

★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 B

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	(げんごりはんよう) <入学祝い献立> 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
16 木	コッパがたん パンネの ボロネーズソース フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりミンチ こなゼラチン 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	こがたコッパパン パンネパスタ さとう オリーブオイル あぶら 	580	24.9 2.2	
17 金	(げんごりはんよう) とりにくのからあげ レモンソースかけ キャベツと あぶらあげのみそしる	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	
20 月	(げんごりはんよう) マーボーどうふ もやしのナムル	ぎゅうにゅう ふたミンチ とうふ ★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 	541	23.1 2.1	
21 火	ごはん キャロットライス がたじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ ふたにく ★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 	574	23.0 2.1	
22 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 こめこカレールー あぶら 	646	20.3 1.4	
23 木	うずまきパン 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	
24 金	(げんごりはんよう) 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 こんにやく 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	

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 B

日・曜	こんだて		ざいりょう			えいようか		
	主食	副食	(赤) あか ち にく ほね 血・肉・骨のもとになる	(緑) みどり からだ ちようし 体の調子をととのえる	(黄) き なつ ちから 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	(げんりよう) スタミナどんぶり あげぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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	にんにく にんじん 	★ごはん あぶら さとう かたくりこ 	608	23.7 1.8
28・火	(げんりよう) 骨ごとよくかんで食べましょう。 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 こんにやく あおねぎ 	★ごはん 	508	24.8 1.5		
30・木	コッペパン ホイコーロー わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく テンメンジャン やきかまぼこ どうふ わかめ 	つちしょうが にんじん キャベツ たまねぎ 	★ごはん さとう あぶら	573	27.4 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。

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) あか ち にく ほね 血・肉・骨のもとになる	(緑) みどり からだ ちようし 体の調子をととのえる	(黄) き なつ ちから 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 	★ごはん じゃがいも こめこカレールフ 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(げんりよう)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つの働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られます。