

★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7年度

亀岡市立学校給食センター

# 2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)		
2 ・ 月	ご はん	ちくせんに あつたかじる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやどうふ とうふ あぶらあげ ★みそ	★にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ ★はくさい		★ごはん さとう あぶら	553	26.1
								2.3
3 ・ 火	ご はん	<せつぶんこんだて> とりにくとさといもの につけ もやしとじゃこの ごまいため ふくまめ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじやこ ふくまめ (たいす)	たまねぎ ★にんじん 冷むきえだまめ ★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	604	25.7
								1.5
4 ・ 水	ご はん	骨に注意して食べましょう。 しろみざかなフライの チリソースかけ カラフルスープ	ぎゅうにゅう 冷しうみざかなフライ (タラ) とりにく	にんにく トマトかん たまねぎ ★にんじん ★だいこん ★キャベツ こまつな		つちしょうが ★ごはん あぶら かたくりこ	560	22.1
								1.5
5 ・ 木	コッペパン	だいすの ミートソースに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりミニチ だいすみずい ツナあぶらづけ	たまねぎ ★にんじん ★キャベツ 冷ホールコーン		コッペパン ★じゃがいも こめこハヤシルウ あぶら さとう	627	26.7
								3.3
6 ・ 金	げんこ りはよ う	だいこんごはん ほうれんそうオムレツ ぶたじる ★みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ 冷ほうれんそうオムレツ ぶたにく ★みそ	★にんじん ★だいこん ごぼう こんにゃく ★はくさい あおねぎ		★ごはん さとう ごま あぶら 冷さといも	567	23.3
								2.3
9 ・ 月	ご はん	とりにくのさんしょくに キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ★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 はたけしめじ		★ごはん さとう かたくりこ あぶら	611	23.9
								2.5
10 ・ 火	ご はん	骨ごとよくかんで食べましょう。 いわしのしょうがに はりはりなべ	ぎゅうにゅう 冷いわしのしょうがに ぶたにく あぶらあげ やきどうふ	★にんじん たまねぎ ほししいたけ みずな		★ごはん さとう	632	31.3
								1.6
12 ・ 木	コア ッペ パン	ハヤシシチュー さわやかソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	たまねぎ ★にんじん マッシュルームみずい ★キャベツ もやし		あじつけコッペパン ★じゃがいも こめこハヤシルウ あぶら さとう	662	25.1
								3.3
13 ・ 金	げんこ りはよ 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 たまねぎ ★にんじん ほししいたけ ★キャベツ もやし あおねぎ		★ごはん かたくりこ あぶら	646	20.6
								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。

★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7年度

亀岡市立学校給食センター

# 2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)	
16 ・月	ごはん	おでん うめふうみあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ 冷ミニがんもどき 冷むすびこんぶみずい		★にんじん ★だいこん こんにゃく ★はくさい もやし きりぼしだいこん かんそううめ		561	23.8
17 ・火	げんりはよんう	さばのしおやき ひじきまめ ふゆやさいの うすぐずじる	ぎゅうにゅう 冷さば あぶらあげ だいずみずい ひじき かまぼこ		★にんじん こんにゃく ★だいこん ★はくさい ほししいたけ あおねぎ		602	2.1
								26.5
18 ・水	ごはん	マーボーだいこん もやしのいためナムル	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ★あかみそ さつまあげ		にんにく たまねぎ ★にんじん ほししいたけ ★だいこん 冷むきだまめ もやし		524	19.1
19 ・木	コツミ ペル パク ン	とりにくの トマトサルサに ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ポークワインナー		たまねぎ 冷パプリカ タイム ★だいこん はたけしめじ ★キャベツ 冷ホールコーン		651	2.0
								27.4
20 ・金	ごはん	ごまとうにゅうなべ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ ちょうせいとうにゅう ★みそ 冷くきわかめ さつまあげ		★にんじん ★だいこん はたけしめじ ★はくさい つちしょうが あおねぎ ごぼう		565	24.4
								2.4
24 ・火	ごはん	だいこんカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく		にんにく たまねぎ ★にんじん ★だいこん 冷グリンピース みかんかん りんごかん おうとうかん やさいファイバーゼリー		641	20.4
								1.4
25 ・水	げんりはよんう	はまちのたつたあげ おかかいため みそしる	ぎゅうにゅう 冷はまちのたつたあげ ちくわ かつおぶし あぶらあげ ★みそ		★にんじん ★はくさい たまねぎ あおねぎ		616	28.0
								2.0
26 ・木	コツニ ペが パた ン	きざみのりをかけて たべましょう。 わふうスパゲティ (きざみのりつき) レモンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こなゼラチン きざみのり ツナあぶらづけ		たまねぎ ★にんじん えのきたけ はたけしめじ ★だいこん ★キャベツ レモンじる		523	24.4
								1.9
27 ・金	ごはん	だいこんとさといもの そぼろに もやしのこうみいため	ぎゅうにゅう とりミニチ ★みそ ちくわ		つちしょうが ★にんじん ★だいこん こんにゃく あおねぎ もやし チングンサイ		534	20.5
								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。