

★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	(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	(げんりょう) げんりょう	とりにくとうふの 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
2・水	(げんりょう) げんりょう	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
3・木	うずまきパン	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 ◎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
4・金	いぼん	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
7・月	いぼん	<たなばたこんだて> トマトオムレツ さっぱりぶたじる たなばたゼリー	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 冷たなばたゼリー	584	24.1 2.1
8・火	いぼん	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 ★たまねぎ ★にんじん たけのこ こんにゃく 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 1.2
9・水	いぼん	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 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 かたくりこ あぶら さとう	622	27.5 2.0
10・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
11・金	(げんりょう) げんりょう	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 くろざとう さとう あぶら	555	23.4 1.7
14・月	(げんりょう) げんりょう	こんにゃくのピリからに かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ★みそ	★にんじん こんにゃく ★たまねぎ かぼちゃ	★ごはん じゃがいも さとう あぶら	517	21.2 2.2

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。

とうもろこしは、主^{しゅ}食^{しょく}として食^たべる国^{くに}もあるほど糖^{とう}質^{しつ}やたんぱく質^{しつ}が多^{おほ}く、粒^{つば}の根^ねもととはとくに栄^{えい}養^{よう}豊^{ほう}富^ふです。