

★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

11がつ よていこんだて A



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)
4 ・ 火	ごはん	ぶたにくのしょうがいため さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく やきかまぼこ 	つちしょうが たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ もやし あおねぎ	★ごはん さとう あぶら 	546	24.5 1.9
5 ・ 水	ごはん	マーボー豆腐 もやしのナムル 曾我部町産のたまねぎが 使われています。	ぎゅうにゅう ぶたミンチ 豆腐 ★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 ごまあぶら いりごま 	576	23.7 2.1
6 ・ 木	コッパン	たまねぎソースいり ハンバーグ あったかポトフ	ぎゅうにゅう ★冷たまねぎハンバーグ とりにく	たまねぎ れんこん だいこん しめじ はくさい 	コッパン 	584	28.0 2.8
7 ・ 金	げんごりごはん	<u><いい歯の日こんだて></u> くりごはん きびなごの カリカリフライ きりぼしだいこんの みそしる 骨ごとよくかんで食べましょう。	ぎゅうにゅう あぶらあげ 冷きびなごのカリカリフライ わかめ ★みそ	にんじん さんさいみずに (たけのこ、えのき、わらび) きりぼしだいこん もやし 	★ごはん むきぐり さとう あぶら 	575	22.3 2.4
10 ・ 月	ごはん	ちくぜんに あったかじる	ぎゅうにゅう とりにく こうや豆腐 ちくわ あぶらあげ とうふ ★みそ 	にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ はくさい 	★ごはん さとう あぶら 	553	26.1 2.3
11 ・ 火	ごはん	もりのきのこの ハヤシライス ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナあぶらづけ 	たまねぎ にんじん まいたけ エリンギ 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 あぶら マヨネーズ こめこハヤシルウ 	684	23.5 2.2
12 ・ 水	ごはん	とりにくの さんしょくに たぬきじる 骨に注意して食べましょう。	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ 	たまねぎ にんじん 冷ホールコーン 冷むきえだまめ こんにゃく ほししいたけ つちしょうが あおねぎ 	★ごはん さとう かたくりこ あぶら 	633	24.4 2.0
13 ・ 木	コッパン	カツオフライ ミネストローネ	ぎゅうにゅう 冷カツオフライ ショルダーベーコン 	たまねぎ にんじん セロリ トマトみずにかん キャベツ 	あじつけコッパン あぶら じゃがいも ABCマカロニ さとう	637	24.8 1.7
14 ・ 金	ごはん	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 やき豆腐 ★みそ 冷きわかめ さつまあげ 	にんじん はくさい こんにゃく しめじ あおねぎ ごぼう 	★ごはん さとう あぶら 	527	25.7 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。

★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

11がつ よていこんだて A



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・月	(げんごりはよう)	チャーハン むししゅうまい わかめスープ	ぎゅうにゅう やきぶた 冷にくしゅうまい やきかまぼこ とうふ わかめ	たまねぎ にんじん 冷ホールコーン ほししいたけ あおねぎ	★ごはん あぶら	547	23.3
							2.3
18・火	(げんごりはよう)	こんさいどんぶり はくさいとあぶらあげの ごまに	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ れんこん ごぼう こんにゃく あおねぎ はくさい	★ごはん さとう あぶら すりごま	568	23.0
							1.7
19・水	ごはん	おでん もやしとじゃこの ごまいため セレクトデザート ・なしゼリー　または ・ヨーグルト　または ・スイートポテト	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ 冷ミニがんもどき 冷むすびこんぶ ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん だいこん こんにゃく キャベツ もやし	★ごはん さとう ごまあぶら すりごま なしゼリー スイートポテト	★なしゼリー 574　25.3　1.8 ★ヨーグルト 621　27.0　1.9 ★スイートポテト 654　25.8　1.8	
20・木	コッパパン	きつねカレーうどん さわやかソテー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ	たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ もやし	こがたコッパパン 冷うどん さとう かたくりこ あぶら こめこカレールウ	531	23.3
							2.8
21・金	(げんごりはよう)	<和食の日こんだて> さけのしおやき きりぼしだいこんの いために すましじる	ぎゅうにゅう 冷さけ あぶらあげ とうふ	にんじん きりぼしだいこん 冷むきえだまめ たまねぎ あおねぎ ほししいたけ	★ごはん あぶら さとう	530	27.2
							1.6
25・火	ごはん	カレー ふくじんづけ 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 冷グリーンピース ふくじんづけ みかんかんづめ りんごかんづめ おうとうかんづめ やさしいファイバーゼリー	★ごはん じゃがいも あぶら こめこカレールウ	664	20.9
							1.9
26・水	ごはん	いわしのしょうがに ぶたじる	ぎゅうにゅう 冷いわしのしょうがに ぶたにく ★みそ	にんじん ごぼう だいこん はくさい	★ごはん さつまいも	609	28.0
							2.0
27・木	コッパパン	ポークビーンズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずみず ツナあぶらづけ	たまねぎ にんじん キャベツ 冷ホールコーン	ミルクコッパパン じゃがいも あぶら さとう	630	26.4
							2.3
28・金	ごはん	のりで巻きながら食べましょう。 ちらしずし てまきのり うすくずじる	ぎゅうにゅう ちくわ こうやどうふ てまきのり とうふ	ほししいたけ にんじん ごぼう 冷グリーンピース たまねぎ しめじ あおねぎ	★ごはん さとう かたくりこ	493	18.6
							1.9

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。