

★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

10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・水	ごはん	すとりわかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく やきかまぼこ わかめ とうふ	つちしょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ 冷パプリカ ピーマン	★ごはん かたくりこ あぶら さとう	624	22.8 2.1
2・木	コッパパン	ナポリタンスパゲティ さわやかソテー	ぎゅうにゅう ハム ちくわ こなぜラチン	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし	こがたコッパパン スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう	522	23.5 3.2
3・金	ごはん	カレーピラフ カラフルスープ	ぎゅうにゅう ポークウイナー とりにく	たまねぎ にんじん 冷パプリカ 冷グリーンピース かぼちゃ キャベツ	★ごはん あぶら	557	20.3 2.0
6・月	げんりょう	<おつきみこんだて> ちくぜんに おつきみじる おつきみデザート 骨に注意して食べましょう。	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやどうふ やきかまぼこ	にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく 冷むきえだまめ たまねぎ あおねぎ	★ごはん さとう 冷いもち あぶら 冷おつきみゼリー	573	23.5 2.2
7・火	げんりょう	さんまのかばやきふう おかかいため さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう 冷ひらきさんま(でんぱんつき) かつおぶし あぶらあげ ★みそ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ あおねぎ	★ごはん さとう あぶら さつまいも	591	22.3 2.3
8・水	ごはん	ぶたにくととうふの くずに キャベツとあぶらあげの ごまに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	つちしょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ 冷むきえだまめ あおねぎ キャベツ	★ごはん かたくりこ ごま さとう	612	26.0 1.2
9・木	あじつけコッパパン	ハンバーグの きのこソースかけ だいずたつぱり カレースープ	ぎゅうにゅう 冷ハンバーグ とりにく だいずみずに	たまねぎ マッシュルームみずに エリンギ にんじん	あじつけコッパパン じゃがいも こめこカレーウ あぶら	730	31.4 2.6
10・金	げんりょう	ふあふあどんぶり 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 あぶらあげ 冷えきらん ちりめんじゃこ	つちしょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ こまつな	★ごはん きりふ かたくりこ さとう あぶら	583	27.4 2.0
14・火	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 2.1
15・水	ごはん	あつあげどんぶり ひじきまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あぶらあげ ひじき だいずみずに	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ 冷グリーンピース こんにゃく	★ごはん さとう かたくりこ あぶら	644	28.9 1.7
16・木	コッパパン	とりにくとさつまいもの シチュー レモンサラダ	とりにく ツナあぶらづけ	たまねぎ にんじん はたけしめじ クリームコーン だいこん キャベツ レモンじる	こくとうコッパパン さつまいも こめこホワイトル さとう あぶら	638	24.9 2.4

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



10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)
17・金	ごはん	みそちゃんこなべ くきわかめのきんぴら 骨に注意して食べましょう。	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ 冷くきわかめ さつまあげ ★みそ	にんじん はくさい はたけしめじ あおねぎ ごぼう	★ごはん さとう あぶら	527	25.7 2.2
20・月	ごはん	やきさばの だいこんおろしソース さといもじる	ぎゅうにゅう 冷さば あぶらあげ ★みそ	だいこん にんじん たまねぎ もやし あおねぎ	★ごはん 冷さといも さとう	589	27.1 1.9
21・火	(げんごりょう)	あきのかおりごはん きのこのみそしる	ぎゅうにゅう とりミンチ あぶらあげ とうふ ★みそ	にんじん ほししいたけ 冷グリーンピース なめこみずに えのきたけ まいたけ あおねぎ	★ごはん さつまいも さとう あぶら	489	19.6 2.0
22・水	ごはん	ハヤシライス ごぼうサラダ 骨に注意して食べましょう。	ぎゅうにゅう ふたにく ツナあぶらづけ	たまねぎ マッシュルームみずに ごぼう キャベツ 冷ホールコーン	★ごはん じゃがいも こめこハヤシルウ あぶら マヨネーズ	687	23.5 2.2
23・木	コッペルパン	しろみざかなフライ ポトフ	ぎゅうにゅう 冷しろみざかな(シイラ)フライ とりにく	たまねぎ にんじん はたけしめじ キャベツ 冷ホールコーン	★ごはん じゃがいも ミルクコッペパン あぶら	636	30.1 2.0
24・金	ごはん	とりにくの すきやきふうに ごまぜあえ	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ ちりめんじゃこ わかめ	たまねぎ にんじん こんにゃく えのきたけ あおねぎ キャベツ	★ごはん さとう あぶら ごま	571	23.2 1.9
27・月	(げんごりょう)	テジプルコギどんぶり あげぎょうざ 骨ごとよくかんで食べましょう。	ぎゅうにゅう ふたにく やきかまぼこ 冷ぎょうざ	にんにく たまねぎ 冷パプリカ エリンギ チンゲンサイ もやし	★ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら	621	24.5 1.6
28・火	ごはん	いわしのうめに みそけんちんじる	ぎゅうにゅう 冷いわしのうめに やきどうふ ★みそ	にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ こんにゃく あおねぎ	★ごはん	522	26.2 2.1
29・水	(げんごりょう)	いもに わふうドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ ちりめんじゃこ ★みそ	にんじん ほししいたけ ごぼう あおねぎ キャベツ もやし	★ごはん 冷さといも さとう ごま ごまあぶら	565	25.0 1.6
30・木	コッペパン	パンプキンカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ふたにく	つちしょうが たまねぎ かぼちゃ はたけしめじ みかんかん おうとうかん やさいファイバーゼリー にんにく にんじん	コッペパン こめこカレー あぶら	651	23.5 2.3
31・金	ごはん	<ハロウィンこんだて> かぼちゃサンドフライ にくだんごとはくさいの スープ	ぎゅうにゅう 冷かぼちゃサンドフライ 冷とりにくだんご	はくさい にんじん たまねぎ だいこん	★ごはん あぶら	637	19.2 1.3

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。