

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	TUE 2	WED 3	THU 4	FRI 5
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	チンステーキ オーロソース 野菜コロッケ 五目和え ビーマンじゃこ炒め 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	憲法記念日	みどりの日	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	WED 10 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ヤ炒め 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 イチオシ!! ★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スニック炒め さつま揚げの煮物 わげご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 つぎこんのたらこ炒め 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 ウィ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 お肉の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	今月のことば 和して同ぜず	

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