

R5 5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。
- 気象警報が発令された場合は以下の通りの対応となります。
 - 当日午前9時まで解除されず臨時休校 → キャンセル
 - 当日午前8時～9時の間に解除 → 弁当内容変更の可能性あり
※アレルギー対応不可のため、対応が必要な方はキャンセル

QRコード↓



- 掲載しているアレルギー情報は、特定原材料8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。



飢餓から救う。
未来を救う。
WFP
国連世界食糧計画

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。

Instagram

毎日更新中です♪

@KameoKashichu_bento



MON 1 **野菜たっぷり和風炒め**
イカフライ
黒豆入ポテトサラダ
たけのこの木の芽和え
紅生姜天の煮物
エネルギー:836 kcal タンパク質:27.1g
脂質:24.4g 食塩:3.0g
★卵・小麦・乳

TUE 2 **チンステーキ オロソース**
野菜コロッケ
五目和え
ピーマンじゃこ炒め
南瓜のバター和え
エネルギー:839 kcal タンパク質:20.1g
脂質:27.0g 食塩:3.3g
★卵・小麦・乳・E・加

WED 3 **憲法記念日**

THU 4 **みどりの日**

FRI 5 **こどもの日**

MON 8 **海鮮八宝菜**
アスパラベーコンかつ
ブロッコリーツナサラダ
キャベツの梅ザーサイ和え
フキコン煮
エネルギー:834 kcal タンパク質:18.1g
脂質:34.3g 食塩:2.6g
★卵・小麦・乳

TUE 9 **鶏肉の竜田揚げ**
チヂミ
大根とこんにゃくの田楽
わさび菜きのこの和え物
キャベツの生姜炒め
エネルギー:831 kcal タンパク質:18.9g
脂質:26.3g 食塩:3.8g
★卵・小麦

THU 11 **豚肉のオイスターマヨ炒め**
あじ大葉梅肉774
白菜玉子炒め
いんげんのごま和え
里芋のおかかまぶし
エネルギー:830 kcal タンパク質:21.3g
脂質:32.5g 食塩:2.8g
★卵・小麦

THU 11 **デミグラスハンバーグ**
菜の花のソテー
花野菜サラダ
れんこんのソース煮
エネルギー:833 kcal タンパク質:21.7g
脂質:28.8g 食塩:3.7g
★卵・小麦・乳

FRI 12 **黒酢豚**
白身魚青のりフライ
マカロニサラダ
もやしのごま高菜和え
若竹煮
エネルギー:832 kcal タンパク質:19.9g
脂質:21.4g 食塩:3.0g
★卵・小麦・乳

MON 15 **豚肉の柳川風**
ミニ手作り春巻
蒸し鶏サラダ
小松菜の煮びたし
豆乳入野菜笹かまぼこ
エネルギー:832 kcal タンパク質:35.2g
脂質:25.5g 食塩:3.5g
★卵・小麦

TUE 16 **味噌かつ**
ハムとたけのこのソテー
ほうれん草ナムル
五目巾着
エネルギー:835 kcal タンパク質:24.7g
脂質:27.7g 食塩:3.6g
★卵・小麦

WED 17 **和菜メンチカツ**
しょうゆ焼うどん
オムレツ わさびマヨ
キャベツのなめ茸和え
柚子きんぴら
エネルギー:835 kcal タンパク質:20.5g
脂質:24.0g 食塩:3.6g
★卵・小麦・乳

THU 18 **タンドリーチキン**
たっぷりコーンフライ
ロールキャベツ トマトソース
もやしとれんこんのイタリ炒め
わかめサラダ
エネルギー:834 kcal タンパク質:21.6g
脂質:25.2g 食塩:3.3g
★小麦・乳

FRI 19 **豚肉のスタミナ炒め**
ささみフライ
ツナビーフン
花野菜のおかか和え
南瓜の煮物
エネルギー:838 kcal タンパク質:23.7g
脂質:20.9g 食塩:4.0g
★小麦

MON 22 **肉団子のトマトパジル煮**
ピザポテト春巻
キャベツと玉子のザーサイ炒め
たけのこのお揚げの炒め煮
和風サラダ
エネルギー:895 kcal タンパク質:22.8g
脂質:28.0g 食塩:3.9g
★卵・小麦・乳・加

TUE 23 **チキン南蛮 カレー炒め**
サウザンサラダ
小松菜のオイスターソース炒め
こんにゃく甘辛煮
エネルギー:799 kcal タンパク質:19.7g
脂質:24.8g 食塩:3.2g
★卵・小麦・乳

WED 24 **豚肉とセリのさわやか炒め**
豚串カツ
もやしとかまぼこのエニック炒め
さつま揚げの煮物
わけぎとワカメのぬた和え
エネルギー:874 kcal タンパク質:21.3g
脂質:35.7g 食塩:3.5g
★卵・小麦・乳

THU 25 **麻婆ハンバーグ**
じゃがいもとベーコンのソテー
春雨としば漬け茎わかめの和え物
シーザーサラダ
エネルギー:822 kcal タンパク質:20.4g
脂質:28.6g 食塩:3.4g
★卵・小麦・乳

FRI 26 **鶏肉の生姜焼き**
もちもちフライ(肉みそ)
衣笠豆腐
つきこんのたらこ炒め
れんこんのピクルス
エネルギー:838 kcal タンパク質:22.3g
脂質:26.9g 食塩:3.6g
★卵・小麦・乳

MON 29 **豚肉の七味炒め**
10種のチーズクノードル
菜の花ときのこの煮物
白菜のごま酢和え
がんもの煮物
エネルギー:837 kcal タンパク質:22.4g
脂質:31.5g 食塩:3.2g
★卵・小麦・乳

TUE 30 **天ぷら盛り合わせ**
鶏ミンチと野菜の炒め煮
小松菜のおひたし
ウイナーのカレーチャップ 和え
エネルギー:834 kcal タンパク質:19.6g
脂質:27.2g 食塩:3.2g
★卵・小麦

WED 31 **お祝い** **きのこクリームマスタードソース**
角ハムカツ
じゃがいもとベーコンのトマト炒め
菊菜ともやしのおひたし
プチお魚厚揚げの煮物
エネルギー:839 kcal タンパク質:24.7g
脂質:20.4g 食塩:4.1g
★卵・小麦・乳

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
和して同ぜず