

★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 よていいこんだて B

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)
2・水	(げんりはんう)	スタミナどんぶり あげはるまき 	ぎゅうにゅう ぶたにく 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
3・木	コッペパン	<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 骨に注意して食べましょう。	ぎゅうにゅう 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 	コッペパン オリーブオイル 	581	23.9 2.5
4・金	(げんりはんう)	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 骨に注意して食べましょう。	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
7・月	(げんりはんう)	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 ウイナー ちょうせいとうにゅう ★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
8・火	ごはん	チンジャオロース わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきかまぼこ とうふ わかめ 	にんにく つちしょうが ★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
9・水	ごはん	なつやさいカレー フレンチソテー 骨に注意して食べましょう。	ぎゅうにゅう とりにく ハム 	★たまねぎ にんじん セロリ なす 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
10・木	コッペパン	とびうおのマリネ ABCスープ 骨に注意して食べましょう。	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 	あじつけコッペパン かたくりこ あぶら さとう ABCマカロニ 	609	23.2 2.2
11・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
14・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
15・火	(げんりはんう)	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

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 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・水	(げんりはよう)	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
17・木	コッパパン	パンネのボロネーズソース さわやかソテー	ぎゅうにゅう とりミンチ ツナあぶらづけ こなぜらチン	★たまねぎ にんじん 冷グリーンピース キャベツ もやし	こがたコッパパン オリーブオイル さとう	562	25.2 2.2
18・金	ごはん	骨ごとよくかんで食べましょう。 さばのみそに さといもじる しそひじき	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 冷さといも おつきみゼリー	568	25.5 2.6
24・木	コッパパン	とりにくのハーブやき だいずたつぱりカレー 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	こくとうコッパパン じゃがいも こめこカレールウ オリーブオイル	681	32.5 2.1
25・金	(げんりはよう)	骨に注意して食べましょう <おつきみこんだて> あじのこうみやき おつきみじる おつきみデザート	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 冷おつきみゼリー	506	21.5 1.7
28・月	(げんりはよう)	<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
29・火	(げんりはよう)	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 やきぶた	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
30・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 こんにゃく 冷グリーンピース きりぼしだいこん あおねぎ	★ごはん 冷さといも さとう あぶら	594	25.8 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。

かきまつ
1学期末に
とど 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、つづけてほしい。おかげでげんきがでます！！

「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ょうにうれしいです。できれば「あずパン」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いとおもった。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。
「あんかけうどんぶり」がこがでてした。