

## 9

## 中学校昼食弁当献立表

1  
TUE

## 照焼チキン

882kcal ② 卵/小麦/乳/カニ

切干大根ツナ煮  
ブロッコリーサラダ  
ヤングコーンソテー7  
MON

## ユーリンチー

876kcal ② 卵/小麦

じゃがいもと角天の煮物  
こんにゃくの味噌煮  
コロッケ8  
TUE

## 鮭ムニエル

837kcal ② 卵/小麦/乳

シュウマイ  
糸昆布の煮物  
茄子の生姜醤油炒め14  
MON

## 豚肉生姜焼き

773kcal ② 卵/小麦/乳

がんもの煮物  
小松菜卵炒め  
鶏つくね串15  
TUE

## メンチカツ

820kcal ② 卵/小麦/乳

ごぼうの炒り煮  
きのごソテー  
焼き鯖21  
MON

敬老の日

22  
MON

秋分の日

28  
MON

## きのごソースハンバーグ

893kcal ② 卵/小麦/乳/カニ

フライドポテト  
きんぴらごぼう  
野菜のトマト煮29  
TUE

## 酢豚

768kcal ② 卵/小麦/乳

冬瓜のツナ煮  
揚げ出し豆腐  
にら玉炒め30  
WED

## えびカツ

870kcal ② 卵/小麦/乳/エビ

塩焼きそば  
南瓜のいとこ煮  
バターコーンソテー2  
WED

## とんかつ

858kcal ② 卵/小麦/乳/エビ

南瓜のそぼろ煮  
れんこんのしめじサラダ  
肉詰めピーマン3  
THU

## 鯖の味噌煮

845kcal ② 卵/小麦/乳

イカの中華炒め  
わかめの酢の物  
ショウロンポウ4  
FRI

## 豚キムチ

789kcal ② 卵/小麦

里芋の煮物  
イタリアンサラダ  
小松菜のごま和え9  
WED

## 豚肉カレー揚げ

825kcal ② 卵/小麦/乳/落花生

水菜の煮浸し  
インゲンナツツ和え  
オムレツ10  
THU

## おろしポン酢ハンバーグ

882kcal ② 卵/小麦/乳/カニ

厚揚げの味噌炒め  
カリフラワーサラダ  
ミニコーンコロッケ11  
FRI

## 天ぷら盛り合わせ

892kcal ② 卵/小麦

ひじきの煮物  
ほうれん草のサラダ  
竹の子の中華炒め16  
WED

## 牛丼風

858kcal ② 卵/小麦/乳

ポテトのカレー炒め  
ゴーヤとツナの和え物  
チキンナゲット17  
THU

## ミックスフライ

835kcal ② 卵/小麦/乳

高野豆腐の煮物  
蒸し鶏のポン酢和え  
マカロニサラダ18  
FRI

## 治部煮

827kcal ② 卵/小麦/乳

切干大根の煮物  
エリンギソテー  
豆腐ステーキ23  
WED

## イカ団子塩だれ炒め

880kcal ② 卵/小麦

ハムステーキ  
大学芋  
ささみフライ24  
THU

## 鶏のから揚げ

883kcal ② 卵/小麦

大豆と糸昆布の煮物  
小松菜の梅和え  
チヂミ25  
FRI

## さごし西京焼

827kcal ② 卵/小麦/乳/エビ

鶏肉のきんぴら包み  
コールスローサラダ  
オクラのなめたけ和え

●お箸はマイハシを持ってきてください。●ごはん普通盛 350円  
大盛 380円 ●当日午前8時まで予約・キャンセルができます。  
ただし気象警報による臨時休校の場合は判明した時点（午前9時）  
でキャンセルとします。尚、登校後の気象警報発令や学校閉鎖等  
で、昼食前に下校となる場合はキャンセル・返金できませんので  
ご了承ください。●掲載しているアレルギー情報は、特定原材料7  
品目のみです。特定原材料に準ずる20品目は亀岡市中学校昼食  
予約システム（<https://kameoka-bentou.eigyo.co.jp/>）からご覧下  
さい●献立は天候等の諸事情により一部変更する場合があります。



QRコード