

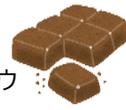
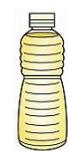
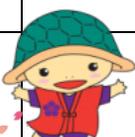
★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

令和8年度

亀岡市立学校給食センター



# 4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	(赤) あか 血・肉・骨のもとになる	(緑) みどり からだの調子をととのえる	(黄) 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)
15・水	ごはん	カレー 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 にんじん 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 	646	20.3 1.4
16・木	うずまきパン	<b>骨に注意して食べましょう。</b> しろみざかなフライ はるやさいのポトフ	ぎゅうにゅう 冷しろみざかなフライ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ	バターうずまきパン あぶら じゃがいも 	652	27.4 2.1
17・金	(げんりごはん)	にくじゃが もやしとじゃこの ごまいため	ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ ちりめんじゃこ 	たまねぎ にんじん こんにゃく チンゲンサイ もやし 	★ごはん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら 	535	22.7 1.6
20・月	(げんりごはん)	スタミナどんぶり あげぎょうざ	ぎゅうにゅう ふたにく 冷ぎょうざ 	つちしょうが たまねぎ たけのこ もやし キャベツ しいたけ にら 	★ごはん あぶら さとう かたくりこ 	608	23.7 1.8
21・火	(げんりごはん)	<b>骨とよくかんで食べましょう。</b> さばのみそに けんちんじる	ぎゅうにゅう 冷さばのみそに やきどうふ 	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく あおねぎ	★ごはん	508	24.8 1.5
22・水	(げんりごはん)	<b>1ねんせいのみなさん、にゅうがくおめでとう！！</b> <b>&lt;入学お祝い献立&gt;</b> ちらしずし うすくずじる にゅうがくおいわい デザート 	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ こうやどうふ	しいたけ ごぼう たまねぎ あおねぎ にんじん 冷グリーンピース えのきだけ	★ごはん さとう かたくりこ 冷さくらゼリー 	480	16.5 1.7
23・木	ココパがたん	パンネの ポロネーズソース フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりミンチ こなぜらチン ツナあぶらづけ 	たまねぎ にんじん 冷グリーンピース キャベツ 冷ホールコーン	こかたコッパン パンネパスタ さとう オリーブオイル あぶら 	580	24.9 2.2
24・金	(げんりごはん)	とりにくのからあげ レモンソースかけ キャベツと あぶらあげのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ★みそ 	レモンじる たまねぎ キャベツ あおねぎ 	★ごはん かたくりこ あぶら さとう 	622	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。

★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8年度

亀岡市立学校給食センター



# 4がつ よていいこんだて A

日・曜	こんだて		ざいりょう			えいようか		
	主食	副食	(赤) 血・肉・骨のもとになる	(緑) 体の調子をととのえる	(黄) 熱・力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 塩分量(g)	
27・月 (げんりょう)	マーボー豆腐 もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたミンチ 豆腐 ★あかみそ さつまあげ		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		23. 1
								2. 1
28・火	ごはん キャロットライス ぶたじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ ぶたにく ★みそ		にんじん ごぼう きりぼしだいこん あおねぎ		★ごはん あぶら さつまいも		23. 0
								2. 1
30・木	コッペパン ハヤシチュー ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナあぶらづけ		たまねぎ にんじん マッシュルームみず ごぼう キャベツ 冷ホールコーン		こくとうコッパン じゃがいも こめこハヤシルウ あぶら ノンエッグマヨネーズ		26. 9
								3. 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。

## こんだて表の見方



(例)

日・曜	こんだて		ざいりょう			えいようか		
	主食	副食	(赤) 血・肉・骨のもとになる	(緑) 体の調子をととのえる	(黄) 熱・力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 塩分量(g)	
	ごはん	カレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく 	つちしょうが たまねぎ にんじん 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	にんにく 	★ごはん じゃがいも こめこカレー あぶら		

主食は、毎週月・火・水・金曜日は「ごはん」、毎週木曜日は「パン」を提供しています。  
 ・ごはんは普通と減量があり、減量の日は(げんりょう)と表示します。  
 まぜごはんやお寿司等の具が入ってごはんの量が多くなる場合や年度初めや暑い時期などは、減量にしています。  
 ・パンは、コッペパン、黒糖コッペパン、バターうずまきパン等、数種類のパンが登場します。

給食に使われている材料を3つの動きに分類して表示しています。

★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

栄養価については、中学年(3・4年生)の量で表示しています。  
 栄養価には、エネルギー量・たんぱく質量・塩分量を記載しています。  
 給食の塩分量は、文部科学省が基準を決めています。1食2.0g未満です。この基準を目指しながら、おいしさも維持しつつ減塩を心がけた給食を作っています。  
 子どもの頃からうす味の食事に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。