

★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



# 5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) 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 ねつ・ちからのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 塩分量(g)
1・金	(げんりほん) ぎょう	ホイコーロー わかめスープ	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ とうふ わかめ 	つちしょうが にんじん ★キャバツ ★たまねぎ	★ごはん さとう あぶら 	504	23.4
							1.2
7・木	コッセルパン	だいずの ミートソースに さわやかソテー	ぎゅうにゅう ふたミンチ だいずみず ちくわ 	★たまねぎ にんじん 冷グリーンピース ★キャバツ もやし	ミルクコッパン じゃがいも こめこハヤシルウ あぶら さとう 	628	26.4
							3.1
8・金	(げんりほん) ぎょう	こんにゃくの ピリからに はんぺんの すましじる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ 冷はんぺん	にんじん こんにゃく ★たまねぎ あおねぎ 	★ごはん じゃがいも さとう あぶら 	505	21.8
							1.9
11・月	(げんりほん) ぎょう	すどり とうふと チンゲンサイの スープ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ とうふ 	つちしょうが にんじん しいたけ たけのこ 冷パプリカ ピーマン チンゲンサイ ★たまねぎ 	★ごはん さとう かたくりこ あぶら	589	22.1
							2.0
12・火	ごはん	骨ごとよくかんで食べましょう。 いわしのしょうがに さわにわん	ぎゅうにゅう 冷いわしのしょうがに とりにく 	★たまねぎ にんじん しいたけ もやし あおねぎ 	★ごはん	546	25.7
							1.5
13・水	ごはん	マーボーどうふ もやしの いためナムル	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 	577	23.8
							2.1
14・木	コッあじつけパン	とりにくの ハーブやき ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく げんえんポークウィンナー	にんにく オレガノ バジル パセリ ★たまねぎ レモンじる にんじん ★キャバツ はたけしめじ セロリ 冷ホールコーン 	あじつけコッパン オリーブオイル じゃがいも 	653	27.3
							2.1
15・金	(げんりほん) ぎょう	＜こどもの日献立＞ たけのこずし あかだし きせつのデザート	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ★みそ はちようみそ 	たけのこ にんじん ごぼう 冷グリーンピース はたけしめじ なめこみず あおねぎ 	★ごはん さとう 冷かしわもち 	577	21.7
							2.9
18・月	ごはん	チキンカレー フレンチソテー	ぎゅうにゅう とりにく ツナあぶらづけ 	つちしょうが にんにく ★たまねぎ にんじん 冷グリーンピース ★キャバツ 冷ホールコーン	★ごはん じゃがいも こめこカレールウ あぶら さとう オリーブオイル 	648	22.2
							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

# 5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	(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 ねつ・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)
19 火	(げんりほん) ごはん	ツナいり わふうまぜごはん ためぎじる	ぎゅうにゅう ツナあぶらづけ あぶらあげ 	ごぼう しいたけ にんじん あおねぎ つちしょうが こんにやく えのきだけ 	★ごはん ごま さとう かたくりこ 	539	21.8 2.0
20 水	(げんりほん) ごはん	ちゅうかどんぶり むしぎょうざ	ぎゅうにゅう ふたにく 冷やきめつきぎょうざ 	つちしょうが ★たまねぎ にんじん 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	531	20.7 1.0
21 木	コッパン	骨に注意して食べましょう。 新さわらのクリスピー あげ とうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう 冷さわらのクリスピーあげ とりにく とうにゅう ★しろみそ 	★たまねぎ にんじん クリームコーンかん	コッパン あぶら じゃがいも かたくりこ 	667	30.7 2.6
22 金	(げんりほん) ごはん	あつあげどんぶり もやしの こうみいため	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ ちくわ 	★たまねぎ にんじん しいたけ ★キャベツ つちしょうが もやし チンゲンサイ 	★ごはん さとう かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら 	528	21.9 1.9
25 月	ごはん	ぎふけんのきょうどりよりです。 新けいちゃん けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく ★あかみそ やきどうふ 	★キャベツ にんにく にんじん ピーマン 冷ホールコーン ごぼう しいたけ こんにやく あおねぎ 	★ごはん あぶら 	540	22.6 1.6
26 火	(げんりほん) 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 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 	534	22.8 1.8
27 水	ごはん	ちくわのいそべあげ はるやさいの みそしる しそひじき	ぎゅうにゅう 冷ちくわ あおりの ★みそ しそひじき 	にんじん ★たまねぎ ★キャベツ 	★ごはん こめこ あぶら じゃがいも	530	18.6 2.4
28 木	コッパン	きつねカレーうどん ツナの カラフルソテー	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ ツナあぶらづけ 	★たまねぎ にんじん あおねぎ ★キャベツ ピーマン 冷パプリカ 冷ホールコーン 	こがたコッパン 冷むえんうどん さとう こめこカレールウ かたくりこ あぶら 	561	24.5 2.4
29 金	(げんりほん) ごはん	ふたにくの チリソースいため コーンの ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	にんにく ★たまねぎ にんじん ★キャベツ ピーマン 冷ホールコーン にら 	★ごはん かたくりこ あぶら 	532	24.2 1.1

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。