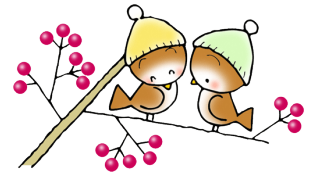


★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

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 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)
1・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 	533	21.5 1.9
2・火	(げんごはんう)	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
3・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
4・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 ぶたミンチ 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
5・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 ぶたミンチ ★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
8・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
9・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 さけかすパースト	624	27.0 2.3
10・水	(げんごはんう)	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

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<sup>た</sup>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 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)
11・木	コッパパン	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
12・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
15・月	ごはん	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 かぼちゃ セロリ	★ごはん さとう	560	23.1 1.2
16・火	ごはん	だいこんとさといもの 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 こんにゃく 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
17・水	(げんりはん)	骨に注意して食べましょう。 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	576	22.6 2.2
18・木	ゼンリゅうパン	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	ぎゅうにゅう とりにく ショルダーベーコン	レモンじる ★にんじん ★キャベツ たまねぎ パセリ	ぜんりゅうふんコッパパン かたくりこ あぶら さとう ABCマカロニ	658	27.0 2.7
19・金	ごはん	ハヤシライス ごぼうサラダ おたのしみデザート	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 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 冷さんしょくの とうにゅうプリン	746	23.6 2.2
22・月	ごはん	<とうじこんだて> こんさいぽかぽか 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	にんにく たまねぎ ★だいこん かぼちゃ(なんきん) 冷グリーンピース ふくじんづけ みかんかん りんごかん おうとうかん やさいファイバーゼリー	★ごはん こめこカレールウ あぶら	663	20.9 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。