

★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 よていいこんだて A



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	ちくぜんに あったかじる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうどうふ 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 ちりめんじゃこ ふくまめ (だいず)	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	<div>骨に注意して食べましょう。</div> 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 冷しろみざかなフライ (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 	★ごはん あぶら かたくりこ	560	22.1 1.5
5・木	コッペパン	だいずの ミートソースに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりミンチ だいずみずに 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	げんごはん (ごはん)	だいこんごはん ほうれんそうオムレツ がたじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ 冷ほうれんそうオムレツ がたにく ★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 キャベツのみそじる	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	<div>骨ごとよくかんで食べましょう。</div> 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 がたにく 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 	632	31.3 1.6
12・木	コッペパン あじつけ	ハヤシシチュー さわやかソテー	ぎゅうにゅう がたにく ちくわ 	たまねぎ ★にんじん マッシュルームみずに ★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	げんごはん (ごはん)	ちゅうかどんぶり あげはるまき	ぎゅうにゅう がたにく 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 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)
16・月	ごはん	おでん うめふうみあえ <div>骨に注意して食べましょう。</div>	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に 	★にんじん ★だいこん こんにやく ★はくさい もやし きりぼしだいこん かんそううめ 	★ごはん さとう 	561	23.8
							2.1
17・火	(げんごりょう)	さばのしおやき ひじきまめ ふゆやさいの うすくずじる	ぎゅうにゅう 冷さば あぶらあげ だいずみずに ひじき かまぼこ 	★にんじん こんにやく ★だいこん ★はくさい ほししいたけ あおねぎ 	★ごはん さとう かたくりこ	602	26.5
							2.2
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 ほししいたけ ★だいこん 冷むきえだまめ もやし つちしょうが ★にんじん	★ごはん さとう かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら 	524	19.1
							2.0
19・木	コッミ ペル パン	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 ポークウィンナー	たまねぎ 冷パブリカ タイム ★だいこん はたけしめじ ★キャベツ 冷ホールコーン ★にんじん トマトかん	ミルクコッペパン あぶら 	651	27.4
							2.2
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 はたけしめじ ★はくさい つちしょうが あおねぎ ごぼう ★だいこん	★ごはん ごま さとう あぶら 	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 ★だいこん 冷グリーンピース みかんかん りんごかん おうとうかん やさしいファイバーゼリー つちしょうが ★にんじん	★ごはん ★じゃがいも こめこカレールウ あぶら 	641	20.4
							1.4
25・水	(げんごりょう)	はまちのたつたあげ おかかいため みそしる <div>きざみのりをかけて たべましょう。</div>	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	★ごはん あぶら ★じゃがいも 	616	28.0
							2.0
26・木	コッこ が パ ン	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 	こがたコッペパン スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう 	523	24.4
							1.9
27・金	ごはん	だいこんとさといもの そばろに もやしのこうみいため	ぎゅうにゅう とりミンチ ★みそ ちくわ 	つちしょうが ★にんじん ★だいこん こんにやく あおねぎ もやし チンゲンサイ	★ごはん 冷さといも さとう ごま ごまあぶら 	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。