

# R5 11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↓



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

Instagram  
 毎日更新中です♪  
 @kameokashichu\_bento



<p><b>6 トマトデミ煮込みハンバーグ</b>                  お揚げと野菜の煮物                  花野菜サラダ                  一口イカフライ                  エネルギー:833kcal タンパク質:24.5g                  脂質:23.8g 食塩:3.2g                  ★小麦・卵・乳</p>	<p><b>7 手切りチキンカツ オロソース</b>                  ハムと野菜の柚子胡椒炒め                  いんげんの中華和え                  たけのこの煮物                  エネルギー:830kcal タンパク質:23.3g                  脂質:29.4g 食塩:4.0g                  ★小麦・卵・乳・か</p>	<p><b>8 いわしフライ</b>                  オーションスティックフライ                  厚揚げの味噌炒め                  鶏肉の黒こしょう炒め                  紅白なます                  エネルギー:834kcal タンパク質:23.4g                  脂質:24.5g 食塩:3.3g                  ★小麦・卵・乳・か</p>	<p><b>9 いか天 ピリ辛ソース</b>                  海鮮小判                  ハムと野菜の炒め物                  五目巾着                  れんこんのごまドレ和え                  エネルギー:835kcal タンパク質:21.8g                  脂質:30.6g 食塩:3.7g                  ★小麦・卵</p>	<p><b>10 麻婆春雨</b>                  クリーミーコーンコロケ                  小松菜ベーコンソテー                  白菜のおひたし                  切り昆布煮                  エネルギー:831kcal タンパク質:17.5g                  脂質:32.0g 食塩:3.5g                  ★小麦・卵・乳</p>
<p><b>13 甘辛やみつき唐揚げ</b>                  小松菜のわさび醤油和え                  ツナたまねぎの炒め和え                  ぶきの煮物                  エネルギー:830kcal タンパク質:24.6g                  脂質:28.1g 食塩:3.7g                  ★小麦・卵</p>	<p><b>14 韓国風蒸し鶏</b>                  野菜かき揚げ                  いんげんとちくわの和え物                  和風ロールキャベツ                  カレーボールの煮物                  エネルギー:778kcal タンパク質:20.4g                  脂質:26.7g 食塩:3.9g                  ★小麦・卵・乳</p>	<p><b>15 グリルチン 柚子胡椒バターソース</b>                  海鮮串フライ                  魚肉ソーセージと野菜のソテー                  マカロニサラダ                  生姜ぎょうざ                  エネルギー:834kcal タンパク質:22.6g                  脂質:30.6g 食塩:2.6g                  ★小麦・卵・乳</p>	<p><b>16 照りマヨ肉団子</b>                  イカフライ                  わけぎのナムル                  洋風たけのこ金平                  なら饅頭                  エネルギー:834kcal タンパク質:22.2g                  脂質:28.9g 食塩:3.9g                  ★小麦・卵・乳</p>	<p><b>17 アジフライ ツナカレーソース</b>                  ドライカレー風ポテトソテー                  白菜とかにかまの和え物                  かぼちゃの煮物                  エネルギー:890kcal タンパク質:25.8g                  脂質:27.1g 食塩:3.9g                  ★小麦・卵・乳・か</p>
<p><b>20 マヨマスタードハンバーグ</b>                  ジャーマンポテト                  切干大根青じそ和え                  いんげんの和え物                  エネルギー:830kcal タンパク質:22.4g                  脂質:25.4g 食塩:2.9g                  ★小麦・卵・乳</p>	<p><b>21 野菜コロケ</b>                  和風きのこスパ                  タンドリーチキン                  高野豆腐と椎茸の煮物                  れんこんごまサラダ                  エネルギー:839kcal タンパク質:23.4g                  脂質:26.1g 食塩:2.7g                  ★小麦・卵・乳</p>	<p><b>22 豚肉のジューズン風炒め</b>                  かりかりささみ揚げ                  平天と野菜のチャップ 煮                  小松菜の和え物                  肉焼売                  エネルギー:832kcal タンパク質:25.0g                  脂質:28.9g 食塩:3.1g                  ★小麦・卵・乳・か</p>	<p><b>23 勤労感謝の日</b></p>	<p><b>24 黒酢炸鸡</b>                  手作り春巻き                  ごぼうサラダ                  ひじき煮                  だし巻き玉子                  エネルギー:832kcal タンパク質:22.7g                  脂質:29.2g 食塩:3.6g                  ★小麦・卵・乳</p>
<p><b>27 カツ煮</b>                  ハムマカロニサラダ                  切干大根の煮物                  こんにゃくの甘辛煮                  エネルギー:838kcal タンパク質:24.6g                  脂質:28.0g 食塩:2.6g                  ★小麦・卵</p>	<p><b>28 チキンステーキ 生姜ソース</b>                  厚さ1cmの超厚切りハムカツ                  春雨の五目酢和え                  もやしキムチ                  がんもの煮物                  エネルギー:835kcal タンパク質:21.0g                  脂質:29.2g 食塩:3.7g                  ★小麦・乳・乳</p>	<p><b>29 豚肉の味噌炒め</b>                  ぶりフライ                  豆腐ステーキ 生姜醤油                  炊き合わせ                  もずく入なます                  エネルギー:837kcal タンパク質:24.5g                  脂質:27.3g 食塩:4.3g                  ★小麦・卵</p>	<p><b>30 海老フライ 九州ソースがけ</b>                  和風もやしサラダ                  じゃがいものチャップ 炒め                  あおさ天の煮物                  エネルギー:835kcal タンパク質:21.4g                  脂質:22.2g 食塩:3.8g                  ★小麦・卵・乳・か</p>	<p>今月のごとば                  曇子の御</p>

