじゃこ 	★たまねぎ にんじん こんにゃく 冷グリーンピース もやし キャベツ 	★ごはん じゃがいも さとう あぶら 	535	23.2
							1.8
4・水	ごはん	とりにくととうふの くずに くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ 冷くきわかめ さつまあげ 	★たまねぎ にんじん しいたけ 冷むきえだまめ つちしょうが ごぼう こんにゃく 	★ごはん かたくりこ さとう あぶら 	547	25.1
							2.3
5・木	コッペパン	だいずたっぷり カレースープ フレンチソテー	ぎゅうにゅう とりにく だいずみずに ハム 	★たまねぎ にんじん キャベツ 冷ホールコーン	コッペパン こめこカレールウ じゃがいも オリーブオイル さとう 	590	27.0
							2.4
6・金	(げんりよう)ごはん	さけのしおやき ごまいため みそしる	ぎゅうにゅう 冷さけきりみ カットわかめ ★みそ 	にんじん キャベツ もやし ★たまねぎ 	★ごはん さとう すりごま ごまあぶら じゃがいも 	502	26.7
							1.7
9・月	(げんりよう)ごはん	<かめまるの日> 新なつやさいの あんかけどんぶり おかかいため 	ぎゅうにゅう とりみんち あぶらあげ かつおぶし	★たまねぎ にんじん ★まanganじとうがらし ★なす つちしょうが キャベツ 亀岡産の万願寺とうがらしを使います。 	★ごはん さとう かたくりこ あぶら	515	22.8
							1.4
10・火	ごはん	チンジャオロース とうふとチンゲンサイの スープ	ぎゅうにゅう ふたにく やきかまぼこ とうふ 	にんにく つちしょうが ★たまねぎ たけのこみずに しいたけ ピーマン にんじん ちんげんさい 	★ごはん さとう かたくりこ あぶら 	562	24.9
							1.4
11・水	ごはん	なつやさいカレー さわやかソテー	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ 	★たまねぎ にんじん セロリ かぼちゃ ★なす カットトマトみずに キャベツ もやし 	★ごはん こめこカレールウ あぶら	575	23
							1.9
12・木	コッペパン	しろみざかなの トマトソースかけ カラフルスープ	ぎゅうにゅう 冷しろみざかなのカリカリフライ	★たまねぎ にんにく マッシュルームみずに カットトマトみずに にんじん キャベツ 冷パブリカミックス 	こくとうコッペパン あぶら じゃがいも 	639	22.4
							2.7
13・金	ごはん	ごもくにまめ すましじる ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく かくきりこんが だいずみずに とうふ やきかまぼこ 	にんじん こんにゃく ★たまねぎ しいたけ あおねぎ やさいふりかけ 	★ごはん あぶら さつまいも さとう 	531	24.1
							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。

新は、あたらしいメニューです。

★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



9がつ よていにこんだて 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)
17・火	ごはん	<おつきみこんだて> さばのしょうがに さといもじる おつきみデザート	骨ごとよくかんで食べましょう ぎゅうにゅう 冷さばのしょうがに あぶらあげ ★みそ 	にんじん ★たまねぎ きりぼしだいこん あおねぎ	★ごはん 冷さといも 冷みたらしこもち 	721	26.2 2.4
18・水	げんりょうごはん	<かめまるの日>  チキンライス かめおかぎゅうコロツケ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ★冷かめおかぎゅうコロツケ ショルダーベーコン	★たまねぎ あかパプリカ 冷グリーンピース マッシュルームみずに 冷ホールコーン にんじん 	★ごはん あぶら ABCマカロニ 	601	23.4 2.2
19・木	コッパパン	きつねカレーうどん ツナのカラフルソテー にゅうさんきんいんりょう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナあぶらづけ	★たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ  ピーマン 冷パプリカミックス 冷ホールコーン	こがたコッパパン 冷むえんうどん さとう こめこカレールウ かたくりこ  あぶら にゅうさんきんいんりょう	605	25.3 2.4
20・金	ごはん	とりにくのさんしょくに けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく  やきどうふ	★たまねぎ にんじん 冷ホールコーン 冷むきえだまめ ごぼう  しいたけ こんにゃく あおねぎ	★ごはん さとう かたくりこ  あぶら	620	24.5 1.9
24・火	ごはん	こんにゃくのピリからに おつきみじる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ やきかまぼこ	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 冷いももち 	567	22.7 2.0
25・水	げんりょうごはん	ツナいりわふうまぜごはん さっぱりぶたじる	ぎゅうにゅう ツナあぶらづけ ぶたにく カットわかめ  ★みそ	ごぼう しいたけ にんじん あおねぎ つちしょうが ★たまねぎ キャベツ もやし 	★ごはん さとう いりごま じゃがいも 	542	22.9 2.6
26・木	コッパパン	<かめまるの日>  かものすのラタトゥイユ ポトフ	ぎゅうにゅう  とりにく ポークウィンナー	にんにく かものす ★たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ カットトマトみずに にんじん はたけしめじ キャベツ 冷ホールコーン	ミルコッパパン オリーブオイル  じゃがいも	618	24.4 2.2
27・金	ごはん	ぶたにくの しょうがいため さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく  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 さとう あぶら	547	25.2 1.7
30・月	ごはん	マーボーどうふ もやしのいためナムル	ぎゅうにゅう ぶたミンチ  どうふ さつまあげ ★あかみそ	つちしょうが ★たまねぎ にんじん あおねぎ もやし	★ごはん さとう いりごま ごまあぶら 	578	23.8 2.2

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。