

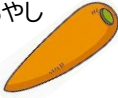
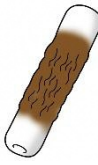
★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

令和6年度

亀岡市立学校給食センター

10がつ よていこんだて 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)
1・火	(げんりょう)	とりにくとさといものにつけ きりぼしだいこんの いために	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ あぶらあげ 	たまねぎ にんじん 冷むきえだまめ きりぼしだいこん もやし	★ごはん 冷さといも さとう あぶら 	599	25.3
							1.6
2・水	(げんりょう)	テジプルコギどんぶり むししゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく やきかまぼこ 冷にくしゅうまい	にんにく しろねぎ たまねぎ にんじん 冷パプリカ 	★ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ	592	25.0
							1.8
3・木	うずまきパン	ハンバーグの きのこソースかけ ポトフ	ぎゅうにゅう 冷ハンバーグ とりにく 	たまねぎ マッシュルームみずに エリンギ にんじん キャベツ セロリー 	バターうずまきパン あぶら じゃがいも	692	29.5
							2.8
4・金	ごはん	とりにくの すきやきふうにもやしとじゃこの いためもの	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ あぶらあげ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん えのきだけ あおねぎ もやし 	★ごはん さとう あぶら すりごま ごまあぶら	617	26.4
							1.8
7・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 とうふ ★あかみそ さつまあげ 	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 かたくりこ あぶら いりごま ごまあぶら 	578	23.8
							2.2
8・火	ごはん	すどり わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく やきかまぼこ とうふ わかめ 	つちしょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこみずに 冷パプリカ ピーマン 	★ごはん さとう かたくりこ あぶら	624	22.8
							2.1
9・水	ごはん	やきさばの だいこんおろしソースかけ ぶたじる 骨に気をつけてたべましょう	ぎゅうにゅう 冷さばきりみ ぶたにく ★みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく あおねぎ	★ごはん さとう 冷さといも 	612	29.5
							1.9
10・木	コッパパン	わふうスパゲティ (きざみのりつき) さわやかソテー	ぎゅうにゅう とりにく きざみのり ちくわ 	たまねぎ にんじん えのきだけ はたけしめじ キャベツ もやし あおじそドレッシング	こがたコッパパン スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら 	496	24.1
							2.1
11・金	(げんりょう)	チャーハン あげはるまき とうふのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう やきぶた 冷はるまき やきかまぼこ とうふ	たまねぎ にんじん 冷ホールコーン ほししいたけ あおねぎ チンゲンサイ 	★ごはん あぶら	647	22.0
							2.2
15・火	ごはん	さんまのかばやきふう さつまいものみそしる 骨に気をつけてたべましょう	ぎゅうにゅう 冷ひらきさんま(でんぱんつき) あぶらあげ ★みそ 	たまねぎ にんじん あおねぎ	★ごはん あぶら さとう さつまいも 	657	23.2
							1.9
16・水	(げんりょう)	ちゅうかどんぶり あげぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく 冷ぎょうざ	つちしょうが たまねぎ にんじん たけのこみずに ほししいたけ もやし キャベツ あおねぎ 	★ごはん かたくりこ あぶら	601	22.4
							1.0

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



10がつ よていこんだて 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)
17・木	コッパパン	ポークビーンズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずみずに ツナあぶらづけ	たまねぎ にんじん キャベツ 冷ホールコーン	ミルクコッパパン じゃがいも さとう あぶら	640	27.4 2.3
18・金	(げんりょう)	あきのかおりごはん きのこのみそしる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりミンチ あぶらあげ とうふ ★みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ 冷むきえだまめ なめこみずに えのきだけ あおねぎ	★ごはん さつまいも さとう あぶら 冷ぶどうゼリー	544	19.8 2.1
21・月	ごはん	だいずの ミートソースに ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりミンチ だいずみずに ツナあぶらづけ	たまねぎ にんじん 冷グリーンピース キャベツ ごぼう 冷ホールコーン	★ごはん じゃがいも こめこハヤシルウ あぶら ノンエッグマヨネーズ すりごま	677	24.8 2.1
22・火	(げんりょう)	とりにくととうふの くずに ごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちりめんじゃこ わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん ほししいたけ 冷むきえだまめ あおねぎ つちしょうが	★ごはん かたくりこ さとう すりごま	524	22.6 1.7
23・水	ごはん	ハヤシライス フレンチソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん マッシュルームみずに キャベツ 冷ホールコーン	★ごはん じゃがいも こめこハヤシルウ あぶら さとう	618	22.7 2.4
骨に気をつけてたべましょう							
24・木	あじつけコッパパン	⑨かつおフライ ミネストローネ	ぎゅうにゅう 冷かつおフライ ショルダーベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー カットトマトみずに	あじつけコッパパン あぶら ABC マカロニ さとう	648	23.7 1.9
25・金	(げんりょう)	カレーピラフ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ポークウィンナー とりにく	たまねぎ にんじん 冷むきえだまめ 冷パプリカ	★ごはん あぶら	471	18.8 2.0
28・月	ごはん	ホイコーロー コーンのちゅうか スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム テンメンジャン	つちしょうが にら にんじん キャベツ たまねぎ 冷ホールコーン	★ごはん あぶら さとう かたくりこ	549	23.9 1.2
29・火	ごはん	パンプキンカレー ふくじんづけ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ はたけしめじ やさしいファイバーゼリー	★ごはん さとう あぶら こめこカレールウ	653	20.7 1.8
30・水	ごはん	ぶたにくのみそいため すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ★あかみそ 冷はんぺん	つちしょうが あおねぎ たまねぎ にんじん こんにゃく たけのこみずに	★ごはん さとう あぶら	566	25.1 2.1
31・木	コッパパン	とりにくとさつまいもの シチュー レモンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナあぶらづけ	たまねぎ にんじん はたけしめじ クリームコーンかん だいこん キャベツ	コッパパン さつまいも シチューのもと さとう あぶら	662	24.7 2.4

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。

⑨は、あたらしいメニューです。