

★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 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)
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 	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 	20.4
							1.4
13・火	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 こんにやく 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
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 こんにやく 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	コッパン	だいの 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 だいのみずに ハム 	たまねぎ ★にんじん ★キャベツ 冷ホールコーン	コッパン じゃがいも 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 ⑨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 	★ごはん あぶら 冷いもち 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 冷むすびこんがみずに 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
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 ぶたミンチ ★あかみそ さつまあげ	にんにく つちしょうが たまねぎ ★にんじん ★だいこん もやし 冷グリーンピース 	★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	コッパン	ペンの 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 こなゼラチン 	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 	こがたコッパン パンネパスタ 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。

⑨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 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)
23・金	(げんりはんよう)	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
26・月	(げんりはんよう)	<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 冷くつきわかめ <div>骨に注意して食べましょう。</div>	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
27・火	(げんりはんよう)	<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ツケ 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ツケ ★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
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 はななのすましじる	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 こんにやく ★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
29・木	こくとうパン	<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
							2.7
30・金	(げんりはんよう)	<おちやのきょうと やましろちいき> 新茶一ハン 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

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て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

