

★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



9がつ よていこんだて 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)
2・火	(げんごはんう)	スタミナどんぶり あげはるまき ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく 冷はるまき 	つちしょうが たまねぎ たけのこみずに キャベツ ほししいたけ にら 	★ごはん さとう かたくりこ あぶら 冷ぶどうゼリー	734	22.8 2.2
3・水	(げんごはんう)	キャロットライス むしオムレツ きりぼしだいこんの みそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あぶらあげ 冷ほうれんそうオムレツ わかめ ★みそ 	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん もやし 	★ごはん あぶら 	525	20.9 2.5
4・木	コッパがたん	パンネの ボロネーズソース ツナのカラフルソテー	ぎゅうにゅう とりミンチ ツナあぶらづけ こなゼラチン 	たまねぎ にんじん 冷グリーンピース キャベツ ピーマン 冷パプリカ 冷ホールコーン 	こがたコッパパン パンネパスタ オリーブオイル あぶら 	569	24.9 1.9
5・金	(げんごはんう)	<かめまるの日> さわらのみりんやき まんがんじとじゃこの たいたん とうふとわかめのみそしる 	ぎゅうにゅう 冷さわらみりんづけ 骨に注意して食べましょう。 ちりめんじゃこ ちくわ かつおぶし とうふ わかめ ★みそ	亀岡産の万願寺とうがらしを使います。 ★まんがんじとうがらし たまねぎ にんじん 	★ごはん さとう あぶら 	523	27.5 2.3
8・月	ごはん	ちゅうかどんぶり むしぎょうざ	ぎゅうにゅう ふたにく 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
9・火	ごはん	なつやさいカレー フレンチソテー	ぎゅうにゅう とりにく ハム 	たまねぎ セロリ かぼちゃ トマトみずに キャベツ 冷ホールコーン 	★ごはん こめこカレールウ あぶら さとう オリーブオイル 	588	23.8 1.9
10・水	ごはん	チンジャオロース わかめスープ	ぎゅうにゅう ふたにく やきかまぼこ とうふ わかめ 	にんにく つちしょうが たまねぎ たけのこみずに しいたけ ピーマン にんじん 	★ごはん かたくりこ あぶら さとう	562	25.0 1.4
11・木	コッパがたん	骨に注意して食べましょう。 とびうおのマリネ ABCスープ	ぎゅうにゅう 冷とびうお ショルダーベーコン 	たまねぎ 冷パプリカ にんじん キャベツ 	こくとうコッパパン かたくりこ あぶら さとう ABCマカロニ 	579	24.6 2.3
12・金	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 ふたミンチ 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
16・火	(げんごはんう)	とりにくのからあげ レモンソースかけ ごまいため ふのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく 	レモンじる にんじん キャベツ もやし たまねぎ あおねぎ 	★ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら しらたまふ 	609	23.3 1.8

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



9がつ よていにこんだて B

日・曜	こんだて		ざ い り ょ う			えいようか	
	主食	副食	(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)
17・水	(げんりはんう)	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	538	23. 1
							1.8
18・木	コッペパン	だいずたっぷり カレースープ カラフルソテー	ぎゅうにゅう とりにく だいずみずに ハム	たまねぎ にんじん キャベツ 冷ホールコーン 冷パプリカ	コッペパン じゃがいも こめこカレーパウ あぶら	585	27. 0
							2.3
19・金	ごはん	さばのみそに けんちんじる	ぎゅうにゅう 冷さばのみそに やきどうふ	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにやく あおねぎ	★ごはん	544	25. 5
							1.7
22・月	ごはん	じゃがいものそぼろに もやしのこうみいため	ぎゅうにゅう とりミンチ やきぶた	つちしょうが たまねぎ にんじん こんにやく 冷グリーンピース もやし チンゲンサイ	★ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	560	21. 9
							1.5
24・水	ごはん	ごもくにまめ はんぺんのすましじる ごまわかめふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく かくぎりこんぶ だいずみずに 冷はんぺん	にんじん こんにやく たまねぎ ほししいたけ あおねぎ	★ごはん さつまいも さとう あぶら ごまわかめふりかけ	533	23.7
							1.9
25・木	あじつけコッペパン	<かめまるの日> かもなすのラタトゥイユ オニオンスープ にゅうさんきんいんりょう	ぎゅうにゅう とりにく ショルダーベーコン にゅうさんきんいんりょう	★かもなす かぼちゃ ズッキーニ トマトみずに にんじん 冷ホールコーン かんそうパセリ	あじつけコッペパン オリーブオイル	627	24.3
							2.4
26・金	(げんりはんう)	あじのこうみやき きりぼしだいこんの みそしる	ぎゅうにゅう 冷あじ あぶらあげ わかめ ★みそ	にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん 冷むきえだまめ	★ごはん さとう ごま あぶら	541	26.5
							2.5
29・月	ごはん	ウインナーピラフ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ポークウインナー ショルダーベーコン	たまねぎ にんじん 冷グリーンピース 冷ホールコーン キャベツ セロリ トマトみずに	★ごはん あぶら じゃがいも さとう	503	17.6
							1.1
30・火	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 チンゲンサイ	★ごはん さとう あぶら	545	23.5
							1.5

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。