

★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



6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)
1・月	(げんりょう) ごはん	とりにくととうふのくずに おかかいため	ぎゅうにゅう とりにく とうふ 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
2・火	(げんりょう) ごはん	キムチチャーハン あげぎょうざ とうふとチンゲンサイの 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	★にんじん はくさいキムチ あおねぎ ★たまねぎ チンゲンサイ		★ごはん あぶら	556 21.4 1.7
3・水	(げんりょう) ごはん	うめちりごはん ちくぜんに なめこじる	ぎゅうにゅう うめちりごはんのもと とりにく ちくわ こうやとうふ とうふ ★みそ	★にんじん ごぼう こんにやく 冷グリーンピース なめこみずに あおねぎ		★ごはん さとう あぶら	501 22.3 2.7
4・木	あじつけ コッペパン	セルフ さっぱりツナサンド ABCスープ	ぎゅうにゅう ツナあぶらづけ ベーコン	★キャベツ ★にんじん 冷ホールコーン レモンじる ★たまねぎ		あじつけコッペパン あぶら じゃがいも ABCマカロニ	607 23.0 2.4
5・金	ごはん	むしほぼほう <虫歯予防デー献立> かみかみビビンバ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ やきかまぼこ わかめ ★あかみそ	にんにく ★にんじん 冷ホールコーン きりぼしだいこん こまつな つちしょうが もやし ★たまねぎ		★ごはん さとう いりごま ごまあぶら	536 21.8 1.7
8・月	ごはん	ぶたにくの しょうかいため さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	つちしょうが ★にんじん しいたけ あおねぎ ★たまねぎ ★キャベツ もやし		★ごはん さとう あぶら	546 25.1 1.5
9・火	ごはん	こんにやくのピリからに トロトロたまねぎの みそしる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ ★みそ	★にんじん こんにやく ★たまねぎ あおねぎ		★ごはん さとう じゃがいも あぶら	551 25.8 2.0
10・水	ごはん	にゅうばい <入梅こんだて> いわしのうめに ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう 冷いわしのうめに ★みそ	もやし ★たまねぎ しいたけ あおねぎ ★にんじん		★ごはん じゃがいも	550 25.3 2.0
11・木	コッペパン	かめおかぎゅう コロツケ だいずたつぱり カレースープ	ぎゅうにゅう 冷かめおかぎゅうコロツケ とりにく だいずみずに	★たまねぎ ★にんじん		コッペパン じゃがいも あぶら こめこカレールウ	669 26.6 2.4
12・金	(げんりょう) ごはん	骨ごとよくかんで食べましょう。 キャロットライス きびなごのかりかりフライ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ 冷きびなごのかりかりあげ とうふ	★にんじん ★たまねぎ あおねぎ		★ごはん あぶら	571 24.9 2.0
15・月	(げんりょう) ごはん	ハンバーグの わふうソースかけ たぬきじる	ぎゅうにゅう 冷ハンバーグ あぶらあげ わかめ	だいこん レモンじる あおねぎ つちしょうが こんにやく しいたけ ★にんじん		★ごはん さとう かたくりこ	537 21.8 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。
食材についている◎印の野菜は京都府立農芸高校で大切に育てられたものです。

★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



6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)
16・火	(げんりょう) ごはん	<おきなわこんだて> クファジュシー くきわかめととうふの スープ シークワーサーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ 冷くきわかめ 	★たまねぎ ★にんじん しいたけ 冷グリーンピース つちしょうが 	★ごはん あぶら 冷シークワーサーゼリー	501	19.9 1.9
17・水	(げんりょう) ごはん	骨に注意して食べましょう。 さばのみりんやき きりぼしだいこんの いために たまねぎとわかめの みそしる	ぎゅうにゅう 冷さばのみりんぼし あぶらあげ わかめ ★みそ 	★にんじん きりぼしだいこん 冷むきえだまめ ★たまねぎ もやし 	★ごはん あぶら さとう 	608	24.7 2.8
18・木	コッパパン	スパゲティ ジェノベーゼ ツナのカラフルソテー	ぎゅうにゅう ベーコン こなぜラチン ツナあぶらづけ 	にんにく ★たまねぎ ★にんじん 冷バジルペースト マッシュルームみずに ★キャベツ 冷パプリカ ピーマン 冷ホールコーン	こがたコッパパン スパゲティ オリーブオイル あぶら 	563	25.1 1.6
19・金	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 ぶたミンチ とうふ さつまあげ ★あかみそ	つちしょうが ★にんじん あおねぎ もやし 	★ごはん あぶら ごま さとう かたくりこ ごまあぶら	577	23.8 2.1
22・月	ごはん	カレー フレンチソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナあぶらづけ 	つちしょうが にんにく ★にんじん ★たまねぎ 冷グリーンピース ★キャベツ 冷ホールコーン	★ごはん あぶら こめこカレールウ オリーブオイル じゃがいも さとう 	654	23.1 1.8
23・火	(げんりょう) ごはん	かわりにくじゃが こまつなとじゃこの あまからいため	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ちりめんじゃこ	つちしょうが ★たまねぎ ★にんじん きりぼしだいこん こまつな 	★ごはん じゃがいも くろごとう さとう あぶら 	555	23.4 1.7
24・水	(げんりょう) ごはん	とりにくの すきやきふうに ごまぜいため	ぎゅうにゅう とりにく やき豆腐 	★たまねぎ こんにやく あおねぎ ★キャベツ もやし 	★ごはん きりふ さとう あぶら すりごま ごまあぶら 	536	22.1 1.7
25・木	ミルクコッパパン	骨に注意して食べましょう。 アジフライ かぼちゃのシチュー	ぎゅうにゅう 冷アジフライ とりにく 	★たまねぎ ★にんじん かぼちゃ はたけしめじ クリームコーンかん 	ミルクコッパパン あぶら シチューのもと	694	33.3 2.2
26・金	(げんりょう) ごはん	おやこどんぶり きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とりにく 冷えきらん さつまあげ 	★たまねぎ ★にんじん しいたけ あおねぎ ごぼう こんにやく 	★ごはん さとう かたくりこ あぶら 	594	26.7 2.1
29・月	ごはん	とりにくのからあげ レモンソースかけ ぶたじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ★みそ 	レモンじる ★にんじん ごぼう きりぼしだいこん あおねぎ 	★ごはん かたくりこ さとう あぶら じゃがいも 	681	27.4 1.9
30・火	ごはん	とりにくのさんしょくくに じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ★みそ 	◎たまねぎ 冷ホールコーン 冷むきえだまめ あおねぎ ★にんじん 	★ごはん かたくりこ あぶら さとう ◎じゃがいも	654	25.3 2.2

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。
食材についている◎印の野菜は京都府立農芸高校で大切に育てられたものです。