

R5 7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
- 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。

QRコード↓



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



<p>MON 3 照りマヨハンバーグ キャベツとツナのナムル 花野菜のおかか和え 南瓜の煮物</p> <p>エネルギー:793kcal タンパク質:21.9g 脂質:23.3g 食塩:3.9g</p> <p>★小麦・乳</p>	<p>TUE 4 八宝菜 肉団子入り カレールーフライ 小松菜ベーコンパスタ ごぼうサラダ 帆立風味蒲鉾フライ</p> <p>エネルギー:850kcal タンパク質:21.7g 脂質:23.8g 食塩:3.8g</p> <p>★卵・小麦・乳・E・加</p>	<p>WED 5 豚キムチうどん ミニ手作り春巻 イカキャベツカツ ツナと大根のラー油風味 れんこん煮しめ</p> <p>エネルギー:852kcal タンパク質:21.7g 脂質:18.8g 食塩:3.8g</p> <p>★小麦・E</p>	<p>THU 6 アジフライ&ハムカツ 鶏肉とじゃが芋の味噌炒め 小松菜の辛子和え やわらか角揚げ</p> <p>エネルギー:843kcal タンパク質:21.9g 脂質:26.3g 食塩:3.4g</p> <p>★卵・小麦・乳</p>	<p>FRI 7 いか天 チリソースがけ れんこんつくね ブロッコリーとコーンのサラダ ベーコン切干のオイスター炒め オクラおかか和え</p> <p>エネルギー:855kcal タンパク質:23.1g 脂質:22.5g 食塩:3.3g</p> <p>★卵・小麦・乳</p>
<p>MON 10 タイ風チキンステーキ 肉じゃがコロック 豆腐サラダ 肉詰めいなり ごまこんにやく</p> <p>エネルギー:787kcal タンパク質:24.5g 脂質:23.5g 食塩:3.3g</p> <p>★小麦</p> <p>อร่อยมาก!! (とても美味しい)</p>	<p>TUE 11 とんかつ マスターソース 肉団子のトマトバジル煮 大根とかまぼこの煮物 ポテトサラダ</p> <p>エネルギー:908kcal タンパク質:27.7g 脂質:24.7g 食塩:3.9g</p> <p>★卵・小麦・乳</p>	<p>WED 12 唐揚げ 甘辛七味だれ 枝豆天の煮物 中華春雨炒め こんにやくと竹輪煮 にんじんのツナサラダ</p> <p>エネルギー:843kcal タンパク質:22.4g 脂質:27.5g 食塩:4.0g</p> <p>★卵・小麦・乳・E</p>	<p>THU 13 豚肉とキャベツのレモン醤油炒め イカフライ 柚子和え ふき煮 一口紅生姜天の煮物</p> <p>エネルギー:798kcal タンパク質:19.2g 脂質:29.8g 食塩:2.6g</p> <p>★小麦</p> <p>さわやか!!</p>	<p>FRI 14 麻婆厚揚げ ささみチーズフライ 小松菜のニンク醤油炒め れんこんサラダ カレーボールの煮物</p> <p>エネルギー:819kcal タンパク質:23.7g 脂質:27g 食塩:3.8g</p> <p>★卵・小麦・乳</p>
<p>MON 17 海の日</p>	<p>TUE 18 海老フライ&白身フライ 手作りタルタルソース ピリ辛チキン ブロッコリーのサウザンサラダ 南瓜の揚げ煮</p> <p>エネルギー:841kcal タンパク質:24.4g 脂質:23.1g 食塩:4.6g</p> <p>★卵・小麦・乳・E</p>	<p>WED 19 豚肉の黒酢炒め キムチチヂミ ピーマン肉詰めフライ 春雨かにかまサラダ 肉焼売</p> <p>エネルギー:844kcal タンパク質:20.6g 脂質:29.0g 食塩:3.5g</p> <p>★卵・小麦・E・加</p>	<p>THU 20 豆腐ステーキ 夏野菜ソース チキンフライ ペンネポロネーゼ わさび菜きのこの和え物 五目巾着</p> <p>エネルギー:822kcal タンパク質:23.0g 脂質:24.4g 食塩:2.7g</p> <p>★卵・小麦</p>	

今月のことば
用心には網を張れ

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

Enjoy
Your
summer!
And help me!!

