

R5 8・9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↓



Instagram
毎日更新中です♪
@kameokashichu_bento



8/29 麻婆春雨 ★小麦・乳
イカカツ
ベーコンキャベツソテー
白菜のおひたし
若鶏の海苔巻き唐揚げ
エネルギー：808kcal タンパク質：22.2g
脂質：26.8g 食塩：2.9g

30 豚肉の味噌炒め ★卵・小麦・乳
魚介だし薫る刈ミフライ
豆腐ステーキ 生姜醤油
野菜天の煮物
もずく入なます
エネルギー：744kcal タンパク質：19.4g
脂質：21.8g 食塩：4.1g

31 海老フライ ★卵・小麦・乳
タルタルソースがけ
和風春雨サラダ
高野豆腐
ごぼう天
エネルギー：897kcal タンパク質：26.8g
脂質：24.7g 食塩：2.7g

9/1 アジフライ ★卵・小麦・乳
かぼちゃポトフサラダ
和風ビーフン
みんちみ
たけのこのごま和え
エネルギー：837kcal タンパク質：17.8g
脂質：28.8g 食塩：3.0g

4 イカ天 チリソースがけ ★卵・小麦
ムとブロッコリーのサラダ
ごぼうきんぴら
こんにゃくの煮物
エネルギー：830kcal タンパク質：20.4g
脂質：25.8g 食塩：3.3g

5 豚肉の生姜炒め ★卵・小麦・乳
えびかつ
小松菜のわさびマヨ和え
厚揚げのピリ辛中華あんかけ
悪魔のひじき
エネルギー：833kcal タンパク質：18.8g
脂質：33.6g 食塩：2.7g

6 豚かつ カレーソース付 ★小麦・乳
ロールキャベツ 刺身ソース
フキコン煮
れんこん梅酢
エネルギー：836kcal タンパク質：21.2g
脂質：26.7g 食塩：3.3g

7 ごま油香るチンジャオロース風炒め ★卵・小麦・乳
味噌付け海苔
もちぶた角切メチかつ
中華サラダ
肉焼売
エネルギー：837kcal タンパク質：24.5g
脂質：31.6g 食塩：2.6g

8 天津甘栗コロケ ★小麦・乳
冷奴
鶏肉の幽庵焼き
五目巾着
茄子の南蛮
エネルギー：841kcal タンパク質：21.3g
脂質：27.9g 食塩：3.2g

11 ハンバーグ サルサソース ★卵・小麦・乳
キャベツのツナ和え
さつま揚げの中華炒め
紫蘇昆布蓮根
エネルギー：830kcal タンパク質：22.2g
脂質：27.7g 食塩：3.5g

12 酢鶏 ★卵・小麦
根菜チゲ煮
白菜のおひたし
ブロッコリーの生姜醤油和え
エネルギー：836kcal タンパク質：23.6g
脂質：29.1g 食塩：3.3g

13 ハムカツ ★小麦・乳
ナポリタン
ポトフ煮
キャベツとしめじのバター炒め
小松菜のおかか和え
エネルギー：836kcal タンパク質：19.6g
脂質：21.1g 食塩：2.6g

14 鶏肉の七味炒め ★卵・小麦
白身フライ
竹輪磯辺天とだしまき
ごぼうのみそきんぴら
がんも煮
エネルギー：860kcal タンパク質：26.8g
脂質：30.3g 食塩：3.0g

15 麻婆厚揚げ ★小麦・乳・乳
合い挽きメンチカツ
韓国風蒸し鶏
春雨とじゃこの旨煮
かぼちゃのアジアン煮
エネルギー：792kcal タンパク質：23.8g
脂質：20.7g 食塩：3.9g

18 敬老の日

19 チキン南蛮 ★卵・小麦
ひき肉のガーリックソテー
メンマと小松菜の塩炒め
ふき煮
エネルギー：811kcal タンパク質：24.3g
脂質：26.6g 食塩：3.5g

20 牛豚肉じゃが ★卵・小麦
目玉焼きフライ
大根サラダ
いんげんの辛子和え
エネルギー：806kcal タンパク質：21.1g
脂質：25.1g 食塩：3.1g

21 肉団子 BBQソース ★卵・小麦・乳
サーモンタルタルかつ
マカロニサラダ
白菜のコンソメ煮
切り昆布煮
エネルギー：850kcal タンパク質：25.8g
脂質：25.2g 食塩：3.6g

22 親子煮 ★卵・小麦・乳
ベーコンインナーケンチカツ
大根の肉味噌がけ
餃子 青じそドレがけ
塩だれキャベツ
エネルギー：866kcal タンパク質：28.0g
脂質：26.6g 食塩：3.6g

25 鶏の唐揚げ 香味レモンソース ★卵・小麦・乳
トマト麻婆豆腐
キャベツのごまサラダ
れんこんきんぴら
エネルギー：872kcal タンパク質：25.3g
脂質：24.5g 食塩：4.1g

26 坦々うどん ★卵・小麦・乳
チンジャオロース風春巻
はんぺんチーズサンドフライ
切干わさび和え
平天の煮物
エネルギー：796kcal タンパク質：21.6g
脂質：15.7g 食塩：4.1g

27 とんかつ トマトソース ★卵・小麦
チャプチェ
けんちん煮
がんもの煮物
エネルギー：795kcal タンパク質：23.7g
脂質：18.3g 食塩：3.9g

28 生姜をきかせた八宝菜 ★卵・小麦・乳
イカフライ
竹輪いんげんマヨ
炊き合わせ
ひじき煮
エネルギー：779kcal タンパク質：19.4g
脂質：25.8g 食塩：3.6g

29 月見ハンバーグ ★卵・小麦・乳
明太マカロニ
白菜と春菊のおひたし
ごま団子
エネルギー：943kcal タンパク質：29.3g
脂質：22.2g 食塩：4.1g

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

今月のごぼう
出藍の誉れ