

★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 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)
1・木	コッペパン	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	587	27.9
							1.8
2・金	ごはん	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ンナー	★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	こくとうコッペパン あぶら じゃがいも	648	18.8
							1.8
7・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 やさしいファイバーゼリー みかんかん りんごかん おうとうかん	★ごはん じゃがいも あぶら こめこカレールウ	660	20.6
							1.9
8・木	コッペパン	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 ABCスープ	ぎゅうにゅう げんえんポークウインナー ショルダーベーコン	★キャベツ ★たまねぎ にんじん	コッペパン ABCマカロニ あぶら さとう	572	24.4
							3.0
9・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
12・月	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
13・火	(げんりょう)	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 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 つちしょうが	★ごはん さとう ごま ごまあぶら	501	21.2
							1.7
14・水	(げんりょう)	<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
15・木	コッペパン	だいずの ミートソースに フレンチソテー	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	ミルクコッペパン 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
16・金	(げんりょう)	さけのしおやき ごまずいため がたじる	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

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。

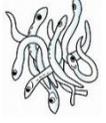
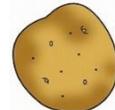
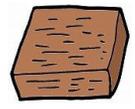
★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

令和6年度

亀岡市立学校給食センター

5がつ よていこんだて 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)
19・月	ごはん	こんにゃくのピリからにはんぺんのすましじるふりかけ(おかか)	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 こんにゃく ★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
20・火	(げんりょう) げんりょう	骨に気をつけて食べましょう。 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
21・水	ごはん	マーボー豆腐 もやしのいためナムル	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 	577	23.8 2.1
22・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 	こがたコッパン えんぶんうどん あぶら さとう かたくりこ 	475	23.3 3.0
23・金	(げんりょう) げんりょう	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
26・月	ごはん	ふたにくのしょうが いため とうふとちんげんさいのスープ	ぎゅうにゅう ふたにく 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
27・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 ふたにく さつまあげ ちりめんじゃこ 	★たまねぎ にんじん こんにゃく 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
28・水	(げんりょう) げんりょう	骨に気をつけて食べましょう。 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	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
29・木	あじつけコッパン	しろみぎかなの 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 冷しろみぎかなフライ(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	あじつけコッパン あぶら じゃがいも かたくりこ 	726	28.7 3.2
30・金	(げんりょう) げんりょう	あつあげどんぶり もやしのこうみいため	ぎゅうにゅう ふたにく 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

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。