

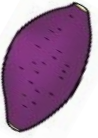
★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

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	(赤) あか ち・にく・ほね 血・肉・骨のもとになる	(緑) みどり からだ ちょうし 体の調子をととのえる	(黄) き ねつ ちから 熱・力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 塩分量(g)
14 ・ 月	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 ★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 	576	23.7 2.1
15 ・ 火 +	(げんごりはんう)	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 ふたにく ★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 	537	22.5 2.2
16 ・ 水	(げんごりはんう)	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 	494	23.0 1.2
17 ・ 木	ココがパン	パンネの 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 冷グリーンピース キャベツ もやし 	こがたコッパパン パンネパスタ オリーブオイル さとう あぶら 	545	24.2 2.3
18 ・ 金	(げんごりはんう)	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 	533	23.0 1.9
21 ・ 月	(げんごりはんう)	にくじゃが おかかいため	ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ あぶらあげ かつおぶし 	たまねぎ にんじん こんにやく 冷グリーンピース キャベツ 	★ごはん じゃがいも さとう あぶら 	565	24.4 1.4
22 ・ 火	(げんごりはんう)	＜ ^{にゅうがく いわ こんだて} 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、げんきなからだをつくってね 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	564	22.1 2.9
23 ・ 水	ごはん	カレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ふたにく 	つちしょうが たまねぎ にんじん 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 	646	20.3 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7年度

亀岡市立学校給食センター



4がつ よていいこんだて B

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) 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) 塩分量(g)
24・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	666	25.4 2.8
25・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)	ちゅうごく 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	623	23.3 1.3
28・月	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 こめこハヤシルウ あぶら ノンエッグマヨネーズ	687	23.5 2.3
30・水	(げんりょう)ごはん	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	つちしょうが たまねぎ 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	682	22.8 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。

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) 血・肉・骨のもとになる	(緑) 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) 塩分量(g)
	げんりょう	にくじゃが おかかいため	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 こんにやく 冷グリーンピース 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がられます。