

★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 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)
1・木	コッぱん あじつけ	ハヤシチュー 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	671	25.7 3.3
2・金	ごはん	<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	あじつけコッぱん あぶら ★じゃがいも	586	20.4 1.4
5・月	(げんりょう)	あきのかおりごはん あかだし	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 はっちょうみそ	★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
6・火	(げんりょう)	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
7・水	(げんりょう)	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	★ごはん かたくりこ あぶら	639	21.3 1.3
8・木	コッぱん とりにくとさつまいもの シチュー	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	こくとうコッぱん さつまいも こめこホワイトルウ あぶら	698	29.1 2.3
9・金	(げんりょう)	<めのあいごデー こんだて> 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 ゼリー	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 ぶどうゼリー	609	21.9 2.8
13・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
14・水	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 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 さとう かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら	577	23.8 2.2
15・木	コッぱん	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	こがたこコッぱん スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら	498	24.5 2.1
16・金	(げんりょう)	おやこどんぶり こまつなとじゃこの あまからいため	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	578	26.4 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

10がつ よていこんだて 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)
19 ・ 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
20 ・ 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 やきとうふ あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ ★にんじん こんにゃく 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
21 ・ 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
22 ・ 木	コッ ミ ペ ル パ ク 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	ミルクコッパパン デミグラスソース あぶら ABCマカロニ	620	25.3 2. 7
23 ・ 金	ごはん	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 あぶら	653	20.7 1. 8
26 ・ 月	ごはん	こんにゃくのピリからに はんぺんのすましじる 骨に注意して食べましょう。	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ 冷はんぺん	★にんじん こんにゃく たまねぎ あおねぎ	★ごはん ★じゃがいも さとう あぶら	539	22.3 1. 8
27 ・ 火	げん ご り は ん づ	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(でんぱんつき) 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
28 ・ 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 こんにゃく ほししいたけ つちしょうが あおねぎ	★ごはん かたくりこ あぶら さとう	624	23.6 1.8
29 ・ 木	コッ ペ パ ン	だいのミートソースに フレンチサラダ 	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいのみずに ツナあぶらづけ	たまねぎ ★にんじん 冷グリンピース キャベツ 冷ホールコーン	コッパパン ★じゃがいも さとう あぶら こめこハヤシルウ	644	26.8 3. 1
30 ・ 金	ごはん	<ハロウィンこんだて> 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

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。