

★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)
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	<せつぶんこんだて> 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 (だいす)	★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な ★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 は よ う	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	ちくせんに あつたかじる	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	骨に注意して食べましょう。 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 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	つちしょうが ★ごはん あぶら かたくりこ	618	25.3
							2.4
13 ・ 金	げ ん ご り は よ う	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かつ 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)
16 ・ 月	ご は ん	わかめごはん にくじやが こまつなじやこの 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 ちりめんじやこ	たまねぎ ★にんじん こんにゃく こまつな	★ごはん ★じゃがいも さとう あぶら	570	23.5
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		20.4
18 ・ 水	げ ん ご り は よ ん 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
19 ・ 木	こ ッ こ ペ が ぱ た 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	こがたコッペパン スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう		2.0
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 こんにゃく 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
24 ・ 火	げ ん ご り は よ ん 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 だいすみずに ひじき かまぼこ	★にんじん こんにゃく ★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		1.7
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 ★あかもそ 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	26.5
26 ・ 木	こ ッ ミ ペ ル パ ク 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 ポークワインナー	たまねぎ 冷パプリカ タイム ★だいこん はたけしめじ ★キャベツ 冷ホールコーン	★にんじん トマトかん ミルクコッペパン あぶら		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	★だいこん ★ごはん ごま さとう あぶら	565	19.1
							2.0

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。