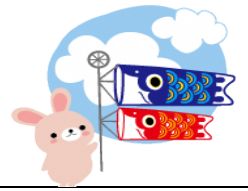


★印のついている食材
は、亀岡で生産・製造さ
れたものです。

令和7年度

亀岡市立学校給食センター



5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	(赤) あか 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)
1・木	コッパパン	かめおかぎゅう コロツケ はるやさいのポトフ	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ナー	★たまねぎ にんじん ★キャベツ セロリ 冷ホールコーン 冷グリーンピース	こくとうコッパパン あぶら じゃがいも	682	22.2 2.7
2・金	(げんりはん)	ホイコーロー コーンのちゅうか スープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	つちしょうが にんじん ★キャベツ ★たまねぎ 冷ホールコーン にら	★ごはん さとう あぶら かたくりこ	518	23.9 0.9
7・水	(げんりはん)	<こどもの日献立> たけのこずし あかだし きせつのデザート	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ★みそ はっちょうみそ	たけのこみずに にんじん ごぼう 冷グリーンピース はたけしめじ なめこみずに	★ごはん さとう 冷まっちゃゼリー	523	20.1 3.1
8・木	コッパパン	だいずの ミートソースに フレンチソテー 骨に気をつけて食べましょう。	ぎゅうにゅう とりミンチ だいずみずに ハム	★たまねぎ にんじん 冷グリーンピース ★キャベツ 冷ホールコーン	ミルクコッパパン じゃがいも こめこハヤシルウ あぶら さとう オリーブオイル	633	27.2 3.1
9・金	(げんりはん)	さけのしおやき ごまずいため ぶたじる	ぎゅうにゅう 冷さけ ふたにく ★みそ	にんじん ★キャベツ もやし ごぼう きりぼしだいこん あおねぎ	★ごはん さとう ごま ごまあぶら	536	30.5 1.9
12・月	(げんりはん)	かみかみビビンバ わかめスープ	ぎゅうにゅう ふたミンチ ★あかみそ やきかまぼこ とうふ わかめ	にんにく つちしょうが にんじん もやし 冷ホールコーン きりぼしだいこん こまつな ★たまねぎ	★ごはん さとう ごま ごまあぶら	501	21.2 1.7
13・火	ごはん	とりにくのからあげ レモンソースかけ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ	レモンじる にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく あおねぎ	★ごはん かたくりこ あぶら さとう	633	24.6 1.6
14・水	ごはん	カレー ふくじんづけ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ふたにく	つちしょうが にんにく ★たまねぎ にんじん ふくじんづけ やさいファイバーゼリー	★ごはん じゃがいも あぶら こめこカレールウ	660	20.6 1.9
15・木	コッパパン	セルフホットドッグ ・ウイナーのカクテル ソースかけ ・キャベツのソテー ABCスープ	ぎゅうにゅう げんえんポークウイナー ショルダーベーコン	★キャベツ ★たまねぎ にんじん	コッパパン ABCマカロニ あぶら さとう	572	24.4 3.0
16・金	ごはん	はなやかまぜごはん ちくぜんに キャベツとあぶらあげの みそしる	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ちくわ あぶらあげ ★みそ	はなやかまぜごはんのもと にんじん ごぼう こんにゃく 冷グリーンピース ★たまねぎ ★キャベツ	★ごはん さとう あぶら	571	24.0 2.8

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。

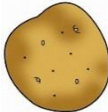
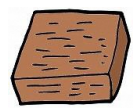
★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

令和7年度

亀岡市立学校給食センター

5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	(赤) あか ちく・にく・ほね 血・肉・骨のもとになる	(緑) みどり からだ・ちようし 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)
19・月	ごはん	ぶたにくのしょうが いため とうふとちんげんさい のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきかまぼこ とうふ 	つちしょうが ★たまねぎ にんじん ★キャベツ ちんげんさい 	★ごはん さとう あぶら 	545	23. 5 1. 5
20・火	ごはん	にくじゃが こまつなとじゃこの あまからいため	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ちりめんじゃこ 	★たまねぎ にんじん こんにやく 冷グリーンピース こまつな	★ごはん じゃがいも さとう あぶら 	573	23. 7 1. 8
21・水	(げん) りごはん う	キャロットライス ちくわのいそべあげ たまねぎとじゃがいも のみそしる 骨に気をつけて食べましょう。	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あぶらあげ ちくわ あおのり わかめ ★みそ 	にんじん ★たまねぎ 	★ごはん こめこ あぶら じゃがいも	552	21. 9 2. 7
22・木	あじつけ コッパパン	しろみざかなの トマトソースかけ とりにくだんごの とうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう 冷しろみざかなフライ(タラ) 冷とりにくだんご とうにゅう ★しろみそ 	★たまねぎ にんにく にんじん マッシュルームみずに トマトみずに 冷グリーンピース クリームコーン	あじつけコッパパン あぶら じゃがいも かたくりこ 	726	28. 7 3. 2
23・金	(げん) りごはん う	あつあげどんぶり もやしのこうみいため	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ 	★たまねぎ にんじん しいたけ たけのこみずに 冷グリーンピース つちしょうが もやし ちんげんさい 	★ごはん さとう かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら 	571	25. 7 1. 9
26・月	ごはん	こんにやくのピリからに はんぺんのすましじる ふりかけ(おかか) 骨に気をつけて食べましょう。	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ 冷はんぺん おかかふりかけ 	にんじん こんにやく ★たまねぎ あおねぎ 	★ごはん じゃがいも さとう あぶら	546	22. 7 2. 2
27・火	(げん) りごはん う	あじのみりんやき きりぼしだいこんの いために たまねぎとわかめの みそしる	ぎゅうにゅう 冷あじのみりんぼし あぶらあげ わかめ ★みそ 	にんじん きりぼしだいこん 冷むきえだまめ ★たまねぎ もやし	★ごはん さとう あぶら 	548	26. 1 2. 7
28・水	ごはん	マーボーどうふ もやしのいためナムル	ぎゅうにゅう ぶたミンチ 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 	577	23. 8 2. 1
29・木	コッパパン	ごもくわかめうどん さわやかソテー	ぎゅうにゅう とりにく やきかまぼこ あぶらあげ わかめ ちくわ 	にんじん はくさい ★キャベツ もやし 	こがたコッパパン えんぶん0うどん あぶら さとう かたくりこ 	475	23. 3 3. 0
30・金	(げん) りごはん う	チキンライス むしオムレツ カラフルスープ	ぎゅうにゅう とりにく 冷ほうれんそうオムレツ 	★たまねぎ にんじん マッシュルームみずに 冷ホールコーン 冷グリーンピース ★キャベツ 冷パプリカミックス 	★ごはん あぶら じゃがいも 	509	21. 6 1. 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。