

★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 B

日・曜	こんだて		ざいりょう			えいようか	
	主食	副食	(赤) ち血・肉・骨のもとになる	(緑) からだ・ちようし 体の調子をととのえる	(黄) 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)
1・金	ごはん	ハヤシチュー ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ツナあがらづけ 	★たまねぎ にんじん マッシュルームみずに 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 あがら ノンエッグマヨネーズ 	687	23.5
							2.2
7・木	コッパ 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 ★キャベツ 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
8・金	(げんごりほんう)	＜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 あがらあげ とうふ ★みそ はっちょうみそ 	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 なめこみずに あおねぎ 	★ごはん さとう 冷かしわもち 	577	21.7
							2.9
11・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 ツナあがらづけ 	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 ★キャベツ 冷ホールコーン	★ごはん じゃがいも こめこカレールウ あがら さとう オリーブオイル 	648	22.2
							1.9
12・火	(げんごりほんう)	ツナいり わふうませごはん たぬきじる	ぎゅうにゅう ツナあがらづけ あがらあげ 	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
13・水	(げんごりほんう)	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 あがら	531	20.7
							1.0
14・木	コッパ メル 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 だいずみずに ちくわ 	★たまねぎ にんじん 冷グリーンピース ★キャベツ もやし	ミルクコッパン じゃがいも こめこハヤシルウ あがら さとう 	628	26.4
							3.1
15・金	(げんごりほんう)	こんにやくの 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 こんにやく ★たまねぎ あおねぎ 	★ごはん じゃがいも さとう あがら 	505	21.8
							1.9
18・月	(げんごりほんう)	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 あがら	589	22.1
							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。

★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 B



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)
19・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
20・水	ごはん	マーボー豆腐 もやしの いためナムル	ぎゅうにゅう ふたミンチ 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	577	23.8 2.1
21・木	コッパパン	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
22・金	げんりごはん	ぶたにくの 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 ぶたにく 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
25・月	げんりごはん	とりにくと豆腐の くずに おかかいため	ぎゅうにゅう とりにく 豆腐 かつおぶし	★たまねぎ にんじん しいたけ つちしょうが ★キャベツ もやし	★ごはん かたくりこ あぶら	482	22.7 1.2
26・火	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 あおのり ★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
27・水	げんりごはん	にくじゃが こまつなとじゃこの あまからいため 骨に注意して食べましょう。	ぎゅうにゅう ぶたにく 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
28・木	コッパパン	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	コッパパン あぶら じゃがいも かたくりこ	667	30.7 2.6
29・金	げんりごはん	あつあげどんぶり もやしの こうみいため	ぎゅうにゅう ぶたにく 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

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。