

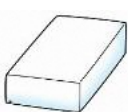
★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

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 B



| 日・曜  | こんだて       |                                                                                                  | ざ い り よ う                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                      | えいようか           |                    |
|------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------|
|      | 主食         | 副食                                                                                               | (あか)<br>血・肉・骨のもとになる                                                                                                                    | (みどり)<br>体の調子をととのえる                                                                                                                                            | (き)<br>熱・力のもとになる                                                                                                                     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質(g)<br>塩分量(g) |
| 1・金  | ごはん        | ちゃんこなべ<br>くきわかめのきんぴら                                                                             | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>やきどうふ<br>★みそ<br>冷くきわかめ<br>さつまあげ<br> | にんじん<br>はくさい<br>こんにゃく<br>しめじ<br>あおねぎ<br>ごぼう                                                                                                                    | ★ごはん<br>さとう<br>あぶら<br>                            | 527             | 25.7<br>2.2        |
| 5・火  | ごはん        | ホイコーロー<br>コーンのちゅうか<br>スープ                                                                        | ぎゅうにゅう<br>ふたにく<br>とりにく<br>テンメンジャン<br>                 | つちしょうが<br>にんじん<br>★キャベツ<br>たまねぎ<br>冷ホールコーン<br>                              | ★ごはん<br>あぶら<br>さとう<br>かたくりこ<br>                   | 553             | 24.5<br>0.9        |
| 6・水  | ごはん        | カレーにくじゃが<br>ひじきまめ                                                                                | ぎゅうにゅう<br>ふたにく<br>さつまあげ<br>あぶらあげ<br>ひじき<br>だいずみずに<br> | たまねぎ<br>にんじん<br>こんにゃく<br>冷ホールコーン<br>冷グリーンピース                                                                                                                   | ★ごはん<br>じゃがいも<br>さとう<br>あぶら<br>                   | 621             | 26.2<br>1.5        |
| 7・木  | コッペパン      | とりにくとさつまいもの<br>シチュー<br>レモンサラダ                                                                    | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ツナあぶらづけ                                                                                                              | たまねぎ<br>にんじん<br>はたけしめじ<br>クリームコーンかん<br>★だいこん<br>★キャベツ<br>                 | こくとうコッペパン<br>さつまいも<br>シチューのもと<br>さとう<br>あぶら<br> | 638             | 24.9<br>2.4        |
| 8・金  | (げんりょう)ごはん | <u>&lt;いい歯の日こんだて&gt;</u><br>くりごはん<br>きびなごの<br>カリカリフライ<br>キャベツのみそしる<br><div>骨ごとよくかんで食べましょう。</div> | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ<br><br>冷きびなごのカリカリフライ<br>★みそ         | にんじん<br>さんさいみずに<br>(たけのこ、えのき、わらび)<br>たまねぎ<br>★キャベツ                                                                                                             | ★ごはん<br>むきぐり<br>さとう<br>あぶら<br>                  | 593             | 24.5<br>2.3        |
| 11・月 | (げんりょう)ごはん | あつあげどんぶり<br>こまつなとじゃこの<br>あまからいため                                                                 | ぎゅうにゅう<br>ふたにく<br>あつあげ<br>ちりめんじゃこ<br>               | たまねぎ<br>にんじん<br>たけのこみずに<br>しいたけ<br>冷グリーンピース<br>★こまつな<br>                  | ★ごはん<br>さとう<br>かたくりこ<br>あぶら                                                                                                          | 567             | 25.9<br>2.0        |
| 12・火 | ごはん        | とりにくのさんしょくに<br>たぬきじる                                                                             | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>                         | たまねぎ<br>冷ホールコーン<br>冷むきえだまめ<br>こんにゃく<br>しいたけ<br>つちしょうが<br>にんじん<br>あおねぎ<br> | ★ごはん<br>かたくりこ<br>あぶら<br>さとう                                                                                                          | 633             | 24.4<br>2.0        |
| 13・水 | ごはん        | マーボーどうふ<br>もやしのナムル                                                                               | ぎゅうにゅう<br>ふたミンチ<br>とうふ<br>さつまあげ<br>★あかみそ<br>        | つちしょうが<br>たまねぎ<br>にんじん<br>あおねぎ<br>もやし<br>                                 | ★ごはん<br>さとう<br>かたくりこ<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま<br>  | 576             | 23.7<br>2.1        |
| 14・木 | コッペパン      | ペンネの<br>ボロネーズソース<br>フレンチサラダ                                                                      | ぎゅうにゅう<br>とりみんち<br>ハム<br>こなゼラチン<br>                 | たまねぎ<br>にんじん<br>冷グリーンピース<br>★キャベツ<br>冷ホールコーン                                                                                                                   | こがたコッペパン<br>ペンネパスタ<br>オリーブオイル<br>さとう<br>あぶら<br> | 565             | 25.0<br>2.4        |
| 15・金 | (げんりょう)ごはん | 骨に注意して食べましょう。<br>さばのたつたあげ<br>きりぼしだいこんの<br>いために<br>のっぺいじる                                         | ぎゅうにゅう<br>冷さばのたつたあげ<br>あぶらあげ<br>さつまあげ<br>やきどうふ<br>  | にんじん<br>きりぼしだいこん<br>冷むきえだまめ<br>たまねぎ<br>あおねぎ<br>                           | ★ごはん<br>あぶら<br>さとう<br>かたくりこ<br>                 | 656             | 27.0<br>2.0        |

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

# 11がつ よていこんだて B



| 日・曜  | こんだて           |                                                                     | ざ い り よ う                                       |                                                                                                      |                                         | えいようか                                                                       |                    |
|------|----------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|      | 主食             | 副食                                                                  | (あか)<br>血・肉・骨のもとになる                             | (みどり)<br>体の調子をととのえる                                                                                  | (き)<br>熱・力のもとになる                        | エネルギー<br>(kcal)                                                             | たんぱく質(g)<br>塩分量(g) |
| 18・月 | ごはん            | さけわかごはん<br>こんにやくのピリからに<br>きりぼしだいこんの<br>みそしる                         | ぎゅうにゅう<br>さけわかごはんのもと<br>とりにく<br>さつまあげ<br>★みそ    | にんじん<br>こんにやく<br>たまねぎ<br>きりぼしだいこん<br>もやし<br>あおねぎ                                                     | ★ごはん<br>じゃがいも<br>さとう<br>あぶら             | 541                                                                         | 22.1<br>2.8        |
| 19・火 | ごはん            | こぎつねごはん<br>けんちんじる<br>セレクトデザート<br>・まっチャゼリー<br>又は・ヨーグルト<br>又は・スイートポテト | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ<br>ちりめんじゃこ<br>やきどうふ<br>ヨーグルト    | にんじん<br>たけのこみずに<br>ごぼう<br>しいたけ<br>こんにやく<br>あおねぎ                                                      | ★ごはん<br>さとう<br>ごま<br>まっチャゼリー<br>スイートポテト | まっチャゼリー<br>560 21.6 1.8<br>ヨーグルト<br>581 23.3 1.9<br>スイートポテト<br>614 22.1 1.8 |                    |
| 20・水 | ごはん            | 骨に注意して食べましょう。<br>いわしのうめに<br>ぶたじる                                    | ぎゅうにゅう<br>冷いわしのうめに<br>ぶたにく<br>★みそ               | にんじん<br>ごぼう<br>★だいこん<br>★はくさい                                                                        | ★ごはん<br>さつまいも                           | 600                                                                         | 28.9<br>2.1        |
| 21・木 | コッパン           | セルフホットドッグ<br>・ウインナーのカクテル<br>ソースかけ<br>・キャベツのソテー<br>カラフルシチュー          | ぎゅうにゅう<br>げんえんポークウインナー<br>とりにく                  | ★キャベツ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>しめじ<br>冷むきえだまめ<br>クリームコーンかん                                                 | コッパン<br>さとう<br>あぶら<br>じゃがいも<br>シチューのもと  | 638                                                                         | 30.3<br>3.1        |
| 22・金 | （げんりょう）<br>ごはん | <和食の日こんだて><br>ちらしずし<br>てまきのり<br>うすくずじる                              | ぎゅうにゅう<br>ちくわ<br>こうやどうふ<br>のり<br>とうふ            | しいたけ<br>にんじん<br>ごぼう<br>冷グリーンピース<br>たまねぎ<br>しめじ<br>あおねぎ                                               | ★ごはん<br>さとう<br>かたくりこ                    | 455                                                                         | 17.7<br>1.8        |
| 25・月 | ごはん            | ★じゃがいもの<br>だいずミートに<br>ごぼうサラダ                                        | ぎゅうにゅう<br>ゆうきだいずミート<br>ハム                       | つちしょうが たまねぎ<br>にんじん こんにやく<br>冷グリーンピース ごぼう<br>★キャベツ 冷ホールコーン                                           | ★ごはん<br>じゃがいも<br>さとう<br>あぶら<br>マヨネーズ    | 554                                                                         | 16.7<br>1.6        |
| 26・火 | （げんりょう）<br>ごはん | 骨に注意して食べましょう。<br>★ぶりカツ<br>うのはなのいりに<br>ふとわかめのみそしる                    | ぎゅうにゅう<br>冷ぶりカツ<br>おから<br>あぶらあげ<br>わかめ<br>★みそ   | にんじん<br>あおねぎ<br>たまねぎ                                                                                 | ★ごはん<br>さとう<br>あぶら<br>しらたまふ             | 580                                                                         | 23.1<br>2.0        |
| 27・水 | ごはん            | もりのきのこのカレー<br>フルーツポンチ<br>曾我部町産のたまねぎが<br>使われています。                    | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく                                  | つちしょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん<br>まいたけ しめじ<br>マッシュルームみずに<br>みかんかんづめ<br>りんごかんづめ<br>おうとうかんづめ<br>やさしいファイバーゼリー | ★ごはん<br>じゃがいも<br>あぶら<br>こめこカレールウ        | 645                                                                         | 20.5<br>1.4        |
| 28・木 | コッパン           | たまねぎソースいり<br>ハンバーグ<br>あったかポトフ                                       | ぎゅうにゅう<br>冷たまねぎハンバーグ<br>とりにく                    | たまねぎ<br>れんこん<br>★だいこん<br>しめじ<br>★はくさい                                                                | コッパン                                    | 584                                                                         | 28.0<br>2.8        |
| 29・金 | ごはん            | キムチチャーハン<br>あげぎょうざ<br>わかめスープ                                        | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>冷ぎょうざ<br>やきかまぼこ<br>とうふ<br>わかめ | にんじん<br>はくさいキムチ<br>あおねぎ<br>たまねぎ                                                                      | ★ごはん<br>あぶら                             | 600                                                                         | 22.1<br>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。

★は、新しいメニューです。