

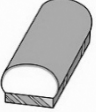
★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

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 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)
4・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 ふたにく 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
5・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 こんにやく 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
6・木	コッぱん あじつけ	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 	あじつけコッぱん あぶら じゃがいも ABCマカロニ さとう 	637	24.8
							1.7
7・金	ごはん	<いい歯の日こんだて> 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 ★みそ 冷くきわかめ さつまあげ 	にんじん はくさい こんにやく しめじ あおねぎ ごぼう 	★ごはん さとう あぶら	527	25.7
							2.2
10・月	(げんり)ごはん	チャーハン むししゅうまい わかめスープ	ぎゅうにゅう やきふた 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
11・火	ごはん	ふたにくの しょうがいため さわにわん	ぎゅうにゅう ふたにく 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
12・水	ごはん	マーボーどうふ 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 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 ごまあぶら いりごま 	576	23.7
							2.1
13・木	コッぱん	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 	コッぱん 	584	28.0
							2.8
14・金	(げんり)ごはん	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	ぎゅうにゅう あぶらあげ  骨ごとよくかんで食べましょう。 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

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。

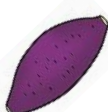
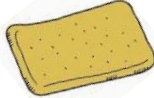
★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

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 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・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 こうやどうふ ちくわ あぶらあげ とうふ ★みそ 	にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ はくさい 	★ごはん さとう あぶら 	553	26. 1
							2. 3
18・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	にんにく にんじん ★ごはん じゃがいも あぶら こめこカレールウ 	664	20. 9
							1. 9
19・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
20・木	コッ ミ ペ ル パ ク 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 だいずみずに 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 	ミルクコッパン じゃがいも あぶら さとう 	630	26. 4
							2. 3
21・金	ごはん	<和食の日こんだて> ちらしずし てまきのり うすくずじる のりで巻きながら 食べましょう。	ぎゅうにゅう ちくわ こうやどうふ てまきのり とうふ 	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
25・火	ごはん	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 こんにやく あおねぎ はくさい にんじん 	★ごはん さとう あぶら すりごま 	568	23. 0
							1. 7
26・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 こんにやく 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	
27・木	コッ パ タ 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
28・金	(げん り よ う)	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 ほしいいたけ 	★ごはん あぶら さとう	530	27. 2
							1. 6

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。