

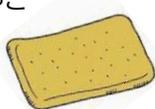
★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

令和6年度

亀岡市立学校給食センター

12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)
2・月	ごはん	マーボーだいこん もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたミンチ さつまあげ ★あかみそ 	にんにく つちしょうが たまねぎ ★にんじん たけのこみずに ★だいこん 冷グリーンピース もやし		519	18.6
							1.8
3・火	ごはん	キャロットライス ちくわのいそべあげ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ 冷ちくわ あおのり ★みそ 	★にんじん たまねぎ ★キャベツ もやし 	★ごはん あぶら こめこ	580	22.6
							2.7
4・水	(げんごりょう)	あつあげどんぶり こまつなとじゃこの いためもの 曾我部町産のたまねぎが 使われています。	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あぶらあげ 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 かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	613	28.9
							1.9
5・木	コッペパン	たまねぎソースいり ハンバーグ あったかポトフ 骨ごとよくかんで食べましょう。	ぎゅうにゅう 冷たまねぎハンバーグ とりにく 	たまねぎ れんこん ★だいこん はたけしめじ ◎はくさい 	★にんじん コッペパン 	584	28.0
							2.8
6・金	ごはん	さばのみそに とうふとはくさいの そばろじる	ぎゅうにゅう 冷さばのみそに とりミンチ とうふ 	★にんじん ★はくさい つちしょうが あおねぎ 	★ごはん かたくりこ 	597	26.1
							1.5
9・月	ごはん	とりにくのケチャップに ふゆやさいのちゅうか スープ 	ぎゅうにゅう とりにく ハム 	たまねぎ ★にんじん 冷ホールコーン 冷むきえだまめ ★だいこん ★はくさい もやし 	★ごはん かたくりこ さとう あぶら	692	22.4
							2.4
10・火	(げんごりょう)	<かめまるの日> キャベツとぶたにくの いためもの こかぶのあったかわん 	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	つちしょうが たまねぎ ★にんじん ★キャベツ ★こかぶ はたけしめじ 	★ごはん さとう かたくりこ あぶら 	521	23.6
							1.9
11・水	(げんごりょう)	だいこんとさといもの そばろに うのはなのいりに 	ぎゅうにゅう とりミンチ おから ちくわ ★みそ	つちしょうが ★にんじん ★だいこん こんにやく 冷グリーンピース あおねぎ	★ごはん 冷さといも さとう あぶら 	501	19.5
							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。

食材についている◎印の野菜は京都府立農芸高校で大切に育てられたものです。

すききらいなく、しっかり食べて



まいにちげんき
毎日元気にすごそう!



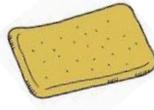
★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

令和6年度

亀岡市立学校給食センター



12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)	
12・木	ぜんりゅうパン	とりにくのからあげ レモンソースかけ カラフルシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ショルダーベーコン 	レモンじる たまねぎ ★にんじん ★はくさい はたけしめじ クリームコーンかん		ぜんりゅうふんコッパン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも シチューのもと 	711	28.3 3.2
13・金	ごはん	<おたのしみ献立> おほしさまのハンバーグ カクテルソースかけ こんさいポトフ おたのしみデザート	ぎゅうにゅう 冷ましのハンバーグ とりにく	たまねぎ ★にんじん れんこん  ★だいこん セロリ		★ごはん じゃがいも さとう 冷さんしょくの とうにゅうプリン 	628	24.9 1.4
16・月	ごはん	みそおでん ごぼうひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ  ★みそ ひじき ツナあぶらづけ	★にんじん ★だいこん こんにやく ごぼう  ★キャベツ 冷ホールコーン		★ごはん 冷さといも さとう マヨネーズ 	637	23.9 1.9
17・火	ごはん	だいこんカレー ふくじんづけ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ふたにく 	にんにく つちしょうが たまねぎ ★にんじん ★だいこん 冷グリーンピース ふくじんづけ 	みかんかん りんごかん おうとうかん	★ごはん こめこカレールウ じゃがいも あぶら やさしいファイバーゼリー 	655	20.7 1.9
18・水	げんりょう	ほっけのしおやき ごまいため ぶたじる	ぎゅうにゅう 冷ほっけ ぶたにく ★みそ 	★にんじん ★キャベツ もやし  ごぼう ★はくさい あおねぎ		★ごはん さとう すりごま ごまあぶら さつまいも	540	26.6 3.0
19・木	コッパパン	ごもくきつねうどん わふうドレッシングあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ 	★にんじん あおねぎ ★キャベツ もやし		こがたコッパン 冷うどん(むえん) さとう かたくりこ ごまあぶら ごま 	532	27.5 2.7
20・金	ごはん	<冬至献立> 新かぼちゃのぼかぼかなべ ゆずおかかあえ	ぎゅうにゅう 冷とりにくだんご やきどうふ  ★みそ ツナあぶらづけ かつおぶし	かぼちゃ ★はくさい ★にんじん しいたけ あおねぎ つちしょうが ★だいこん もやし 	★キャベツ ゆずかじゅう	★ごはん	565	24.2 1.6

骨に注意して食べましょう。

新は、新しいメニューです。

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。

食材についている◎印の野菜は京都府立農芸高校で大切に育てられたものです。

ことし のこ 今年も残すところあとわずかとなりました。よいお年をお迎えください。

