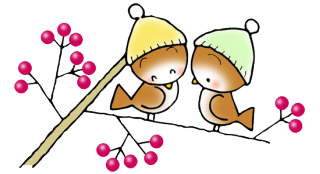


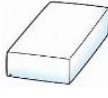
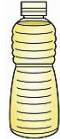
★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

令和7年度

亀岡市立学校給食センター

12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)
1・月	ごはん	とりにくのケチャップに ふゆやさいの ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム 	たまねぎ ★にんじん 冷ホールコーン 冷むきえだまめ ★だいこん ★はくさい もやし	★ごはん あぶら かたくりこ さとう 	604	22.4 1.7
2・火	ごはん	骨ごとよくかんで食べましょう。 さばのしょうがにか すじる	ぎゅうにゅう 冷さばのしょうがにか ぶたにく あぶらあげ  ★みそ	★にんじん ★だいこん ごぼう あおねぎ ほししいたけ 	★ごはん さけかすペースト	624	27.0 2.3
3・水	(げんごりょう)	キムチチャーハン あげぎょうざ とうふとチンゲンサイの スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく 冷ぎょうざ やきかまぼこ とうふ 	★にんじん はくさいキムチ あおねぎ たまねぎ チンゲンサイ 	★ごはん あぶら 	556	21.4 1.7
4・木	コッパたん	ごもくうどん わふうドレッシングあえ	ぎゅうにゅう とりにく やきかまぼこ あぶらあげ わかめ ちりめんじゃこ	★にんじん ★はくさい ★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 ごまあぶら すりごま 	485	23.6 2.9
5・金	ごはん	<かめまるの日> キャベツとぶたにくの いためもの こかぶのあったかわん	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ 	つちしょうが たまねぎ ★にんじん ★キャベツ ★こかぶ はたけしめじ 	★ごはん さとう かたくりこ あぶら 	556	24.2 1.9
8・月	ごはん	とりそぼろどんぶり はんぺんのすましじる	ぎゅうにゅう とりミンチ 冷はんぺん 	たまねぎ ★にんじん 冷むきえだまめ つちしょうが あおねぎ	★ごはん さとう 	532	21.4 1.7
9・火	(げんごりょう)	キャロットライス ちくわのいそべあげ あったかじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ ちくわ あおのり とうふ ★みそ 	★にんじん たまねぎ ◎はくさい はたけしめじ 	★ごはん こめこ あぶら	548	22.6 2.7
10・水	ごはん	みそおでん うめふうみあえ	ぎゅうにゅう とりにく 冷ミニがんもどき ★みそ 	★にんじん ★だいこん こんにゃく ★キャベツ きりぼしだいこん かんそううめ 	★ごはん 冷さといも さとう 	587	23.4 2.1

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。

食材についている◎印の野菜は京都府立農芸高校で大切に育てられたものです。

すききらいなく、しっかり食べて



まいにちげんき
毎日元気にすごそう!



★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

12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)
11・木	コッパン	だいの ミートソースに ツナのカラフルソテー	ぎゅうにゅう ふたミンチ だいのみず ツナあぶらづけ 	たまねぎ ★にんじん じゃがいも 冷グリーンピース ★キャベツ ピーマン 冷パプリカミックス 冷ホールコーン	コッパン じゃがいも こめこハヤシルウ あぶら 	633	26.8 2.8
12・金	ごはん	マーボーだいこん もやしのナムル	ぎゅうにゅう ふたミンチ ★あかみそ さつまあげ	にんにく たまねぎ たけのこ ★だいこん 冷グリーンピース 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 	520	18.7 2.0
15・月	ごはん	こんさいぼかぼか カレー ふくじんづけ フルーツポンチ 骨に注意して食べましょう。	ぎゅうにゅう ふたにく 	にんにく たまねぎ ★だいこん れんこん ふくじんづけ みかんかん おうとうかん やさいファイバーゼリー つちしょうが ★にんじん かぼちゃ 冷グリーンピース りんごかん	★ごはん こめこカレールウ あぶら 	663	20.9 1.9
16・火	(げんりょう)	ぶりカツ うのはなのいりに わかめのみそしる	ぎゅうにゅう 冷ぶりカツ おから あぶらあげ わかめ ★みそ 	★にんじん あおねぎ たまねぎ 	★ごはん あぶら さとう 	579	22.7 2.2
17・水	ごはん	だいこんとさいもの そばろに こまつなとじゃこの あまからいため	ぎゅうにゅう とりミンチ ★みそ ちりめんじゃこ 	つちしょうが ★にんじん ★だいこん こんにやく 冷グリーンピース たまねぎ こまつな	★ごはん 冷さといも さとう あぶら 	535	21.0 1.8
18・木	ぜんりゅうパン	ハヤシシチュー ごぼうサラダ おたのしみデザート	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 マッシュルームみず ごぼう ★キャベツ 冷ホールコーン 	ぜんりゅうふんコッパン じゃがいも こめこハヤシルウ あぶら マヨネーズ 冷さんしょくの とうにゅうプリン 	751	26.9 3.2
19・金	(げんりょう)	とりにくのからあげ レモンソースかけ カレーソテー ABCスープ 「ん」のつくたべものをつかっています。	ぎゅうにゅう とりにく シヨルダーベーコン 	レモンじる ★にんじん ★キャベツ たまねぎ 	★ごはん かたくりこ あぶら さとう ABCマカロニ 	618	23.1 1.7
22・月	ごはん	<とうじこんだて> もみのきハンバーグの カクテルソースかけ こんさいポトフ	ぎゅうにゅう 冷もみのきハンバーグ とりにく 	たまねぎ ★にんじん れんこん ★だいこん なんきん(かぼちゃ) セロリ 	★ごはん さとう 	560	23.1 1.2

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。