

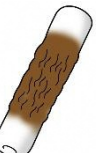
★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

令和8年度

亀岡市立学校給食センター

11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)
2・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 ほしいたけ はたけしめじ ごぼう あおねぎ キャベツ もやし こんにゃく	★ごはん 冷さといも さとう ごま ごまあぶら 	573	23.4 2.1
4・水	ごはん	カレー ふくじんづけ ⑨きらきらポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく 	つちしょうが たまねぎ にんじん ふくじんづけ みかんかん にんにく	★ごはん じゃがいも こめこカレー あぶら 冷あまおうゼリー 冷マスカットゼリー 冷ソーダーゼリー	641	20.4 1.9
5・木	コッパパン	ごもくきつねうどん わふうドレッシング あえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ 	にんじん あおねぎ キャベツ もやし ごぼう 	こがたコッパパン 冷えんぶんうどん かたくりこ さとう ごま ごまあぶら 	520	26.1 2.5
6・金	げんごはん う	＜いい歯の白こんだて＞ こんさいどんぶり こまつなのじゃこ いため	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	たまねぎ れんこん こんにゃく あおねぎ もやし にんじん ごぼう 	★ごはん さとう あぶら	510	21.1 2.1
9・月	ごはん	マーボーどうふ もやしのナムル	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 あぶら さとう ごま ごまあぶら 	576	23.7 2.1
10・火	ごはん	ちくぜんに さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやとうふ 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 たまねぎ あおねぎ 	★ごはん さとう あぶら さつまいも 	584	23.4 2.1
11・水	ごはん	とりにくのさんしょくに キャベツとあつあげの みそしる	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ★みそ 	たまねぎ にんじん 冷ホールコーン 冷むきえだまめ キャベツ 	★ごはん さとう かたくりこ あぶら	628	24.1 2.2
12・木	コッパパン	セルフホットドッグ ・ウインナーの カクテルソースかけ ・キャベツのソテー カラフルシチュー	ぎゅうにゅう げんえんポークウインナー とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい クリームコーンかん 	コッパパン さとう あぶら じゃがいも こめこホワイトルウ 	617	27.3 3.1
13・金	ごはん	かみかみビビンバ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ★あかみそ やきかまぼこ とうふ わかめ 	にんにく にんじん 冷ホールコーン ぜんまいみず きりぼしだいこん たまねぎ つちしょうが もやし	★ごはん さとう ごま ごまあぶら 	540	21.8 1.6
16・月	ごはん	むしぎょうざ はっぼうさい	ぎゅうにゅう 冷やきめつきぎょうざ ぶたにく やきかまぼこ	つちしょうが たまねぎ にんじん たけのこみず ほしいたけ もやし キャベツ 	★ごはん かたくりこ あぶら 	586	23.0 1.2

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

11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)
17・火	(げんり)ごはん	さけのしおやき きりぼしだいこんの いために さわにわん	ぎゅうにゅう 冷さけ あぶらあげ とりにく 冷きわかめ	にんじん きりぼしだいこん 冷むきえだまめ たまねぎ ほししいたけ もやし	★ごはん あぶら さとう	526	28.2
							1.7
18・水	ごはん	<にほんのあじめぐり ながのけん> のざわなチャーハン きのこじる セレクトデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ ★みそ ヨーグルト	のざわなづけ にんじん しろねぎ まいたけ なめこみずに えのきだけ だいこん あおねぎ	★ごはん あぶら ぶどうゼリー ももゼリー	★ヨーグルト 544 22.1 2.5 ★ぶどうゼリー 537 20.5 2.4 ★ももゼリー 535 20.6 2.4	
19・木	コッパパン	さつまいもコロツケ あったかポトフ	ぎゅうにゅう 冷チキンウインナー	にんじん だいこん はくさい セロリ 冷ホールコーン	たまねぎ ミルクコッパパン 冷さつまいもコロツケ あぶら	629	21.2
							2.2
20・金	ごはん	なめし さんまのしょうがに ぶたじる	ぎゅうにゅう 冷さんまのしょうがに ぶたにく ★みそ	いりこなめしのもと(ひろしま な・きょうな・だいこんば) にんじん だいこん ごぼう こんにゃく あおねぎ	★ごはん 冷さといも	565	24.0
							2.2
24・火	ごはん	「まごは(わ)やさしい」の 食材をさがしてみよう <和食の日こんだて> ごまとうにゅうなべ ひじきのいために	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ ちようせいとうにゅう ★みそ ひじき ツナあぶらづけ さつまあげ	にんじん だいこん はたけしめじ はくさい あおねぎ つちしょうが こんにゃく	★ごはん 冷いもち ごま さとう あぶら	581	25.5
							1.9
25・水	(げんり)ごはん	くりごはん はたはたのからあげ きりぼしだいこんの みそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ 冷はたはた わかめ ★みそ	にんじん さんさいみずに たまねぎ きりぼしだいこん もやし	★ごはん むきぐり さとう あぶら かたくりこ	575	24.2
							2.5
26・木	コッパパン	ポークビーンズ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずみずに ツナあぶらづけ	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ 冷ホールコーン	あじつけコッパパン じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ	705	27.1
							2.2
27・金	(げんり)ごはん	新このはどんぶり おかいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ 冷えきらん かつおぶし	たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ チンゲンサイ もやし	★ごはん さとう かたくりこ あぶら	602	27.7
							1.6
30・月	(げんり)ごはん	さばのたつたあげ ごまいため のっぺいじる	ぎゅうにゅう 冷さばのたつたあげ 冷きわかめ あぶらあげ やきどうふ	にんじん キャベツ もやし はくさい えのきだけ	★ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら 冷さといも かたくりこ	548	22.3
							1.6

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。