

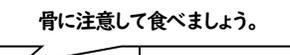
★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

令和6年度

亀岡市立学校給食センター



2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) |
| 3・月 | ごはん | <せつぶんこんだて> みそおでん もやしとじゃこの ごまいため ふくまめ | ぎゅうにゅう とりにく 冷ミニがんもどき ★みそ ちりめんじゃこ ふくまめ  | にんじん ★だいこん こんにゃく キャベツ もやし | ★ごはん 冷さといも さとう ごま ごまあぶら  | 615 | 26.5 |
| | | | | | | | 1.8 |
| 4・火 | ごはん | ちくぜんに あったかじる | ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやどうふ とうふ ★みそ | にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ ★はくさい はたけしめじ  | ★ごはん さとう あぶら  | 516 | 23.6 |
| | | | | | | | 2.2 |
| 5・水 | げんごりょう ごはん | チャーハン きびなごの カリカリフライ とうふとチンゲンサイの スープ  | ぎゅうにゅう やきぶた 冷きびなごのカリカリあげ やきかまぼこ とうふ | たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ  | ★ごはん あぶら | 521 | 22.9 |
| | | | | | | | 2.0 |
| 6・木 | コッコパタン | スパゲティジェノベーゼ ごぼうサラダ | ぎゅうにゅう ショルダーベーコン こなぜラチン ツナあぶらづけ | にんにく たまねぎ にんじん しいたけ 冷バジルペースト ごぼう キャベツ 冷ホールコーン | こがたコッパン スパゲティ オリーブオイル マヨネーズ  | 624 | 26.0 |
| | | | | | | | 1.8 |
| 7・金 | ごはん | だいこんカレー 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 にんじん ★だいこん 冷グリーンピース みかんかん りんごかん おうとうかん やさいファイバーゼリー  | ★ごはん じゃがいも こめこカレー あぶら  | 641 | 20.4 |
| | | | | | | | 1.4 |
| 10・月 | ごはん | いわしのうめにはりはりなべ | ぎゅうにゅう 冷いわしのうめに ぶたにく あぶらあげ やきどうふ  | にんじん たまねぎ しいたけ みずな  | ★ごはん | 625 | 32.3 |
| | | | | | | | 1.7 |
| 12・水 | ごはん | こんにゃくのピリからに ふゆやさいの うすくずじる | ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ やきかまぼこ  | にんじん こんにゃく ★だいこん ★はくさい はたけしめじ あおねぎ | ★ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ  | 536 | 22.5 |
| | | | | | | | 2.0 |
| 13・木 | コッコパタン | あじフライの チリソースかけ ABCスープ  | ぎゅうにゅう 冷あじフライ ショルダーベーコン | にんにく つちしょうが トマトみずに たまねぎ にんじん キャベツ  | こくとうコッパン あぶら かたくりこ ABCマカロニ  | 625 | 31.7 |
| | | | | | | | 2.4 |
| 14・金 | げんごりょう ごはん | てりやき とうふハンバーグ おかかいため かすじる | ぎゅうにゅう 冷とうふハンバーグ ちくわ かつおぶし ぶたにく ★みそ  | にんじん ★はくさい もやし ★だいこん ごぼう あおねぎ  | ★ごはん さとう かたくりこ あぶら 冷さといも さけかす  | 565 | 25.3 |
| | | | | | | | 2.9 |

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



2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・月 | (げんりょう) げんりょう | <しまいとしりょうり> ★新ガレット ★新フェジョアータ | ブラジル ジャンチーラ市で 食べられている料理です。 ぎゅうにゅう とりにく ふたにく げんえんポークウインナー だいた | たまねぎ にんじん | ★ごはん じゃがいも てぼうまめ きんときまめ こめこデミグラスソース さとう | 597 | 23.7 1.3 |
| 18・火 | (げんりょう) 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 ふたにく 冷ぎょうざ | たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ★はくさい もやし あおねぎ | ★ごはん かたくりこ あぶら | 570 | 21.6 1.0 |
| 19・水 | ごはん | だいこんとさといもの そばろに うめふうみあえ | ぎゅうにゅう とりミンチ ★みそ | たまねぎ にんじん ★だいこん こんにゃく あおねぎ ★はくさい もやし きりぼしだいこん うめいりあかしそ | ★ごはん 冷さといも さとう | 525 | 19.6 1.7 |
| 20・木 | コッペパン | <かめまるの日> かめおかぎゅうコロツケ ポトフ | ぎゅうにゅう ★冷かめおかぎゅうコロツケ げんえんポークウインナー | たまねぎ にんじん ★だいこん はたけしめじ ★キャベツ 冷ホールコーン | ミルクコッペパン あぶら | 660 | 21.6 2.4 |
| 21・金 | ごはん | マーボーだいこん もやしのいためナムル | ぎゅうにゅう ふたミンチ ★あかみそ さつまあげ | にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ★だいこん 冷グリーンピース もやし | ★ごはん さとう かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら | 518 | 18.6 1.7 |
| 25・火 | ごはん | カレーにくじゃが さわやかソテー | ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ ちくわ | たまねぎ にんじん こんにゃく 冷ホールコーン 冷グリーンピース ★キャベツ もやし | ★ごはん じゃがいも さとう あぶら | 583 | 23.7 1.8 |
| 26・水 | ごはん | ごまとうにゅうなべ こまつなの あまからいため | ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ ちょうせいとうにゅう あぶらあげ ★みそ | にんじん ★だいこん はたけしめじ ★はくさい つちしょうが あおねぎ たまねぎ こまつな | ★ごはん ごま さとう あぶら | 578 | 24.8 1.8 |
| 27・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 ふゆやさいの クリームシチュー | 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 ★だいこん ★はくさい はたけしめじ クリームコーンかん | コッペパン さとう あぶら シチューのもと | 615 | 27.3 3.2 |
| 28・金 | (げんりょう) げんりょう | さわらのてりやき きりぼしだいこんの いために キャベツのみそしる | ぎゅうにゅう 冷さわら あぶらあげ ★みそ | にんじん きりぼしだいこん たまねぎ ★キャベツ | ★ごはん さとう かたくりこ あぶら | 555 | 25.6 2.3 |

★印は、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。