

★印のついている食材は、
亀岡で生産・製造された
ものです。

3がつ よていこんだて A



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	<u><ひなまつり献立></u> ちらしずし あかだし もものはなゼリー	ぎゅうにゅう ちくわ こうや豆腐 やきかまぼこ とうふ ★みそ ★はちようみそ	しいたけ にんじん ごぼう 冷グリーンピース なめこみずに あおねぎ	★ごはん さとう 冷もものはなゼリー	547	19.9 2.9
4・火	ごはん	6年生希望献立 主菜ランキング2位のメニューです。 骨に気をつけてよくかんでたべましょう。 さばのみそに けんちんじる あかしそふりかけ	ぎゅうにゅう 冷さばのみそに やき豆腐	にんじん ★だいこん ごぼう しいたけ こんにやく あおねぎ あかしそふりかけ	★ごはん	578	24.7 2.0
5・水	ごはん	<u><ぼうさい献立></u> きゅうきゅうカレー (ご飯の入ったカレー です) ABCスープ	ぎゅうにゅう ショルダーベーコン	たまねぎ にんじん	きゅうきゅうカレー ABCマカロニ	472	14.1 2.4
6・木	うずまきパン	ハンバーグの トマトソースかけ あったかポトフ	ぎゅうにゅう 冷ハンバーグ げんえんポークウィンナー	たまねぎ にんじん トマトみずに ★だいこん はたけしめじ ★はくさい 冷ホールコーン	バターうずまきパン あぶら	711	26.0 2.5
7・金	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 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	542	21.8 2.2
10・月	ごはん	ハヤシライス フルーツポンチ 6年生希望献立 デザートランキング2位のメニュー	ぎゅうにゅう ふたにく	たまねぎ にんじん マッシュルームみずに 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 こめこハヤシルウ あぶら	629	20.1 1.8
11・火	ごはん	スタミナどんぶり むしぎょうざ	ぎゅうにゅう ふたにく 冷やきめつきぎょうざ	つちしょうが たまねぎ にんじん たけのこ もやし ★キャベツ しいたけ にら	★ごはん あぶら さとう かたくりこ	611	23.8 2.0
12・水	ごはん	6年生希望献立 主食ランキング1位のメニューです。 キャロットライス ちくわのいそべあげ ぶたじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ ちくわ あおのり ふたにく ★みそ	にんじん ごぼう ★だいこん こんにやく あおねぎ	★ごはん あぶら こめこ	582	25.5 2.7

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。

★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

3がつ よていこんだて A



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)
13・木	コッパたん	きつねカレーうどん ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ ツナ 	たまねぎ にんじん あおねぎ ごぼう ★キャベツ 冷ホールコーン	こがたコッパパン 冷むえんうどん こめこカレーウ かたくりこ マヨネーズ 	596	25.7
							2.6
14・金	(げんり)はん	<しまいとしりょうり> ⑨ジャンバラヤ ほうれん草オムレツ カラフルスープ	アメリカ スティルウォーター市で 食べられている料理です。 ぎゅうにゅう げんえんポークウィンナー 冷ほうれんそうオムレツ	たまねぎ にんじん 冷パプリカミックス マッシュルームみずに にんにく ★キャベツ 冷ホールコーン 	★ごはん あぶら 	492	17.3
							1.7
17・月	せきはん (1食用)ま塩つき	<卒業お祝い献立> とりにくのからあげ レモンソースかけ おいわいじる お米 de ブルーベリー タルト	6年生希望献立 主菜ランキング1位のメニューです。 ぎゅうにゅう とりにく 	レモンじる にんじん たまねぎ はけしめじ あおねぎ 	せきはん ごましお かたくりこ あぶら さとう こめこマカロニ お米 de ブルーベリータルト	593	22.0
							1.6
18・火	ごはん	マーボー豆腐 もやしのナムル	ぎゅうにゅう ふたミンチ 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

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。 ⑨は新しい献立です。

～お弁当のグッドバランス～



お弁当を詰めるときのポイントを紹介します。6年生は中学校へ進学したら毎日お弁当になりますね。成長期に必要な栄養量を摂取するポイントや食欲を増すポイントなどを参考に、お弁当を作ってください。

① 弁当の大きさ (必要なエネルギー量と同じ容量のお弁当箱を選びましょう)

※中学生は性別や体格などで個人差が大きくなりますが、学校給食では1食830kcal(12～14歳 男女)を基準として献立を作成しています。

② ろどりを良くする (色が増えると食欲をそそります)

③ しゅ食・主菜・副菜をバランス良くいれる
(たんぱく質・炭水化物・ビタミンを取りましょう)

④ それぞれ違う調理方法で作る
(食欲をそそります)

⑤ うごかないように詰める
(必要なエネルギー量を取りましょう)



お弁当は
主食:3
主菜:1
副菜:2