

★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かつ 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)
9 ・ 金	ごはん	きょうからR7年産のかめおか ゆうきまいになります。 だいこんカレーライス フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	きつしょうが みかんかん りんごかん おうとうかん ★にんじん ★だいこん	★ごはん じゅがいも 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
13 ・ 火	ごはん	くかめまるの日& 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 か さとう あぶら ごま	591	23.6 1.7
14 ・ 水	ごはん	キムチなべ あげはるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく 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
15 ・ 木	コッペパン	だいすの ミートソースに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりミンチ だいすみずに ハム	たまねぎ ★にんじん ★キャベツ 冷ホールコーン	コッペパン じゅがいも こめこハヤシルウ あぶら	618	26.7 3.3
16 ・ 金	ごはん	キャロットライス 新こいわしの クリスピーアゲ 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 クリスピーアゲ ★しろみそ ★みそ	★にんじん ★はくさい あおねぎ	★ごはん あぶら 冷いももち 冷さといも	628	25.2 3.3
19 ・ 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 冷むすびこんぶみずに ちりめんじゃこ	★にんじん ★だいこん こんにゃく たまねぎ こまつな	★ごはん さとう あぶら	571	25.2 2.0
20 ・ 火	ごはん	マーボーだいこん もやしのいためナムル	ぎゅうにゅう ぶたミニチ ★あかみそ さつまあげ	にんにく きつしょうが たまねぎ ★にんじん ★だいこん もやし 冷グリンピース	★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
21 ・ 水	ごはん	骨に注意して食べましょう。 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 きざみたくあん	★ごはん 冷さといも さけかすペースト	546	28.9 2.0
22 ・ 木	コッペパン	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 とりミニチ ツナあぶらづけ こなゼラチン	たまねぎ ★にんじん 冷グリンピース ★キャベツ 冷パプリカ 冷ホールコーン	こがたコッペパン ペンネパスタ オリーブオイル あぶら	567	24.7 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。

新は、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かつ 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)
23 ・金	(げんごりはよんう)	おやこどんぶり ごまズあえ	ぎゅうにゅう とりにく 冷えきらん ちりめんじやこ 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
26 ・月	(げんごりはよんう)	<海のきょうと たんご・中たん地いき> たんごのばらすし ぶりのてりやき わかめのすまじる	ぎゅうにゅう さばみずに 冷ぶり 冷くきつきわかめ	ほししいたけ ★にんじん 冷グリンピース たまねぎ	★ごはん さとう かたくりこ		1.9
27 ・火	(げんごりはよんう)	<森のきょうと 中たん・なんたん地いき& かめまるの日> くろまめごはん かめおかぎゅうコロッケ さとやまじる	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
28 ・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 にもの はななのすまじる	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		3.0
29 ・木	ごくっく ペと 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 新ゆずドレッシング 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	こくとうコッペパン かたくりこ あぶら さとう	632	27.2
30 ・金	(げんごりはよんう)	<おちゃのきょうと やましろちいき> 新茶一ハン むしげようざ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく 冷ぎようざ ぶたにく	たまねぎ ★にんじん てんぢや ★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		2.7

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。

新は、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。

26日から30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を使った献立にしていきます。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んでいければと願っています。家族団らんの話題のひとつにして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

