

★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7年度

亀岡市立学校給食センター

# 4かつ 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	(赤) 血・肉・骨のもとになる	(緑) からだ 体の調子をととのえる	(黄) 熱・力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
14 ・月	(げんりょんう)	にくじやが おかげいため	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにゃく 冷グリーンピース キャベツ	★ごはん じやがいも さとう あぶら	24.4 565	1.4
15 ・火	(げんりょんう)	<入学お祝い献立> ツナずし あかだし いちごとみかんの にしょくゼリー	ぎゅうにゅう ツナあぶらづけ とうふ ★みそ はっちょうみそ	1ねんせいのみなさん、にゅうがくおめでとう!! きゅうしょくはどうですか? しっかりたべて、げんきながらだをつくってね にんじん 冷グリーンピース 冷ホールコーン なめこみずに えのきたけ あおねぎ レモンじる	★ごはん さとう 冷いちごとみかんの にしょくゼリー		22.1 564 2.9
16 ・水	ごはん	カレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん みかんかん りんごかん とうとうかん やさいファイバーゼリー	★ごはん じやがいも こめこカレールウ あぶら	20.3 646	1.4
17 ・木	うずまきパン	ハンバーグの カクテルソースかけ ABCスープ	ぎゅうにゅう 冷ほしがたハンバーグ ショルダーベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	バターうずまきパン さとう ABCマカロニ A B C		25.4 668 2.8
18 ・金	ごはん	<友好交流都市の料理> ユーリンチー(油淋鶏) トウフタン(豆腐湯)	ぎゅうごく そしゅうで 食べられている料理です。 ぎゅうにゅう とりにく やきかまぼこ とうふ	つちしょうが しろねぎ たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ	★ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	23.3 623	1.3
21 ・月	ごはん	マーボーどうふ もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ ★あかみそ さつまあげ	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		23.7 576 2.1
22 ・火	(げんりょんう)	キャロットライス ぶたじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ ぶたにく ★みそ	にんじん ごぼう はくさい あおねぎ	★ごはん あぶら さつまいも	22.5 537	2.2
23 ・水	(げんりょんう)	とりにくととうふの くずに ごまいため	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ 冷むきえだまめ つちしょうが キャベツ もやし	★ごはん かたくりこ さとう ごま ごまあぶら		23.0 494 1.2

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7年度

亀岡市立学校給食センター

# 4かつ 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	(赤) ち 血・肉・骨のもとになる	(緑) からだ ちようし 体の調子をととのえる	(黄) ねつ 熱・力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 塩分量(g)
24 ・木	コッコ ペが パた ン	パンの ボロネーズソース さわやかソテー	ぎゅうにゅう とりミンチ ちくわ	たまねぎ にんじん 冷グリンピース キャベツ もやし	こがたコッペパン ペニーパスタ オリーブオイル さとう あぶら	24. 2 545	24. 2
							2. 3
25 ・金	げん ごりは よん う	骨に気をつけてよくかんで たべましょう。 さばのしょうがに わかたけじる	ぎゅうにゅう 冷さばのしょうがに とうふ わかめ	たけのこ にんじん たまねぎ あおねぎ	★ごはん	23. 0 533	23. 0
							1. 9
28 ・月	げん ごりは よん う	スタミナ丼 あげはるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく 冷はるまき	つちしうが たまねぎ たけのこ もやし キャベツ しいたけ にら	にんにく にんじん	22. 8 682	22. 8
							2. 1
30 ・水	ご はん	ハヤシライス ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナあぶらづけ	たまねぎ にんじん マッシュルームみずに ごぼう キャベツ 冷ホールコーン	★ごはん じゃがいも ごめこハヤシルウ あぶら ノンエッグマヨネーズ	23. 5 687	23. 5
							2. 3

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。

## こんだて表の見方



(例)

日 曜	こんだて		ざいりょう			えいようか	
	主食	副食	(赤) ち 血・肉・骨のもとになる	(緑) からだ ちようし 体の調子をととのえる	(黄) ねつ 热・力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 塩分量(g)
げん ごりは よん う	にくじやが おかげいため	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにゃく 冷グリンピース キャベツ	★ごはん じゃがいも さとう あぶら			

主食は、毎週月・火・水・金曜日は「ごはん」、  
毎週木曜日は「パン」を提供しています。  
ごはんは普通と減量があり、減量の日は（げん  
りょう）と表示します。  
パンは、コッペパン、黒糖コッペパン、バター  
うずまきパン等、数種類のパンが登場します。

給食に使われている材料を3つの  
働きに分類して表示しています。

★印のついている食材は、  
亀岡で生産・製造されたものです。

栄養価については、中学年（3・4年生）  
の量で表示しています。  
栄養価には、エネルギー量・たんぱく質  
量・塩分量を記載しています。給食の塩  
分量は、文部科学省が基準を決めていま  
す。1食2.0g未満です。この基準を目  
指しながら、おいしさも維持しつつ減塩  
を心がけた給食を作っています。子どもの  
頃から薄味の食事に慣れることで、将  
来の生活習慣病予防につなげられます。