

★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



# 7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 ちょうし 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)
1・水	ごはん	チンジャオロース 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 つちしょうが ★たまねぎ にんじん たけのこ こんにゃく ほししいたけ ピーマン 冷ホールコーン にら 	★ごはん さとう かたくりこ あぶら	567	25.1 1.2
2・木	うすまきパン	かぼちゃの ひきにくサンドフライ ミネストローネ	ぎゅうにゅう 冷かぼちゃのひきにくサンド フライ ショルダーベーコン	◎たまねぎ にんじん ★キャベツ セロリ トマトみずに 	バターうすまきパン あぶら ◎じゃがいも さとう	683	20.5 1.9
3・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 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 ごまあぶら 	575	23.7 2.0
6・月	(げんりほんよう)	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	★たまねぎ にんじん こんにゃく 冷グリーンピース こまつな 	★ごはん ★じゃがいも さとう あぶら 	545	23.3 1.8
7・火	(げんりほんよう)	<たなばたこんだて> キャロットライス ほしのハンバーグの カクテルソースかけ たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ 冷ほしのハンバーグ 冷いとかまぼこ 	にんじん ほししいたけ オクラ 	★ごはん あぶら さとう 冷たなばたゼリー	624	27.0 3.0
8・水	(げんりほんよう)	チャーハン ❶チヂミ わかめスープ	ぎゅうにゅう やきぶた やきかまぼこ 豆腐 わかめ 	◎たまねぎ にんじん あおねぎ 	★ごはん 冷チヂミ あぶら	507	20.9 2.1
9・木	ココがパン	ペンネの ボロネーズソース さっぱりソテー	ぎゅうにゅう とりミンチ ツナあぶらづけ こなゼラチン 	★たまねぎ にんじん ピーマン ★キャベツ 冷ホールコーン レモンじる	こがたコッパン ペンネパスタ オリーブオイル あぶら 	588	26.2 2.2
10・金	(げんりほんよう)	<b>骨に注意して食べましょう。</b> あじのなんばんづけ ひじきまめ ふのすましじる	ぎゅうにゅう 冷あじでんぱんつき とりにく ひじき だいずみずに 	★たまねぎ 冷パプリカミックス にんじん こんにゃく あおねぎ	★ごはん さとう あぶら しらたまふ 	543	25.2 1.7

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

# 7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) ち血・にく・ほ骨のもとになる	(緑) からだ・ちようし体の調子をととのえる	(黄) 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)
13・月	ごはん	カレー ふくじんづけ カラフルソテー	ぎゅうにゅう ふたにく ツナあぶらづけ 	つちしょうが ★たまねぎ にんじん ふくじんづけ ★キャベツ 冷パプリカミックス 冷ホールコーン 	★ごはん じゃがいも こめこカレールー あぶら 	653	22.8 2.1
14・火	ごはん	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 ほししいたけ こんにやく あおねぎ 	★ごはん 	543	25.4 1.5
15・水	(げんごり) ごはん	<かめまるのひ> なつやさいの あんかけどんぶり おかかいため 	ぎゅうにゅう とりミンチ あぶらあげ かつおぶし 	★たまねぎ にんじん ★まんがんじとうがらし なす つちしょうが キャベツ 	★ごはん あぶら さとう かたくりこ 	515	22.8 1.4

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。

## かめまるのひが登場します 「かめまるのひ」って、なんだろう？



ちさんちしょう かんが かめおか きょう たものつかひ  
**地産地消の考 えから、亀岡でつくられた京ブランドの食べ物を使う日のことだよ。**  
 がつ まんがんじ とうじょう がつ がつ ひ  
**7月は万願寺とうがらしが登場するよ。9月から2月にかけて「かめまるのひ」に**  
 とうじょう たものなに あじ しょっかん み た  
**登場する食べ物は何か？どんな味や食感がするのか、見つけながら食べてみよう！**

なつやさい

どんぶり

かめおか みやざきちようこうざき そだ まんがんじ  
**亀岡（宮前町神前）で育てられた万願寺とうがらし**  
 つか こんだて にち きゅうしよく とうじょう  
**を使った献立が15日の給食に登場します。**

### 夏野菜のあんかけ丼

<材料 (中学年1人分)>			
鶏ミンチ	30g		
たまねぎ	25g	うす切り	
にんじん	10g	たんざく切り	
万願寺とうがらし	10g	2~3cm	
なす	25g	いちよう切り	
土しょうが	0.5g	しぼり汁	
さとう	0.5g		
みりん	1g	炒め油	少々
酒	1g	片栗粉	2g
塩	0.2g	かつおぶし	2g
濃口醤油	2g	だし昆布	0.5g
淡口醤油	3.5g	水	60g



おうさま  
**とうがらしの王様**  
 にくあつ 肉厚でやわらかく、あまが  
 あるのが特徴だよ！

#### 【作り方】

- ① かつおぶしとだし昆布でだしをとる。
- ② お鍋に炒め油を入れて、鶏ミンチを炒める。
- ③ ミンチの色が変わったら、たまねぎ・にんじんを加えさらに炒める。
- ④ なす・万願寺とうがらしを加え、さらに炒める。
- ⑤ だし汁・調味料を入れて煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に土しょうがのしぼり汁を入れて仕上げ、ご飯(150g)の上にかけて食べる。