

★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かづ 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	富 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 り は よ う	キャロットライス ちくわのいそべあげ あつたかじる	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	コッペパン	だいすの 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 だいすみずに ツナあぶらづけ	たまねぎ ★にんじん じゃがいも 冷グリンピース ★キャベツ ピーマン 冷パプリカミックス 冷ホールコーン	コッペパン 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 ★あかもそ 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 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
10 ・ 水	げ ん ご り は よ 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)
11 ・木	ご ッ こ ペ が ぱ た 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	こがたコッペパン 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	<u>かめまるの日</u> キャベツとぶたにくの いためもの こかぶのあつたかわん	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	556	24.2
					★ごはん さとう かたくりこ あぶら		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	560	23.1
					★ごはん さとう		1.2
16 ・火	ご は ん	だいこんとさといもの そぼろに こまつなとじやこの あまからいため	ぎゅうにゅう とりミニチ ★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 冷グリンピース たまねぎ こまつな	535	21.0
					★ごはん 冷さといも さとう あぶら		1.8
17 ・水	げ ん こ り は よ ん う	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	576	22.6
					★ごはん あぶら さとう		2.2
18 ・木	せ ん こ り ペ ゆ ぱ う ん か ん	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	658	27.0
					せんりゅうふんコッペパン かたくりこ あぶら さとう ABCマカロニ		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	746	23.6
					★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		2.2
22 ・月	ご は ん	「ん」のつくたべものをつかっています。 <u><とうじこんだて></u> 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) 冷グリンピース 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	663	20.9
					つちしょうが ★にんじん れんこん りんごかん		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。