

★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) 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> いわしのうめにはりはりなべ ふくまめ	骨ごとよくかんで食べましょう。 ぎゅうにゅう う 冷いわしのうめに ぶたにく あぶらあげ やきどうふ ふくまめ	にんじん たまねぎ しいたけ みずな	★ごはん	645	34.0 1.7
4・火	(げんりほん)う	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 にんじん たけのこ しいたけ ★はくさい もやし たまねぎ あおねぎ	★ごはん かたくりこ あぶら	570	21.6 1.0
5・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
6・木	コッペパン	あじフライの チリソースかけ ABCスープ	骨に注意して食べましょう。 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 トマトみずに たまねぎ にんじん キャベツ つちしょうが	こくとうコッペパン あぶら かたくりこ ABCマカロニ	625	31.7 2.4
7・金	(げんりほん)う	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 冷さとも さけかす	565	25.3 2.9
10・月	ごはん	みそおでん もやしとじゃこの ごまいため	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	にんじん ★だいこん こんにゃく キャベツ もやし	★ごはん 冷さとも さとう ごま ごまあぶら	615	26.5 1.8
12・水	(げんりほん)う	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	骨ごとよくかんで食べましょう。 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
13・木	コッペパン	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	こがたコッペパン スパゲティ オリーブオイル マヨネーズ	624	26.0 1.8
14・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 たまねぎ ★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 やさしいファイバーゼリー	★ごはん じゃがいも こめこカレールウ あぶら	641	20.4 1.4

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



2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) 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	ごはん	カレーにくじゃが さわやかソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ちくわ	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 ★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	
18・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 こやどうふ とうふ ★みそ	にんじん ごぼう こんにやく 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	
19・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	
20・木	コッパン	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	コッパン さとう あぶら シチューのもと		615	27.3
								3.2	
21・金	(げんごりょう)	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	
25・火	(げんごりょう)	<しまいとしりょうり> ⑧ガレット ⑧フェジョアード	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく げんえんポークウインナー だいず	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	
26・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	 	つちしょうが ★だいこん こんにやく あおねぎ ★はくさい きりぼしだいこん うめいりあかしそ にんじん もやし	★ごはん 冷さといも さとう		525	19.6
								1.7	
27・木	コッパン	<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		ミルクコッパン あぶら		660	21.6
								2.4	
28・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 ぶたミンチ ★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	

⑧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。