

★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 B

日・曜	こんだて		ざいりょう			えいようか		
	主食	副食	(赤) あか ちくにくほね 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 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	とりにくの さんしょくに 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 あぶら さとう ◎じゃがいも	648	24.7 2.3
2・木	ココロがパタン	ペンネの ポロネーズソース 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
3・金	げんりほん	骨に注意して食べましょう。 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 冷あじでんぷんつき 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 こんにやく あおねぎ		★ごはん さとう あぶら しらたまふ 	543	25.2 1.7
6・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 ぶたにく 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 	にんにく	★ごはん じゃがいも こめこカレールウ あぶら 	653	22.8 2.1
7・火	ごはん	<たなばたこんだて> 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 たなばたゼリー 	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 たなばたゼリー	572	25.4 1.5
8・水	げんりほん	<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
9・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 シオルダーベーコン	★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
10・金	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 ぶたミンチ どうふ ★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 ごまあぶら 	575	23.7 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。  
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 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)
13・月	(げんりほん) 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 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 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
14・火	(げんりほん) 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	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 冷いとこまぼこ		にんじん ほししいたけ オクラ	★ごはん あぶら さとう	595	27.0 3.0
15・水	(げんりほん) チャーハン 新チヂミ わかめスープ	ぎゅうにゅう やきぶた やきかまぼこ とうふ 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

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。

## かめまるのひがとうじょうが登場します

### 「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 夏野菜のあんかけ丼

かめおか みやざきちようこうぎき 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。**



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

ざいりょう ちゅうがくねん りぶん  
 <材料 (中学年1人分)>

とりにん	30g		
たまねぎ	25g	うす切り	
にんじん	10g	たんざく切り	
まんがんじ	10g	2~3cm	
なす	25g	いちよう切り	
つちしょうが	0.5g	しぼり汁	
さとう	0.5g		
みりん	1g	炒め油	少々
さけ酒	1g	片栗粉	2g
しお塩	0.2g	かつおぶし	2g
こいくちしょうゆ	2g	だし昆布	0.5g
うすくちしょうゆ	3.5g	水	60g

### 【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、とりにんを炒める。
- 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。