

★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



6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)
2・月	(げんりよう) ごはん	⑨厚揚げとキャベツの ホイコーロー コーンの中華スープ	ぎゅうにゅう あつあげ 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	490	21.0 0.9
3・火	ごはん	とりにくのさんしょくに じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ★みそ 	★たまねぎ ★にんじん 冷ホールコーン 冷むきえだまめ あおねぎ	★ごはん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも 	657	25.5 2.3
4・水	(げんりよう) ごはん	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 とうふ わかめ やきかまぼこ	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
5・木	コッパパン こがた	きつねカレーうどん さわやかソテー 骨ごとよくかんで食べましょう。	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ ちくわ 	★たまねぎ ★にんじん あおねぎ ★キャベツ もやし 	こがたコッパパン 冷えんぶん0うどん こめこカレーウ かたくりこ あぶら さとう 	537	23.8 2.8
6・金	ごはん	いわしのうめに ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう 冷いわしのうめに ★みそ 	もやし ★にんじん ★たまねぎ しいたけ あおねぎ 	★ごはん じゃがいも	548	25.4 2.1
9・月	ごはん	カレー フレンチソテー	ぎゅうにゅう ふたにく ツナあぶらづけ	つちしょうが にんにく ★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	★ごはん じゃがいも こめこカレーウ あぶら オリーブオイル さとう 	655	23.1 1.8
10・火	ごはん	<おきなわこんだて> ⑨タマナチャンプルー くきわかめととうふの スープ シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ さつまあげ とりにく くきわかめ とうふ 	つちしょうが にんにく ★キャベツ こまつな ★にんじん ★たまねぎ 	★ごはん あぶら 冷シークワサーゼリー	593	24.2 1.8
11・水	(げんりよう) ごはん	骨ごとよくかんで食べましょう。 きびなごのかりかり フライ きんぴらごぼう とうふのすましじる	ぎゅうにゅう 冷きびなごのかりかりあげ さつまあげ とうふ 	★にんじん ごぼう こんにゃく ★たまねぎ はたけしめじ あおねぎ	★ごはん あぶら さとう 	526	20.4 2.0
12・木	コッパパン あじつけ	とりにくの トマトサルサに オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ショルダーベーコン	★たまねぎ ★にんじん 冷パプリカミックス トマトみずに タイム パセリ 	あじつけコッパパン あぶら 	622	26.5 2.5
13・金	ごはん	うめちりごはん かわりにくじゃが ひじきまめ	ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ あぶらあげ ひじき だいずみずに 	つちしょうが ★たまねぎ ★にんじん きりぼしだいこん こんにゃく	★ごはん じゃがいも くろざとう さとう 	617	25.6 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。⑨は、あたらしいメニューです。

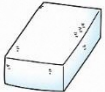
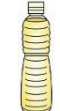
★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

令和7年度

亀岡市立学校給食センター



6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)
16・月	(げんりよう) ごはん	キムチチャーハン あげぎょうざ とうふとちんげんさいの スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく 冷ぎょうざ やきかまぼこ とうふ 	★にんじん はくさいキムチ あおねぎ ★たまねぎ ちんげんさい 	★ごはん あぶら	556	21.4 1.7
17・火	ごはん	こんにゃくの ピリからに トロトロたまねぎの みそしる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ ★みそ	★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 	577	23.9 2.2
18・水	(げんりよう) ごはん	骨に気をつけて食べましょう。 いわしのピリット ジャン キャベツとあぶらあげの みそしる	ぎゅうにゅう 冷ひらきいわし あぶらあげ ★みそ 	にんにく つちしょうが ★たまねぎ ★キャベツ あおねぎ 	★ごはん あぶら かたくりこ さとう 	567	24.5 1.9
19・木	コッペパン	ハムステーキの カクテルソースかけ かぼちゃのシチュー	ぎゅうにゅう 冷ポロニアハム とりにく 	◎たまねぎ ★にんじん かぼちゃ はたけしめじ クリームコーン 	ミルクコッペパン さとう こめコシチューのもと あぶら	636	29.9 2.4
20・金	(げんりよう) ごはん	ぶたにくの しょうがいため さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	つちしょうが ★たまねぎ ★にんじん ★キャベツ しいたけ もやし あおねぎ	★ごはん さとう あぶら 	512	24.6 1.7
23・月	(げんりよう) ごはん	ちくぜんに なめこじる 骨に気をつけて食べましょう。	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こやどうふ とうふ ★みそ はっちょうみそ 	★にんじん ごぼう こんにゃく 冷グリーンピース なめこみずに はたけしめじ あおねぎ 	★ごはん さとう あぶら	502	22.4 2.6
24・火	(げんりよう) ごはん	さばのたつたあげ ごまいため とうふとわかめの みそしる	ぎゅうにゅう 冷さばのたつたあげ とうふ わかめ ★みそ	★にんじん ★キャベツ ピーマン ★たまねぎ 	★ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	569	23.1 2.0
25・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 ★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 ごまあぶら 	577	23.8 2.2
26・木	コッペパン	セルフさっぱり ツナサンド ミネストローネ	ぎゅうにゅう ツナあぶらづけ ショルダーベーコン	★キャベツ ★にんじん 冷ホールコーン レモンじる ◎たまねぎ セロリ トマトみずに	コッペパン あぶら ◎じゃがいも ABCマカロニ さとう 	547	22.4 2.0
27・金	(げんりよう) ごはん	ハンバーグの わふうソースかけ たぬきじる	ぎゅうにゅう 冷ハンバーグ あぶらあげ わかめ	★だいこん あおねぎ レモンじる ★にんじん こんにゃく しいたけ つちしょうが 	★ごはん さとう かたくりこ	537	21.8 1.8
30・月	ごはん	トマトオムレツ さっぱりぶたじる	ぎゅうにゅう 冷トマトオムレツ ぶたにく わかめ ★みそ 	★たまねぎ ★キャベツ もやし 	★ごはん じゃがいも	555	24.1 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。
食材についている◎印の野菜は京都府立農芸高校で大切に育てられたものです。