★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 B

日・曜	こんだて 主食	こんだて 副食	ざいりょう（あか）血・肉・骨のもとになる	ざいりょう（みどり）体の調子をととのえる	ざいりょう（き）熱・力のもとになる	えいようか エネルギー（kcal）	えいようか たんぱく質(g) / 塩分量(g)
1・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
2・水	ごはん	骨に気をつけてたべましょう やきさばの だいこんおろしソースかけ ぶたじる	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
3・木	こがたコッペパン	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	こがたコッペパン スパゲッティ オリーブオイル さとう あぶら	496	24.1 2．1
4・金	ごはん（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
7・月	ごはん（げんりょう）	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 こんにゃく 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
8・火	ごはん（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
9・水	ごはん（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 エリンギ チンゲンサイ もやし	★ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ	592	25.0 1．8
10・木	バターうずまきパン	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
11・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 こんにゃく	★ごはん さとう あぶら すりごま ごまあぶら	617	26.4 1．8
15・火	ごはん（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 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 キャベツ	★ごはん かたくりこ さとう すりごま	524	22．6 1．7
16・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

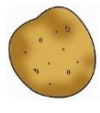
牛乳は毎日１本つきます。　献立内容は都合により変更になる場合があります。

★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　Ｂ

日・曜	こんだて 主食	こんだて 副食	ざいりょう（あか）血・肉・骨のもとになる	ざいりょう（みどり）体の調子をととのえる	ざいりょう（き）熱・力のもとになる	えいようか エネルギー(kcal)	えいようか たんぱく質(g) / 塩分量(g)
17・木	あじつけコッペパン	骨に気をつけてたべましょう 新かつおフライ 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	あじつけコッペパン あぶら ABC マカロニ さとう	648	23．7 1．9
18・金	（げんりょう）ごはん	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
21・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
22・火	ごはん	骨に気をつけてたべましょう さんまのかばやきふう さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう 冷ひらきさんま(でんぷんつき) 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	23．21．9
23・水	（げんりょう）ごはん	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　キャベツ たまねぎ　あおねぎ にんじん たけのこみずに ほししいたけ もやし	★ごはん かたくりこ あぶら	601	22．4 1．0
24・木	ミルクコッペパン	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	ミルクコッペパン じゃがいも さとう あぶら	640	27．4 2．3
25・金	（げんりょう）ごはん	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
28・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
29・火	ごはん	ぶたにくのみそいため すましじる	ぎゅにゅう 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
30・水	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　つちしょうが たまねぎ　ふくじんづけ にんじん　みかんかん かぼちゃ　りんごかん はたけしめじ　おうとうかん やさ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
31・木	コッペパン	ポテトコロッケ にくだんごとはくさいの スープ	ぎゅうにゅう 冷とりにくだんご	はくさい にんじん たまねぎ だいこん	コッペパン あぶら 冷じゃがいもコロッケ	645	22．2 2．1

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。