

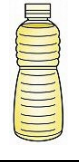
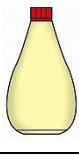
★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

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 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)
1・水	ごはん	ぶたにく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
2・木	コッパパン	ハンバーグのきのこソースかけ だいずたっぷり 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 こめこカレールウ あぶら 	730	31.4 2.6
3・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
6・月	ごはん	<おつきみこんだて> やきさばの だいこんおろしソース さといもじる おつきみデザート 	ぎゅうにゅう 冷さば あぶらあげ ★みそ  骨に注意して食べましょう。	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 冷おつきみゼリー 	627	27.2 1.9
7・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 かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら 	577	23.8 2.1
8・水	ごはん	すどり 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
9・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 こなゼラチン 	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
10・金	ごはん	カレーピラフ カラフルスープ 骨に注意して食べましょう。	ぎゅうにゅう ポークウインナー 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
14・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(でんぷんつき) かつおだし 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
15・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 ぶたにく 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 にんじん	★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
16・木	コッパパン	しろみざかなフライ ポトフ 骨に注意して食べましょう。	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 	ミルクコッパパン あぶら じゃがいも 	636	30.1 2.0

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。

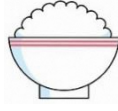
★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

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 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)
17・金	ごはん	とりにくの すきやきふうにごますあえ	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
20・月	(げんりごはん)	ちくぜんに おつきみじる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こやどうふ 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 	535	23.4 2.2
21・火	ごはん	骨ごとよくかんで食べましょう。 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
22・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
23・木	コッペパン	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 	こくとうコッペパン さつまいも こめこホワイトルウ さとう あぶら 	638	24.9 2.4
24・金	ごはん	みそちゃんこなべ くきわかめのきんぴら	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
27・月	(げんりごはん)	いもに わふうドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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
28・火	(げんりごはん)	あきのかおりごはん きのこのみそじる	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
29・水	(げんりごはん)	テジプルコギどんぶり あげぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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
30・木	コッペパン	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	649	22.3 2.3
31・金	ごはん	<ハロウィンこんだて> パンプキンカレー フルーツポンチ 	ぎゅうにゅう ぶたにく 	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 りんごかん	コッペパン こめこカレールウ あぶら 	639	20.4 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。