

R5 4月

亀岡市中学校昼食弁当献立表

- 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 おかずのみ290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においてはキャンセル・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2品目は亀岡市中学校昼食予約システム (<https://kameoka-bentou.eigy.co.jp/>)からご覧頂けます。
- 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↓



OHAYOU
GOZAIMASU!!



Instagram
毎日更新中です♪
@KameoKashichu_bento



MON 10	TUE 11	WED 12	THU 13	FRI 14
ピリ辛照焼チキン 豚串カツ 缶とセリのさわやか炒め 大根のしそ昆布和え ふき煮 エネルギー:835 kcal タンパク質:25.7g 脂質:26.1g 食塩:3.2g ★卵・小麦・乳	蒸し鶏とザーサイの炒め 白身タルタルカツ ジャージャー麺 さつま揚げの煮物 小松菜ナムル エネルギー:818 kcal タンパク質:30.5g 脂質:20.6g 食塩:4.4g ★卵・小麦・乳	とんかつ 和風醤油だれ シーザーサラダ 絹ごし揚げの煮物 雷こんにゃく エネルギー:827 kcal タンパク質:25.3g 脂質:22.4g 食塩:2.6g ★卵・小麦・乳	回鍋肉 山椒風味 子持ちししゃもフライ かに玉 中華あんかけ 中華サラダ れんこん饅頭 エネルギー:829 kcal タンパク質:22.6g 脂質:28.5g 食塩:2.7g ★卵・小麦・か	丼カツ きのこソースがけ スンドゥブチゲ 肉詰めいなり いんげんのツナ和え 新登場! エネルギー:829 kcal タンパク質:22.8g 脂質:31.2g 食塩:3.2g ★卵・小麦・乳
MON 17	TUE 18	WED 19	THU 20	FRI 21
フライとオムレツのカレーソースがけ 厚揚げとブロッコリーのオムレツ炒め じゃがいものフレンチサラダ 白菜とワカメの煮物 エネルギー:844 kcal タンパク質:18.8g 脂質:28.0g 食塩:3.2g ★卵・小麦・乳	ハンバーグ 香味ソース がんもと南瓜の煮物 春雨かにかまサラダ ごぼう胡麻炒め エネルギー:871 kcal タンパク質:21.2g 脂質:26.5g 食塩:4.0g ★卵・小麦・乳・か	鶏肉のごまポン炒め イカフライ じゃが芋とれんこんのミートソース もやしナムル 新登場! ソーセージ天の煮物 エネルギー:847 kcal タンパク質:26.0g 脂質:29.3g 食塩:3.5g ★卵・小麦・乳	酢豚 えびかつ 高菜入り焼きビーフン 肉詰めいなり 高野豆腐 エネルギー:839 kcal タンパク質:25.7g 脂質:24.3g 食塩:4.1g ★小麦・乳・E・か	餃子 柚子おろしソース たっぷりベーコントマトフライ 鶏肉と菜の花の炒め キャベツの梅ザーサイ和え ちくわ明太バター エネルギー:823 kcal タンパク質:23.0g 脂質:30.3g 食塩:3.4g ★卵・小麦・乳
MON 24	TUE 25	WED 26	THU 27	FRI 28
鶏肉のスタミナ味噌焼き 国産鮭マヨ包みカツ ジャーマンポテト 小松菜のおひたし ミートボール ケチャップあん エネルギー:789 kcal タンパク質:24.3g 脂質:21.9g 食塩:4.1g ★卵・小麦・乳	唐揚げ マスタードボン酢 豆腐ステーキ ハムマカロニサラダ 切干大根煮 イチオシ!! こんにゃく甘辛煮 エネルギー:904 kcal タンパク質:25.6g 脂質:32.6g 食塩:2.9g ★卵・小麦・乳	海鮮八宝菜 ささみフライ 厚揚げ みそソース わかめの酢の物 肉焼売 エネルギー:809 kcal タンパク質:29.9g 脂質:20.6g 食塩:3.8g ★卵・小麦・乳・E・か	天ぷら盛り合わせ 青しそ炒め だし巻き玉子 菜の花のからし和え エネルギー:818 kcal タンパク質:21.0g 脂質:29.2g 食塩:2.9g ★卵・小麦・E・か	白身フライ 刻みソース 明太バター醤油スパゲッティ 根菜のそぼろ煮 もやしの塩昆布和え がんも煮 エネルギー:886 kcal タンパク質:31.5g 脂質:18.7g 食塩:3.8g ★卵・小麦



ロンドのSDGsの取組みの一環として、販売したお弁当1食につき1円を国連WFPのレッドカップキャンペーンに寄付します。



お問い合わせ：献立に関して/ロンドフードサービス(株) TEL 075-602-3200
予約システム(注文方法)に関して/ビジネスラリアート(株) TEL 075-925-7322
その他に関して/亀岡市教育委員会学校教育課 TEL 25-5053

今月のことば
過ちで改めざる是を過ちと謂う