

★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 A

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)
2・月	げんりよう (ごはん)	<かめまるの日> ★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 ★まんがんじとうがらし ★なす つちしょうが キャベツ	★ごはん さとう かたくりこ あぶら	515	22.8 1.4
3・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
4・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	23.0 1.9
5・木	コッペパン	しろみさかなの トマトソースかけ カラフルスープ	ぎゅうにゅう 冷しろみさ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 冷パプリカミックス	こくとうコッペパン あぶら じゃがいも	639	22.4 2.7
6・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 かくきりこんぶ 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 やさしいりかけ	★ごはん あぶら さつまいも さとう	531	24.1 1.8
9・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 ★たまねぎ にんじん たけのこみずに もやし キャベツ	にんにく ★ごはん さとう かたくりこ あぶら	582	23.4 2.0
10・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
11・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
12・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
13・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

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。

★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・火	ごはん	<おつきみこんだて> こんにやくのピリからに おつきみじる おつきみデザート	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 こんにやく ★たまねぎ あおねぎ 	★ごはん じゃがいも さとう あぶら 冷いもち 冷みたらしこもち 	674	23.8 2.1
18・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
19・木	コッパパン	<かめまるの日> かまなすのラタトゥイユ 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 ★かまなす ★たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ カッットマトみずに にんじん はたけしめじ キャベツ 冷ホールコーン 亀岡産の賀茂なすを使います。	ミルクコッパパン オリーブオイル じゃがいも 	618	24.4 2.2
20・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
24・火	ごはん	骨ごとよくかんで食べましょう さばのしょうがに さといもじる	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 	614	25.1 2.3
25・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
26・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
27・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 こんにやく あおねぎ 	★ごはん さとう かたくりこ あぶら 	620	24.5 1.9
30・月	(げんりょう)ごはん	こんさいどんぶり キャベツとあぶらあげの ごまに	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ 	★たまねぎ にんじん れんこん ごぼう こんにやく あおねぎ キャベツ 	★ごはん さとう あぶら すりごま 	571	23.2 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。