

★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

2がつ よていいこんだて 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)
2・月	ごはん	とりにくのさんしょくに キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ★みそ 	たまねぎ ★にんじん 冷ホールコーン 冷むきえだまめ ★キャベツ はたけしめじ	★ごはん さとう かたくりこ あぶら 	611	23.9 2.5
3・火	ごはん	<u><せつぶんこんだて></u> いわしのしょうがに はりはりなべ ふくまめ	ぎゅうにゅう 冷いわしのしょうがに ぶたにく あぶらあげ やきどうふ ふくまめ (だいず) 	★にんじん たまねぎ ほししいたけ みずな 	★ごはん 	652	33.0 1.6
4・水	ごはん	ハヤシライス さわやかソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ 	たまねぎ ★にんじん マッシュルームみずに ★キャベツ もやし 	★ごはん ★じゃがいも こめこハヤシルウ あぶら さとう 	604	21.9 2.4
5・木	コッペパン	セルフホットドッグ ・ウインナーの カクテルソースかけ ・キャベツのカレーソテー とりにくとはくさいの スープ	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 たまねぎ ★にんじん ★だいこん ★はくさい はたけしめじ 	コッペパン さとう あぶら 	545	24.3 2.7
6・金	(げんごり)ごはん	ちゅうかどんぶり あげはるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく 冷はるまき 	つちしょうが たまねぎ ★にんじん ほししいたけ ★キャベツ もやし あおねぎ 	★ごはん かたくりこ あぶら 	646	20.6 1.3
9・月	ごはん	ちくぜんに あったかじる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやどうふ とうふ あぶらあげ ★みそ	★にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ ★はくさい 	★ごはん さとう あぶら 	553	26.1 2.3
10・火	ごはん	とりにくとさといもの につけ もやしとじゃこの ごまいため	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ 	たまねぎ ★にんじん 冷むきえだまめ ★キャベツ もやし 	★ごはん 冷さといも さとう ごま ごまあぶら 	584	24.0 1.5
12・木	コッペパン あじつけ	<u>骨に注意して食べましょう。</u> しろみざかなフライの チリソースかけ カラフルスープ	ぎゅうにゅう 冷しろみざかなフライ (タラ) とりにく	にんにく つちしょうが トマトかん たまねぎ ★にんじん ★だいこん ★キャベツ こまつな 	★ごはん あぶら かたくりこ	618	25.3 2.4
13・金	(げんごり)ごはん	だいこんごはん ほうれんそうオムレツ ぶたじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ 冷ほうれんそうオムレツ ぶたにく ★みそ 	★にんじん ★だいこん ごぼう こんにゃく ★はくさい あおねぎ 	★ごはん さとう ごま あぶら 冷さといも 	567	23.3 2.3

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。

★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



2がつ よていいこんだて 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)
16・月	ごはん	わかめごはん にくじゃが こまつなとじゃこの あまからいため	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく さつまあげ ちりめんじゃこ	たまねぎ ★にんじん こんにやく こまつな	★ごはん ★じゃがいも さとう あぶら	570	23.5 2.4
17・火	ごはん	だいこんカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく つちしょうが たまねぎ ★にんじん ★だいこん 冷グリーンピース 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 ★じゃがいも こめこカレールウ あぶら	641	20.4 1.4
18・水	(げんごはよう)	骨に注意して食べましょう。 はまちのたつたあげ おかかいため みそしる	ぎゅうにゅう 冷はまちのたつたあげ ちくわ かつおぶし あぶらあげ ★みそ 	★にんじん ★はくさい たまねぎ あおねぎ	★ごはん あぶら ★じゃがいも 	616	28.0 2.0
19・木	コッパパン	きざみのりをかけて たべましょう。 わふうスパゲティ (きざみのりつき) レモンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こなゼラチン きざみのり ツナあぶらづけ 	たまねぎ ★にんじん えのきたけ はたけしめじ ★だいこん ★キャベツ レモンじる 	こがたコッパパン スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう 	523	24.4 1.9
20・金	ごはん	だいこんとさといもの そぼろに もやしのこうみいため	ぎゅうにゅう とりミンチ ★みそ ちくわ 	つちしょうが ★にんじん ★だいこん こんにやく あおねぎ もやし チンゲンサイ	★ごはん 冷さといも さとう ごま ごまあぶら 	534	20.5 1.7
24・火	(げんごはよう)	骨に注意して食べましょう。 さばのしおやき ひじきまめ ふゆやさいの うすくずじる	ぎゅうにゅう 冷さば  あぶらあげ だいずみずに ひじき かまぼこ	★にんじん こんにやく ★だいこん ★はくさい ほししいたけ あおねぎ 	★ごはん さとう かたくりこ	602	26.5 2.2
25・水	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 ほししいたけ ★だいこん 冷むきえだまめ もやし	★ごはん さとう かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら 	524	19.1 2.0
26・木	コッパパン	とりにくの トマトサルサに ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ポークウィンナー	たまねぎ ★にんじん 冷パプリカ タイム トマトかん ★だいこん はたけしめじ  ★キャベツ 冷ホールコーン	ミルクコッパパン あぶら 	651	27.4 2.2
27・金	ごはん	ごまとうにゅうなべ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう  とりにく やきどうふ ちょうせいとうにゅう ★みそ 冷くきわかめ さつまあげ	★にんじん はたけしめじ ★はくさい つちしょうが あおねぎ ごぼう 	★ごはん ごま さとう あぶら 	565	24.4 2.4

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。