

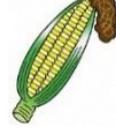
★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

令和7年度

亀岡市立学校給食センター



7がつ 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	(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)
1・火	ごはん	チンジャオロース コーンのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 	にんにく つちしょうが ★たまねぎ ★にんじん たけのこ こんにやく ほししいたけ ピーマン 冷ホールコーン にら 	★ごはん さとう かたくりこ あぶら	567	25.1
		骨に気をつけて食べましょう。					1.2
2・水	ごはん	あじのなんばんづけ キャベツとあつあげの みそしる	ぎゅうにゅう 冷あじでんぶんつき あつあげ わかめ ★みそ 	★たまねぎ ★にんじん 冷パプリカ キャベツ 	★ごはん あぶら さとう 	622	27.5
		2.0					
3・木	こがた コッペパン	スパゲティジェノベーゼ フレンチソテー	ぎゅうにゅう ショルダーベーコン ツナあぶらづけ	にんにく ◎たまねぎ ★にんじん マッシュルームみずに 冷バジルペースト キャベツ 冷パプリカ 冷ホールコーン 	こがたコッペパン スパゲティ オリーブオイル さとう 	566	25.0
		1.8					
4・金	げんりょう ごはん	かわりにくじゃが 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 	つちしょうが ★たまねぎ ★にんじん きりぼしだいこん こまつな	★ごはん ◎じゃがいも くろごとう さとう あぶら 	555	23.4
		1.7					
7・月	げんりょう ごはん	<たなばたこんだて> キャロットライス おほしさまのコロッケ たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ 冷いとかまぼこ	★にんじん ほししいたけ オクラ 	★ごはん あぶら 冷ほしのコロッケ 冷たなばたゼリー	635	22.3
		2.7					
8・火	げんりょう ごはん	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 ほししいたけ 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					
9・水	げんりょう ごはん	ぶたにくの チリソースいため わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきかまぼこ とうふ わかめ 	にんにく ★たまねぎ ★にんじん キャベツ ピーマン	★ごはん かたくりこ あぶら 	528	24.1
		1.4					
10・木	うばまき パン	とりにくのからあげ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ショルダーベーコン	つちしょうが にんにく ★たまねぎ ★にんじん キャベツ セロリ トマトみずにかん 	バターうずまきパン かたくりこ あぶら ◎じゃがいも ABCマカロニ さとう 	703	26.1
		1.9					
11・金	ごはん	骨ごとよくかんで食べましょう。 さばのみそに さわにわん	ぎゅうにゅう 冷さばのみそに やきかまぼこ 	◎たまねぎ ★にんじん もやし ほししいたけ あおねぎ 	★ごはん	564	24.1
		2.1					
14・月	ごはん	ちゅうかどんぶり むしぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく 冷やきめつきぎょうざ	つちしょうが ★にんじん たけのこみずに ほししいたけ キャベツ もやし あおねぎ 	★ごはん あぶら かたくりこ 	567	21.6
		1.0					

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。



★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

7がつ 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	(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)	
15・火	ごはん	なつやさいカレー さわやかソテー	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ 	つちしょうが ★たまねぎ かぼちゃ なす 冷パプリカ トマトみずにかん キャベツ もやし 	にんにく ★にんじん 	★ごはん こめこカレールウ あぶら さとう 	578	23.1
								1.9
16・水	(げんりょう) ごはん	ひじきごはん ちくわのいそべあげ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき ちくわ とうふ ★みそ  あおりの わかめ	★にんじん こんにやく 冷グリーンピース ◎たまねぎ 	★にんじん さとう あぶら こめこ 	547	25.5	
							3.0	

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。

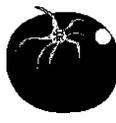
このたべものたべかた?

- ① いろは、みどりいろです
- ② ながさは、5～10センチほどのものを、よくみかけます
- ③ きるとネバナバします
- ④ きるとほしのようなかたちをしています



このたべものたべかた?

- ① いろは、あかいろのほかにかいりものもみもあります
- ② おおきさは、2～3センチのちいさいものから10センチくらいのおおきいものまであります
- ③ あかくなるといしゃがあおくなるといわれています
- ④ ケチャップのげんりょうになります



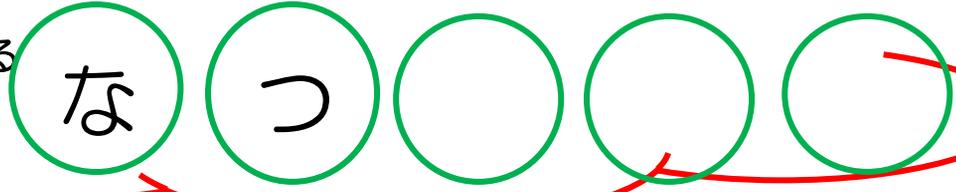
このたべものたべかた?

- ① きいろのつぶつぶとしたみをたべます
- ② ひげがついていて、ひげ1ぽんにつぶがひとつぶつきます
- ③ ポップコーンやコーンフレークのげんりょうにもなっています
- ④ さいきんではつぶがしろいものもみかけるようになりました



うえの3つのたべものの共通点は、夏に「旬」をむかえ、

夏の健康を守る



こたえは、したのぶんしょうのなかにあるよ!

暑い日が続く夏に旬を迎え、夏の健康を守ってくれるのがなつやさいたちです。野菜にふくまれているたっぷりの水分、ビタミン、無機質(ミネラル)、食物せんいをはじめ、体によいはたらきをすることが期待されている野菜特有の機能成分(ファイトケミカル)も発見され、注目を集めています。

オクラは、ビタミンAが多く含まれ、オクラ特有のネバナバ成分は食物せんいで、胃腸を守ってくれるはたらきがあります。

トマトは、うまみ成分たっぷり。赤色のもとのリコピンにも健康効果が期待されています。ミニトマトはおやつにもなりますね。

とうもろこしは、主食として食べる国もあるほど糖質やたんぱく質が多く、粒の根もととはとくに栄養豊富です。