

★印のついている食材は、
亀岡で生産・製造された
ものです。

3がつ よていこんだて A



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) 塩分量(g)
2・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 ふたにく わかめごはんのもと 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
3・火	ごはん	<ひなまつり献立> ちらしずし あかだし ひなまつりデザート	ぎゅうにゅう ちくわ こうやどうふ とうふ ★みそ やきかまぼこ はっちょうみそ	しいたけ にんじん ごぼう 冷グリーンピース なめこみずに あおねぎ 	★ごはん さとう 冷さんしょくはなゼリー 	538	19.9 2.9
4・水	ごはん	ホイコーロー ちゅうかスープ ふりかけ	ぎゅうにゅう ふたにく テンメンジャン ハム とうふ 	つちしょうが にんじん ★キャベツ たまねぎ あおねぎ あかしそふりかけ 	★ごはん さとう あぶら かたくりこ	554	24.7 1.5
5・木	うずまきパン	おほしさまのハンバーグ カクテルソースかけ クリームシチュー	ぎゅうにゅう 冷ほしのハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん はたけしめじ クリームコーンかん 	バターうずまきパン さとう じゃがいも こめこホワイトルウ あぶら	687	24.4 3.4
6・金	ごはん	6年生希望献立 主菜ランキング2位のメニューです。 骨ごとよくかんでたべましょう。 さばのみそに たぬきじる	ぎゅうにゅう 冷さばのみそに あぶらあげ 	にんじん こんにやく しいたけ つちしょうが あおねぎ	★ごはん かたくりこ 	557	25.4 1.8
9・月	ごはん	6年生希望献立 主食ランキング2位のメニューです。 カレーライス ふくじんづけ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ふたにく 	つちしょうが たまねぎ ふくじんづけ 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 	660	20.6 1.9
10・火	げんじょう	6年生希望献立 主食ランキング1位のメニューです。 キャロットライス ちくわのいそべあげ ぶたじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ ちくわ あおのり ふたにく ★みそ	にんじん ごぼう だいこん こんにやく あおねぎ 	★ごはん あぶら こめこ 	582	25.5 2.7
11・水	ごはん	6年生希望献立 汁物ランキング3位のメニューです。 とりにくのさんしょくに きりぼしだいこんの みそしる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ★みそ 	たまねぎ にんじん 冷ホールコーン 冷むきえだまめ きりぼしだいこん もやし 	★ごはん かたくりこ あぶら さとう	614	23.1 2.4
12・木	コッパたん	6年生希望献立 めんるい1位のメニューです。 スパゲティジェノベーゼ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン こなゼラチン ツナあぶらづけ 	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルームみずに 冷バジルペースト ごぼう ★キャベツ 冷ホールコーン	こがたコッパン スパゲティ オリーブオイル マヨネーズ 	622	26.0 1.8

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

3がっ よていこんだて A



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) 塩分量(g)	
13・金	ごはん	6年生希望献立 主食ランキング3位のメニューです。 キムチチャーハン あげぎょうざ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく 冷ぎょうざ やきかまぼこ とうふ わかめ	にんじん はくさいキムチ あおねぎ たまねぎ		★ごはん あぶら	600	22.1
							1.8	
16・月	(げんりょう)	<かめまるの日> かめおかぎゅうコロッケ さわやかソテー ABCスープ 6年生希望献立 汁物ランキング1位のメニューです。	ぎゅうにゅう 冷かめおかぎゅうコロッケ ちくわ ベーコン	にんじん もやし ★キャベツ たまねぎ		★ごはん あぶら さとう ABCマカロニ	579	18.8
							2.1	
17・火	(げんりょう)	<卒業・修了お祝い献立> とりにくのからあげ レモンソースかけ おいおいじる そつぎょう・しゅうりょう おいおいデザート 6年生希望献立 主菜ランキング3位のメニューです。	6年生希望献立 主菜ランキング1位のメニューです。 ぎゅうにゅう とりにく	レモンじる にんじん たまねぎ はたけしめじ あおねぎ		せきはん かたくりこ あぶら さとう こめコマカロニ 冷おこめの とうにゅうプリンタルト	658	21.4
							2.0	
18・水	ごはん	マーボー豆腐 もやしのナムル 6年生希望献立 副菜ランキング1位のメニューです。	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ さつまあげ ★あかみそ	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ もやし		★ごはん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま	576	23.7
							2.1	

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。



～お弁当のグッドバランス～

お弁当を詰めるときのポイントを紹介します。6年生は中学校へ進学したら毎日お弁当になりますね。成長期に必要な栄養量を摂取するポイントや食欲を増すポイントなどを参考に、お弁当を作ってください。

お 弁当の大きさ (必要なエネルギー量と同じ容量のお弁当箱を選びましょう)

※中学生は性別や体格などで個人差が大きくなりますが、学校給食では1食830kcal(12~14歳 男女)を基準として献立を作成しています。

い ろどりを良くする (色が増えると食欲をそそります)

し ゆ食・主菜・副菜をバランス良くいれる (たんぱく質・炭水化物・ビタミンを取りましょう)

そ れぞれ違う調理方法で作る (食欲をそそります)

う ごかないように詰める (必要なエネルギー量を取りましょう)



お弁当は
主食:3
主菜:1
副菜:2