

★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



9がつ よていにこんだて 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)
2・水	ごはん	なつやさいカレー フレンチソテー	ぎゅうにゅう とりにく ハム	★たまねぎ セロリ かぼちゃ トマトみずに キャベツ 冷ホールコーン	★ごはん こめこカレールウ あぶら さとう オリーブオイル	584	23.6 1.9
3・木	コッパパン	とびうおのマリネ ABCスープ	ぎゅうにゅう 冷とびうお(かたくりこつき) ショルダーベーコン	★たまねぎ 冷パプリカ にんじん キャベツ	あじつけコッパパン かたくりこ あぶら さとう ABCマカロニ	609	23.2 2.2
4・金	ごはん	こんにゃくのピリからにかぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ★みそ	にんじん こんにゃく ★たまねぎ かぼちゃ あおねぎ	★ごはん じゃがいも さとう あぶら	552	21.8 2.1
7・月	ごはん	チンジャオロース わかめスープ	ぎゅうにゅう ふたにく やきかまぼこ とうふ わかめ	にんにく ★たまねぎ たけのこみずに ほししいたけ ピーマン にんじん	★ごはん かたくりこ あぶら さとう	560	25.0 1.4
8・火	(げんごりはん)	チキンライス とうにゅうコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ちょうせいとにゅう ★しろみそ	★たまねぎ にんじん マッシュルームみずに 冷グリーンピース はたけしめじ クリームコーンかん	★ごはん あぶら じゃがいも	567	25.4 2.2
9・水	(げんごりはん)	スタミナどんぶり あざはるまき	ぎゅうにゅう ふたにく 冷はるまき	つちしょうが ★たまねぎ たけのこみずに キャベツ ほししいたけ にら	★ごはん さとう かたくりこ あぶら	675	23.5 2.1
10・木	コッパパン	<かめまるの日> かまなすのラタトゥイユ オニオンスープ にゅうさんきんいんりょう	とりにく ショルダーベーコン にゅうさんきんいんりょう	★かまなす かぼちゃ ズッキーニ トマトみずに にんじん 冷ホールコーン	コッパパン オリーブオイル	581	23.9 2.5
11・金	(げんごりはん)	さわらのみりんやき おかかいため とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう 冷さわらみりんづけ かつおぶし とうふ わかめ ★みそ	にんじん キャベツ もやし ★たまねぎ	★ごはん あぶら	501	24.1 1.8
14・月	(げんごりはん)	<にほんのあじめぐり かながわけん> むししゅうまい けんちんじる	ぎゅうにゅう 冷にくしゅうまい やきどうふ	にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな こんにゃく	★ごはん 冷さといも ごまあぶら	470	18.6 1.1
15・火	(げんごりはん)	じゃがいものそぼろに もやしのこうみいため	ぎゅうにゅう とりミンチ やきふた	つちしょうが ★たまねぎ にんじん こんにゃく 冷むきえだまめ もやし チンゲンサイ	★ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	528	21.7 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。

★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



9がつ よていこんだて A

日・曜	こんだて		ざ い り よ 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・水	ごはん	ちくぜんにぶたじる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやどうふ ぶたにく あぶらあげ ★みそ	にんじん ごぼう こんにやく 冷グリーンピース きりぼしだいこん あおねぎ	★ごはん 冷さとも さとう あぶら	594	25. 8
							2. 1
17・木	コッペパン	とりにくのハーブやき だいずたつぷり カレースープ	ぎゅうにゅう とりにく だいずみず	★たまねぎ にんじん にんにく レモンじる かんそうオレガノ かんそうバジル かんそうパセリ	こくとうコッペパン じゃがいも こめこカレーウ オリーブオイル	681	32. 5
							2. 1
18・金	(げんごりはん)	骨に注意して食べましょう あじのこうみやき おつきみじる	ぎゅうにゅう 冷あじ かまぼこ	にんにく ★たまねぎ にんじん あおねぎ	★ごはん さとう ごま 冷いもち	478	21. 4
							1. 7
24・木	コッペパン	ペンネのボロネーズソース さわやかソテー 骨ごとよくかんで食べましょう。	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 冷グリーンピース キャベツ もやし	こがたコッペパン オリーブオイル さとう	562	25. 2
							2. 2
25・金	ごはん	<おつきみこんだて> さばのみそに さともじる しそひじき おつきみデザート	ぎゅうにゅう 冷さばのみそに とうふ ★みそ しそひじき	にんじん ★たまねぎ あおねぎ	★ごはん 冷さとも 冷おつきみゼリー	596	25. 6
							2. 6
28・月	ごはん	ぶたにくのしょうがいため とうふとちんげんさいの スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきかまぼこ とうふ	つちしょうが ★たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	★ごはん さとう あぶら	532	22. 4
							1. 4
29・火	(げんごりはん)	ツナいりわふうまぜごはん うすくずじる	ぎゅうにゅう ツナあぶらづけ とうふ	ごぼう ほししいたけ にんじん 冷グリーンピース つちしょうが ★たまねぎ えのきだけ あおねぎ	★ごはん ごま さとう かたくりこ	523	21. 1
							1. 9
30・水	(げんごりはん)	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 くろざとう さとう あぶら	555	23. 4
							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。

がっきまつ
1学期末に
とど かんそう
届いた感想を
しょうかい
紹介します。

ぎょうじにあわせたきゅうしょくがでてきたら、みんなおかわりそうだつせんになっていたのてつづけてほしい。おかげでんきがでます！！

「とりにくのハーブやき」がおいしかったので、またたべたいです。
「チヂミ」もちもちでおいしかったです。

「レモンソースがけ」がおいしくて、ソースのこくがでていました。いつもバランスよくつくってくださってひじょうにうれしいです。できれば「あげパン」1かいだけだしてほしいです。

なつのやさいをいれたきゅうしょくがおいしくおもしろかった。たなばたこんだてがおいしかった。のこさずたべています。
「あなかやどんぶり」がにがてでした。