

★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 B

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	ごはん	ぎふけんのきょうどりよりです。 ⑧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 こんにゃく あおねぎ	★ごはん あぶら	542	22.8
			1.5				
2・火	ごはん	こんにゃくのピリからに 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 こんにゃく ★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				
3・水	ごはん	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				
4・木	コッパン	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	コッパン じゃがいも あぶら こめこカレールウ	669	26.6
			2.4				
5・金	(げんりょう) ごはん	むしばよぼう こんだて <虫歯予防デー献立> 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				
8・月	(げんりょう) ごはん	ハンバーグの わふうソースかけ ためきじる	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 こんにゃく しいたけ にんじん	★ごはん さとう かたくりこ	537	21.8
			1.6				
9・火	(げんりょう) ごはん	キムチチャーハン あげぎょうぎ とうふとチンゲンサイの スープ	ぎゅうにゅう ふたにく 冷ぎょうぎ 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				
10・水	(げんりょう) ごはん	にゅうばい <入梅こんだて> 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 こうやどうふ とうふ ★みそ はっちょうみそ	★にんじん ごぼう こんにゃく 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				
11・木	あじつけ コッパン	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	あじつけコッパン あぶら じゃがいも ABCマカロニ	607	23.0
			2.4				
12・金	ごはん	かみかみビビンバ わかめスープ	ぎゅうにゅう ふたミンチ 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				
15・月	ごはん	ふたにくの しょうがいため さわにわん	ぎゅうにゅう ふたにく 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				

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 B

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	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 くるざとう さとう あぶら 	555	23.4 1.7
17 水	(げんりょう) ごはん	とりにくの すきやきふうじに ごまぜいため 骨に注意して食べましょう。	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ 	★たまねぎ こんにゃく 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
18 木	ミルク コッペパン	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 	ミルクコッペパン あぶら シチューのもと	694	33.3 2.2
19 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 こんにゃく 	★ごはん さとう かたくりこ あぶら 	594	26.7 2.1
22 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
23 火	(げんりょう) ごはん	<おきなわこんだて> クワアジューシー くきわかめととうふの スープ シークワサーゼリー 骨に注意して食べましょう。	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 冷シークワサーゼリー	501	19.9 1.9
24 水	(げんりょう) ごはん	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 みそじる	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
25 木	コッペパン こがた	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 こなゼラチン 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	こがたコッペパン スパゲティ オリーブオイル あぶら 	563	25.1 1.6
26 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 ★たまねぎ 	★ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	577	23.8 2.1
29 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 ★にんじん 冷グリーンピース ★キャベツ 冷ホールコーン にんにく ★たまねぎ	★ごはん あぶら じゃがいも さとう こめこカレールウ オリーブオイル 	654	23.1 1.8
30 火	ごはん	チンジャオロース コーンの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 	にんにく ◎たまねぎ こんにゃく ピーマン 冷ホールコーン つちしょうが たけのこ しいたけ にら ★にんじん	★ごはん さとう かたくりこ あぶら	567	25.1 1.2

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。