

R5 10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



<p>2月</p> <p>豚肉とキャベツのレン醤油炒め</p> <p>白身魚外切が 白菜と春菊の梅和え フキコン煮 一口紅生姜天の煮物</p> <p>エネルギー:831kcal たんぱく質:21.4g 脂質:34.1g 食塩:3.3g ★小麦・卵・乳</p>	<p>3月</p> <p>麻婆厚揚げ</p> <p>かりかりささみ揚げ 小松菜とさつま揚げの和風炒め れんこんサラダ カレーボールの煮物</p> <p>エネルギー:837kcal たんぱく質:21.7g 脂質:30.3g 食塩:4.2g ★小麦・卵</p>	<p>4月</p> <p>ソース焼きそば</p> <p>イカカツ ツナともやしのラー油風味 餃子 高野豆腐</p> <p>エネルギー:834kcal たんぱく質:31.0g 脂質:17.8g 食塩:3.2g ★小麦・乳</p>	<p>5月</p> <p>アジフライ&ハムカツ</p> <p>鶏肉とじゃが芋の味噌マヨ炒め 小松菜の辛子和え やわらか角揚げの煮物</p> <p>エネルギー:838kcal たんぱく質:23.7g 脂質:24.8g 食塩:3.5g ★小麦・卵・乳</p>	<p>6月</p> <p>いか天 チリソースがけ</p> <p>れんこんつくね ベーコンと切干大根のオイスター炒め ブロッコリーとコーンのサラダ かつうのおかか和え</p> <p>エネルギー:839kcal たんぱく質:23.9g 脂質:21.5g 食塩:3.9g ★小麦・卵・乳</p>
<p>9月</p> <p>スポーツの日</p>	<p>10月</p> <p>豚かつ 和風カレーあんかけ</p> <p>ウィンナー入り野菜炒め 大根とかまぼこの煮物 ポテトサラダ</p> <p>エネルギー:833kcal たんぱく質:21.4g 脂質:26.0g 食塩:3.0g ★小麦・卵・乳</p>	<p>11月</p> <p>唐揚げ 甘辛七味だれ</p> <p>棒天の煮物 ピーマンの中華炒め もやしとツナの和え物 三角こんにゃくの煮物</p> <p>エネルギー:838kcal たんぱく質:21.9g 脂質:28.2g 食塩:4.0g ★小麦・卵・乳</p>	<p>12月</p> <p>すき焼きハンバーグ</p> <p>キャベツとメンマのナムル風 花野菜のおかか和え 南瓜の煮物</p> <p>エネルギー:836kcal たんぱく質:22.6g 脂質:24.6g 食塩:3.8g ★小麦・卵・乳</p>	<p>13月</p> <p>肉団子入り八宝菜</p> <p>トマトとチーズのクリームフライ 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:837kcal たんぱく質:22.7g 脂質:22.4g 食塩:3.5g ★小麦・卵・乳・E・加</p>
<p>16月</p> <p>タイ風チキンステーキ</p> <p>ベーコン薫るジャーマンポテトフライ 豆腐サラダ 肉詰めいなり ごまこんにゃく</p> <p>エネルギー:838kcal たんぱく質:22.7g 脂質:32.7g 食塩:2.8g ★小麦・卵・乳</p>	<p>17月</p> <p>海老フライ&白身フライ</p> <p>ササミ外切ソース 焼豚の塩だれ炒め ブロッコリーのごまドレサラダ れんこんの青のりソース煮</p> <p>エネルギー:837kcal たんぱく質:22.0g 脂質:23.5g 食塩:4.0g ★小麦・卵・乳・E</p>	<p>18月</p> <p>豚肉の黒酢炒め</p> <p>キムチチヂミ 野菜コロッケ 小松菜ともやしのわさび醤油和え 肉焼売</p> <p>エネルギー:835kcal たんぱく質:22.9g 脂質:28.4g 食塩:3.1g ★小麦・卵・E・加</p>	<p>19月</p> <p>野菜かき揚げ&白身天ぷら</p> <p>蒸し鶏の柚子胡椒サラダ がんもの煮物 わけぎとじゃこの炒め物</p> <p>エネルギー:837kcal たんぱく質:22.5g 脂質:30.6g 食塩:4.0g ★小麦・卵・E・加</p>	<p>20月</p> <p>デミグラスハンバーグ</p> <p>ツナマカロニサラダ ひじき煮 小松菜のコンソメ煮</p> <p>エネルギー:837kcal たんぱく質:24.5g 脂質:26.2g 食塩:3.0g ★小麦・卵・乳</p>
<p>23月</p> <p>豚すき焼き</p> <p>えびかつ お揚げと野菜の旨煮 だしまきと肉団子 レンコンゆかり和え</p> <p>エネルギー:835kcal たんぱく質:22.9g 脂質:29.3g 食塩:2.9g ★小麦・卵・乳・E</p>	<p>24月</p> <p>バジルチキン南蛮</p> <p>ブロッコリーとベーコンのイタリアン炒め ワカメの生姜和え 精進がんもの煮物</p> <p>エネルギー:838kcal たんぱく質:26.6g 脂質:28.7g 食塩:4.1g ★小麦・卵・乳</p>	<p>25月</p> <p>味噌豚かつ</p> <p>豆腐のチゲ煮 小松菜のおひたし つきこんの梅ザーサイ和え</p> <p>エネルギー:830kcal たんぱく質:23.2g 脂質:27.8g 食塩:3.3g ★小麦・卵</p>	<p>26月</p> <p>酢鶏</p> <p>さつま揚げの山菜炒め 野菜肉巻き 白菜のおかか和え</p> <p>エネルギー:832kcal たんぱく質:21.9g 脂質:29.2g 食塩:3.3g ★小麦・卵・乳</p>	<p>27月</p> <p>豚串カツ&メンチカツ</p> <p>インゲンのシーザーサラダ もやしとにんじんのナムル 里芋の煮物</p> <p>エネルギー:833kcal たんぱく質:17.8g 脂質:26.6g 食塩:3.8g ★小麦・卵・乳</p>
<p>30月</p> <p>肉じゃがコロッケ</p> <p>ミートソースのペナン 豆腐ステーキ 和風生姜ソース わさび菜きのこの和え物 五目巾着</p> <p>エネルギー:830kcal たんぱく質:20.8g 脂質:26.3g 食塩:2.9g ★小麦・卵</p>	<p>31月</p> <p>肉団子のトマトバジル煮</p> <p>ミニ野菜春巻 キャベツと玉子のザーサイ炒め もやしの和風サラダ たけのこの有馬煮</p> <p>エネルギー:834kcal たんぱく質:20.5g 脂質:28.9g 食塩:3.7g ★小麦・卵・乳・加</p>	<p>今月のごとば 蛇に噛まれて朽ち繩に怖じる</p> <p>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</p>		