

R5 6月 亀岡市中学校昼食弁当献立表



Instagram
毎日更新中です♪
@kameokashichu_bento



●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
●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.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。



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。



MON 5 肉団子の甘酢あんかけ
アジフライ
マカロニわさびマヨサラダ
お揚げとひじきの煮物
キャベツのタレ炒め
エネルギー:852 kcal タンパク質:25.4g
脂質:20.6g 食塩:3.6g
★卵・小麦・乳

TUE 6 ソース焼きそば
野菜コロッケ
かぼちゃのそばろ煮
甘酢れんこん
もちこしたつぶりさつま揚げ
エネルギー:826 kcal タンパク質:19.8g
脂質:20.2g 食塩:2.6g
★卵・小麦

WED 7 鶏肉の竜田揚げ
チヂミ
けんちん煮
もやしとザーサイの炒め
か777のゆかり和え
エネルギー:826 kcal タンパク質:18.3g
脂質:28.6g 食塩:3.5g
★卵・小麦

THU 1 回鍋肉
ごまさみカツ
チャプチェ
豆腐サラダ
れんこん饅頭
エネルギー:834 kcal タンパク質:24.4g
脂質:24.5g 食塩:4.3g
★卵・小麦・加工

FRI 2 とんかつ おろしソース
玉子と野菜のソテー
キムチもやし
きくらげ天の煮物
エネルギー:834 kcal タンパク質:25.0g
脂質:22.8g 食塩:4.0g
★卵・小麦・加工 **さっぱり!!**

MON 12 ガパオ風オムレツ
オーシャンスティックフライ
若竹煮
キャベツの梅ザーサイ和え
野菜肉巻き
エネルギー:838 kcal タンパク質:26.1g
脂質:26.7g 食塩:3.5g
★卵・小麦・乳・加工

TUE 13 豚南蛮 京風刺身
炊き合わせ
五目和え
れんこん金平
エネルギー:839 kcal タンパク質:27.9g
脂質:15.5g 食塩:4.1g
★卵・小麦・乳

WED 14 豚肉のトマトバジル炒め
えびカツ
平天と野菜の旨煮
小松菜の梅和え
肉焼売
エネルギー:831 kcal タンパク質:28.8g
脂質:23.9g 食塩:3.5g
★卵・小麦・乳・加工

THU 8 スパイシーチキン
タラ磯辺フライ
小松菜と玉子の中華炒め
胡麻ドレサラダ
がんもの煮物
エネルギー:798 kcal タンパク質:28.8g
脂質:23.5g 食塩:3.0g
★卵・小麦・乳

FRI 9 デミグラスハンバーグ
厚揚げとソーセージのトマト煮
黒豆入ポテトサラダ
一口オムレツ
エネルギー:876 kcal タンパク質:24.2g
脂質:30.1g 食塩:2.6g
★卵・小麦・乳

MON 19 ピリ辛豚しゃぶ
和菜メンチカツ
オムレツ 醤油マヨ
かにかまサラダ
あおさ天の煮物
エネルギー:833 kcal タンパク質:25.6g
脂質:27.4g 食塩:3.2g
★卵・小麦・乳・加工

TUE 20 豚ステーキ 生姜ソース
厚切りハムカツ
根菜の煮物
もやしとわかめの甘酢和え
五目巾着
エネルギー:833 kcal タンパク質:22.1g
脂質:26.7g 食塩:3.6g
★卵・小麦・乳 **イチオシ!!**

WED 21 ハンバーグ クリームマスタードソース
じゃがいもとウインナーの
カレーチャップ炒め
わさび菜きのこの和え物
チズはんぺんの煮物
エネルギー:832 kcal タンパク質:22.7g
脂質:26.5g 食塩:3.3g
★卵・小麦・乳

THU 15 肉団子の八宝菜がけ
あじ天ぷら
ビーフンのピリ辛炒め
花野菜とわかめのサラダ
こんにやく炒め煮
エネルギー:830 kcal タンパク質:17.0g
脂質:32.3g 食塩:3.4g
★卵・小麦・乳

FRI 16 7/1盛り合わせ
キャベツのツナ炒め
菜種和え
信田巻
エネルギー:833 kcal タンパク質:21.2g
脂質:26.5g 食塩:2.6g
★卵・小麦

MON 26 アヒージョ風唐揚げ
チョコレートサラダ
たけこの味噌炒め
ふき煮
エネルギー:830 kcal タンパク質:26.4g
脂質:25.5g 食塩:4.4g
★卵・小麦・乳 **Está bueno!!**

TUE 27 鶏肉のレモン焼
イカカツ
和風春雨サラダ
高野豆腐と椎茸の煮物
ごぼう天
エネルギー:836 kcal タンパク質:23.6g
脂質:29.9g 食塩:2.8g
★卵・小麦・乳・加工

WED 28 筑前煮風
野菜かき揚げ
千草焼き
キャベツのなめ茸和え
わかめ入り大根なます
エネルギー:833 kcal タンパク質:16.4g
脂質:34.3g 食塩:3.9g
★卵・小麦・乳

THU 22 麻婆茄子豆腐
ミニ手作り春巻
高菜入りビーフン
もやしナムル
こんにやく甘辛煮
エネルギー:832 kcal タンパク質:15.9g
脂質:31.0g 食塩:3.6g
★小麦

FRI 23 とんかつ 炒りトマトソース
キャベツバジル炒め
インゲンのおかか和え
大根柚子煮
エネルギー:833 kcal タンパク質:23.0g
脂質:23.4g 食塩:2.6g
★卵・小麦・乳

THU 29 豚肉のオイスター炒め
角切ミートのカレーコロッケ
メンマのピリ辛炒め
シーザーサラダ
つくね煮
エネルギー:830 kcal タンパク質:22.0g
脂質:24.6g 食塩:3.4g
★卵・小麦・乳

FRI 30 7/1盛り合わせ ツナ刺身
ソーセージと野菜のガーリックカレーソテー
白菜とかにかまの和え物
上野枝豆天の煮物
エネルギー:836 kcal タンパク質:24.8g
脂質:21.7g 食塩:3.1g
★卵・小麦・乳・加工

お問い合わせ：献立に関して/ロンドフードサービス(株) TEL075-602-3200
予約システム(注文方法)に関して/ビジネスリアート(株) TEL075-925-7322
その他に関して/亀岡市教育委員会学校教育課 TEL25-5053

今月のことば
和して同ぜず