

★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

1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)
9・金	ごはん	キャロットライス ★ <u>新</u> こいわしの クリスピーあげ ぞうにふうみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ 冷こいわしの クリスピーあげ ★しろみそ ★みそ	★にんじん ★はくさい あおねぎ 	きょうからR7年産のかめおか ゆうきまいになります。 ★ごはん あぶら 冷いもちもち 冷さといも 	628	25.2 3.3
			ぎゅうにゅう ふたにく やきどうふ ★みそ ★あかみそ 冷はるまき 	★にんじん ★だいこん こんにゃく はくさいキムチ チンゲンサイ 	★ごはん あぶら	695	23.3 2.0
14・水	ごはん	<かめまるの日& お正月こんだて> かめおかぎゅうの すきやきふうに こうはくいためなます	ぎゅうにゅう ★かめおかぎゅうにく やきどうふ ちりめんじゃこ 	たまねぎ ★にんじん こんにゃく あおねぎ きりぼしだいこん	★ごはん ふ さとう あぶら ごま 	591	23.6 1.7
			ぎゅうにゅう げんえんポークウインナー とりにく 	★キャベツ ★にんじん たまねぎ ★だいこん ★はくさい はたけしめじ	コッペパン あぶら さとう 	546	24.4 2.8
16・金	ごはん	だいこんカレーライス フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ふたにく 	つちしょうが にんにく たまねぎ ★にんじん ★だいこん みかんかん りんごかん おうとうかん	★ごはん じゃがいも こめこカレールウ あぶら やさいファイバーゼリー 	641	20.4 1.4
19・月	(げんごりょう)	<海のきょうと たんご・中たん地いき> たんごのばらずし ぶりのてりやき わかめのすましじる	ぎゅうにゅう さばみずに 冷ぶり 冷くきつわかめ 	ほししいたけ ★にんじん 冷グリーンピース たまねぎ 	★ごはん さとう かたくりこ 	564	27.0 3.1
			ぎゅうにゅう ★くろまめ とりにく あぶらあげ ★冷かめおかぎゅうコロッケ ★みそ 	ほししいたけ ★にんじん ★だいこん ごぼう はたけしめじ ★はくさい 	★ごはん さとう あぶら 冷さといも 	628	24.1 3.0
21・水	ごはん	<竹のさと おとくに地いき& かめまるの日> たけのことだいこんの もの はなのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ やきかまぼこ 	★にんじん ごぼう こんにゃく ★だいこん たけのこみずに たまねぎ ★はなな 	★ごはん さとう あぶら 	512	21.3 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。

★は、新しいメニューです。

★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



1がっ 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)
22・木	コッパパン	<きょうとし& かめまるの日> しょうごいんかぶの とうにゅうシチュー ★ゆずドレッシング サラダ	 ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ★しろみそ ツナあぶらづけ 	たまねぎ ★にんじん ★はくさい ★しょうごいんかぶ クリームコーンかん ★キャベツ 冷ホールコーン ゆずかじゅう 	こくとうコッパパン かたくりこ あぶら さとう	632	27.2 2.7
23・金	(げんりょう)	<おちやのきょうと やましろうちいき> ★茶一ハン むしぎょうざ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく 冷ぎょうざ ぶたにく 	たまねぎ ★にんじん てんちゃ ★だいこん えのきだけ くじょうねぎ 	★ごはん あぶら かたくりこ 	516	20.2 1.5
26・月	ごはん	おでん こまつなとじゃこの あまからいため	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ 冷ミニがんもどき 冷むすびこんがみず ちりめんじゃこ 	★にんじん ★だいこん こんにやく たまねぎ こまつな	★ごはん さとう あぶら 	571	25.2 2.0
27・火	ごはん	マーボーだいこん もやしのいためナムル 骨に注意して食べましょう。	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 ★にんじん ★だいこん もやし 冷グリーンピース つちしょうが 	★ごはん さとう かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら 	516	18.3 1.7
28・水	ごはん	さけのしおやき かすじる つけもの	ぎゅうにゅう 冷さけ ぶたにく ★みそ 	★にんじん ★だいこん ごぼう あおねぎ ほししいたけ きざみたくあん 	★ごはん 冷さとも さけかすペースト 	546	28.9 2.0
29・木	コッパパン	ペンネの ボロネーズソース ツナのカラフルソテー	ぎゅうにゅう とりミンチ ツナあぶらづけ こなぜラチン 	たまねぎ ★にんじん 冷グリーンピース ★キャベツ 冷パプリカ 冷ホールコーン 	こがたコッパパン ペンネパスタ オリーブオイル あぶら	567	24.7 1.9
30・金	(げんりょう)	おやこどんぶり ごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく 冷えきらん ちりめんじゃこ カットわかめ 	たまねぎ ★にんじん ほししいたけ あおねぎ ★キャベツ 	★ごはん さとう ごま かたくりこ 	581	26.4 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。
★は、新しいメニューです。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

19日から23日までの献立は「京都府のおいしさをみつけよう」というテーマで、京都府を5つに分けて各地域の特産物などを使った献立にしています。使っている食材については、給食時間に紹介していきます。各地域の特産物に注目してもらえたらうれしいです。五感を使っておいしさを感じ、特産物からその地域の風土や食文化を知るきっかけになればと思っています。また、「地産地消」から亀岡を知り、ふるさと亀岡を愛する心を育てなければなりません。家族団らんの話題のひとつにしていいただければうれしいです。❤❤❤

きょうとふのおいしさをみつけよう

