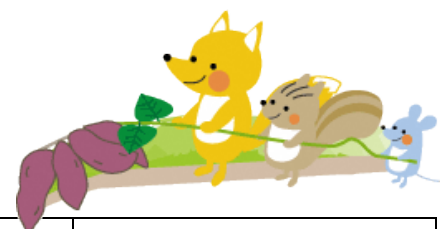


★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

令和8年度

亀岡市立学校給食センター

10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	(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・木	コッパパン	<かめまるの日> かめおかぎゅうコロッケ ポトフ	ぎゅうにゅう ★冷かめおかぎゅうコロッケ とりにく	★たまねぎ ★にんじん キャベツ セロリ	あじつけコッパパン あぶら ★じゃがいも	644	23.6
							2.3
2・金	ごはん	ハヤシライス フレンチソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	★たまねぎ ★にんじん マッシュルームみずに キャベツ 冷ホールコーン	★ごはん ★じゃがいも こめこハヤシルウ あぶら さとう	613	22.5
							2.4
5・月	ごはん	<にほんのあじめぐり とくしまけん> とりにくのからあげ すだちソースかけ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ★みそ	すだちかじゅう キャベツ ★にんじん	★ごはん かたくりこ あぶら さとう さつまいも	676	25.0
							2.1
6・火	ごはん	骨ごとよくかんで食べましょう。 さばのしょうがに ぶたじる	ぎゅうにゅう 冷さばのしょうがに ぶたにく ★みそ	★にんじん ごぼう だいこん こんにゃく あおねぎ	★ごはん ★じゃがいも	598	25.0
							2.2
7・水	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 ★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 かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら	577	23.8
							2.2
8・木	コッパパン	わふうスパゲティ きざみのり さわやかソテー	ぎゅうにゅう とりにく きざみのり ちくわ	★たまねぎ えのきだけ はたけしめじ キャベツ もやし	★にんじん こがたこコッパパン スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら	498	24.5
							2.1
9・金	げんごりょう	<めのあいごデー こんだて> おやこどんぶり こまつなとじゃこの あまからいため ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく 冷えきらん ちりめんじゃこ	★たまねぎ ★にんじん ほししいたけ あおねぎ こまつな	★ごはん かたくりこ さとう あぶら ぶどうゼリー	630	26.4
							2.0
13・火	げんごりょう	カレーにくじゃが ひじき豆	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ ひじき だいずみずに	★たまねぎ ★にんじん こんにゃく 冷ホールコーン	★ごはん ★じゃがいも さとう あぶら	590	25.7
							1.5
14・水	げんごりょう	ちゅうかどんぶり 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 ★にんじん キャベツ もやし あおねぎ	★たまねぎ ほししいたけ	★ごはん かたくりこ あぶら	21.3
							1.3
15・木	コッパパン	かつおフライ とりにくとさつまいもの シチュー	ぎゅうにゅう 冷かつおフライ とりにく	★たまねぎ ★にんじん はたけしめじ クリームコーンかん	こくとうコッパパン さつまいも こめこホワイトルウ あぶら	698	29.1
							2.3
16・金	げんごりょう	キャロットライス ちくわのいそべあげ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ 冷ちくわ あおのり わかめ ★みそ	★にんじん たまねぎ かぼちゃ	★ごはん あぶら こめこ	557	21.9
							2.7

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。

★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

10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	(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)
19・月	げんごりはん	あきのかおりごはん あかだし 骨に注意して食べましょう。	ぎゅうにゅう とりミンチ あぶらあげ かまぼこ とうふ ★みそ はっちようみそ	★にんじん ごぼう ほししいたけ 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 さつまいも	502	21.5 2.4
20・火	げんごりはん	さんまのかばやきふう 切り干しだいこんの いために たまねぎとわかめの みそしる	ぎゅうにゅう 冷ひらきさんま(でんぷんつき) あぶらあげ わかめ ★みそ	きりぼしだいこん ★にんじん 冷むきえだまめ たまねぎ もやし	★ごはん あぶら さとう	615	22.8 2.5
21・水	ごはん	とりにくのさんしょくに たぬきじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	たまねぎ 冷ホールコーン 冷むきえだまめ こんにやく ほししいたけ つちしょうが あおねぎ	★にんじん ★ごはん かたくりこ あぶら さとう	624	23.6 1.8
22・木	コッペパン	だいずのミートソースに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいずみずに ツナあぶらづけ	たまねぎ ★にんじん 冷グリーンピース キャベツ 冷ホールコーン	コッペパン ★じゃがいも さとう あぶら こめこハヤシルウ	644	26.8 3.1
23・金	ごはん	かぼちゃサンドフライ にくだんごとはくさいの スープ	ぎゅうにゅう 冷かぼちゃサンドフライ 冷とりにくだんご	はくさい ★にんじん たまねぎ だいこん	★ごはん あぶら	637	19.2 1.3
26・月	ごはん	わかめごはん いもに ごまずいため	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく あつあげ ★みそ	★にんじん ほししいたけ はたけしめじ ごぼう あおねぎ キャベツ もやし	★ごはん 冷さといも さとう ごま ごまあぶら	574	23.4 2.3
27・火	ごはん	とりにくの すきやきふうに おかかいため	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ ★にんじん こんにやく えのきだけ あおねぎ キャベツ	★ごはん さとう あぶら	595	24.5 1.5
28・水	ごはん	ホイコーロー ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく テンメンジャン ハム とうふ	つちしょうが ★にんじん キャベツ たまねぎ あおねぎ	★ごはん さとう あぶら かたくりこ	552	24.6 1.2
29・木	コッペパン	ハンバーグの きのこソースかけ ABCスープ	ぎゅうにゅう 冷ハンバーグ ショルダーベーコン	たまねぎ マッシュルームみずに エリンギ ★にんじん キャベツ	ミルクコッペパン デミグラスソース あぶら ABCマカロニ	620	25.3 2.7
30・金	ごはん	<ハロウィンこんだて> パンプキンカレー ふくじんづけ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	つちしょうが たまねぎ かぼちゃ はたけしめじ ふくじんづけ みかんかん おうとうかん やさいファイバーゼリー	★ごはん こめこカレールウ あぶら	653	20.7 1.8

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。