

★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

11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・金	げんりょう (げんりょう)	くりごはん きびなごの カリカリフライ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ 冷きびなごのカリカリフライ ★みそ	にんじん さんさいみずに (たけのこ、えのき、わらび) たまねぎ ★キャベツ	★ごはん むきぐり さとう あぶら	593	24.5
							2.3
5・火	ごはん	とりにくのさんしょくに たぬきじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	たまねぎ 冷ホールコーン 冷むきえだまめ こんにやく しいたけ つちしょうが	にんじん あおねぎ	★ごはん かたくりこ あぶら さとう	24.4
							2.0
6・水	ごはん	マーボー豆腐 もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ 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 かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま	576	23.7
							2.1
7・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	こくとうコッペパン あぶら 冷じゃがいもコロッケ	667	22.5
							2.0
8・金	ごはん	<いい歯の日こんだて> ちゃんこなべ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく やき豆腐 ★みそ 冷くきわかめ さつまあげ	にんじん ★だいこん ★はくさい つきこんにやく しめじ あおねぎ ごぼう	★ごはん さとう あぶら	527	25.7
							2.2
11・月	ごはん	さけわかごはん こんにやくのピリからに きりぼしだいこんの みそしる	ぎゅうにゅう さけわかごはんのもと とりにく さつまあげ ★みそ	にんじん こんにやく たまねぎ きりぼしだいこん もやし あおねぎ	★ごはん じゃがいも さとう あぶら	541	22.1
							2.8
12・火	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 とりにく テンメンジャン	つちしょうが 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	553	24.5
							0.9
13・水	ごはん	カレーにくじゃが ひじきまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 こんにやく 冷ホールコーン 冷グリーンピース	★ごはん じゃがいも さとう あぶら	621	26.2
							1.5
14・木	コッペパン	セルフホットドッグ ・ウインナーのカクテル ソースかけ ・キャベツのソテー カラフルシチュー	ぎゅうにゅう げんえんポークウインナー とりにく	★キャベツ たまねぎ にんじん しめじ 冷むきえだまめ クリームコーンかん	コッペパン さとう あぶら じゃがいも シチューのもと	638	30.3
							3.1
15・金	げんりょう (げんりょう)	のりで巻きながら食べましょう。 ちらしずし てまきのり うすくずじる	ぎゅうにゅう ちくわ こうや豆腐 のり とうふ	しいたけ にんじん ごぼう 冷グリーンピース たまねぎ しめじ あおねぎ	★ごはん さとう かたくりこ	455	17.7
							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。

★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

11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)
18・月	(げんりょう)	あつあげどんぶり こまつなとじゃこの あまからいため 骨に注意して食べましょう。	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちりめんじゃこ 	たまねぎ にんじん たけのこみずに しいたけ 冷グリーンピース ★こまつな 	★ごはん さとう かたくりこ あぶら	567	25.9
							2.0
19・火	(げんりょう)	❶ぶりカツ うのはなのいりに ふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう 冷ぶりカツ おから あぶらあげ わかめ ★みそ 	にんじん あおねぎ たまねぎ 	★ごはん さとう あぶら しらたまふ 	580	23.1
							2.0
20・水	ごはん	もりのきのこのカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく 	つちしょうが たまねぎ まいたけ マッシュルームみずに みかんかんづめ りんごかんづめ おうとうかんづめ やさしいファイバーゼリー にんにく にんじん しめじ	★ごはん じゃがいも あぶら こめこカレー 	645	20.5
							1.4
21・木	コッパパン	パンネの ボロネーズソース フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりみんち ハム こなゼラチン 	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	こがたコッパパン パンネパスタ オリーブオイル さとう あぶら 	565	25.0
							2.4
22・金	(げんりょう)	<和食の日こんだて> さばのたつたあげ きりぼしだいの いために のっぺいじる 骨に注意して食べましょう。	ぎゅうにゅう 冷さばのたつたあげ あぶらあげ さつまあげ やきどうふ 	にんじん きりぼしだいの 冷むきえだまめ たまねぎ あおねぎ 	★ごはん あぶら さとう かたくりこ 	656	27.0
							2.0
25・月	ごはん	キムチチャーハン あげぎょうざ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく 冷ぎょうざ やきかまぼこ どうふ 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 	600	22.1
							1.8
26・火	ごはん	こぎつねごはん けんちんじる セレクトデザート ・まっチャゼリー 又は・ヨーグルト 又は・スイートポテト	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ やきどうふ ヨーグルト 	にんじん たけのこみずに ごぼう しいたけ こんにゃく あおねぎ 	★ごはん さとう ごま まっチャゼリー スイートポテト 	まっチャゼリー 560 21.6 1.8 ヨーグルト 581 23.3 1.9 スイートポテト 614 22.1 1.8	
							27.0
							2.0
27・水	ごはん	骨に注意して食べましょう。 いわしのうめに ぶたじる	ぎゅうにゅう 冷いわしのうめに ぶたにく ★みそ 	にんじん ごぼう ★だいこん ★はくさい 	★ごはん さつまいも 	600	28.9
							2.1
28・木	コッパパン	ポークビーンズ ツナのカラフルソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたみずに ツナあぶらづけ 	たまねぎ にんじん ★キャベツ 冷パプリカミックス 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	618	26.4
							2.0
29・金	ごはん	❶じゃがいもの だいたみずに ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ゆうきだいたみ ハム 	つちしょうが にんじん 冷グリーンピース ★キャベツ たまねぎ こんにゃく ごぼう 冷ホールコーン	★ごはん じゃがいも さとう マヨネーズ あぶら 	554	16.7
							1.6

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。

❶は、新しいメニューです。