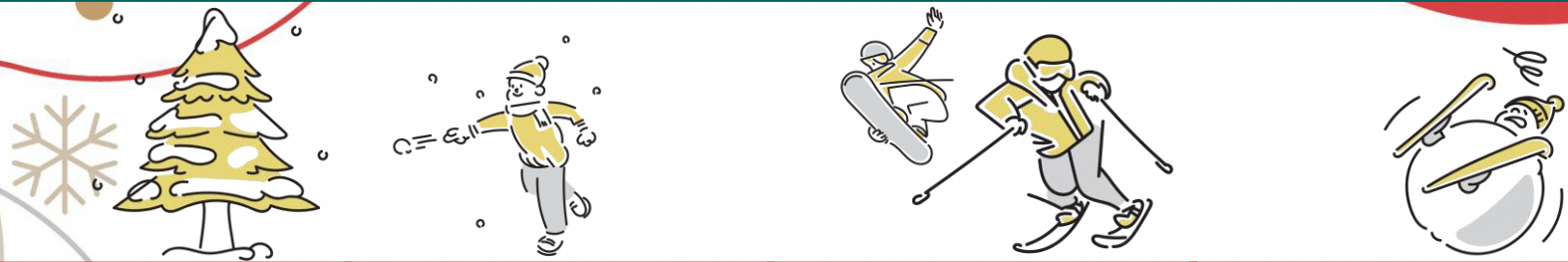


R5 12月 亀岡市中学校昼食弁当献立表

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。



1 ピザ風ベ-コンクランチカツ
金
和風ビーフン
かぼちゃポテトサラダ
キムチチヂミ
たけのこのごま和え
エネルギー:831 kcal タンパク質:18.2g
脂質:30.0g 食塩:3.1g
★小麦・卵・乳・Eビ

4 ハンバーグトリオ
月
ペンネポリタン
白菜と春菊のおひたし
ふきの煮物
エネルギー:834 kcal タンパク質:27.4g
脂質:25.3g 食塩:3.5g
★小麦・卵・乳

オススメ

5 ご飯にのせたらソースかつ丼
火
ロールキャベツ 初什ソース
もやしとつきこんのナムル
れんこん梅酢和え
エネルギー:834 kcal タンパク質:20.4g
脂質:29.5g 食塩:3.9g
★小麦・乳

6 豚肉の生姜炒め
水
玉ねぎたっぷりコロケ
厚揚げのピリ辛中華あんかけ
小松菜のわさびマヨ和え
悪魔のひじき
エネルギー:835 kcal タンパク質:18.1g
脂質:32.2g 食塩:2.6g
★小麦・卵・乳

7 ごま油香るチンジャオロース風炒め
木
棒天の煮物
厚さ1cmの超厚切りハムカツ
カリフラワーの中華サラダ
肉焼売
エネルギー:834 kcal タンパク質:22.5g
脂質:30.8g 食塩:2.9g
★小麦・卵・乳・Eビ・加

8 鶏肉の幽庵焼き
金
アジフライ
五目巾着とつくね
春雨と木耳の酢の物
小松菜の生姜炒め
エネルギー:838 kcal タンパク質:27.3g
脂質:28.2g 食塩:3.8g
★小麦・卵・乳・加

11 酢鶏
月
根菜のチゲ煮
白菜のおひたし
ブロッコリーのサウザン和え
エネルギー:832 kcal タンパク質:25.3g
脂質:28.7g 食塩:3.2g
★小麦・卵

12 竹のフリッター にんにくマヨソース
火
かにかま天ぶら磯辺揚げ
ブロッコリーのマスタードソ-
もやしの一味和え
三角こんにゃくの煮物
エネルギー:833 kcal タンパク質:13.2g
脂質:36.1g 食塩:2.8g
★小麦・卵・Eビ・加

オススメ

13 カレールーフライ
水
ミートソースマカロニ
ポトフ煮
キャベツと椎茸のバター炒め
小松菜のおかか和え
エネルギー:832 kcal タンパク質:19.8g
脂質:27.6g 食塩:2.6g
★小麦・卵・乳

14 肉団子入り八宝菜
木
手作り春巻
磯辺揚げとだしまき
ごぼうのみそきんぴら
がんもの煮物
エネルギー:835 kcal タンパク質:20.5g
脂質:28.9g 食塩:3.9g
★小麦・卵・乳

15 えびカツ
金
韓国風蒸し鶏
麻婆厚揚げ
春雨とザーサイの炒め
かぼちゃの煮物
エネルギー:836 kcal タンパク質:21.8g
脂質:25.5g 食塩:4.1g
★小麦・卵・乳・Eビ・加

18 ハンバーグ デミ&初什ソース
月
キャベツのツナ和え
玉子とさつま揚げの中華炒め
里芋のじゃこまぶし
エネルギー:838 kcal タンパク質:25.1g
脂質:25.4g 食塩:2.8g
★小麦・卵・乳・Eビ・加

オススメ

19 豚かつ トマトソース
火
韓国風春雨炒め
けんちん煮
れんこんのカレー煮
エネルギー:836 kcal タンパク質:23.5g
脂質:20.5g 食塩:3.9g
★小麦

20 牛豚肉じゃが
水
きくらげ天の煮物
イカカツ
大根サラダ
旨辛みそキャベツ
エネルギー:832 kcal タンパク質:24.4g
脂質:22.0g 食塩:4.0g
★小麦・卵

21 親子煮
木
白身魚青のりフライ
大根の肉味噌かけ
餃子 青じそドレがけ
いんげんの辛子マヨ和え
エネルギー:836 kcal タンパク質:28.9g
脂質:24.0g 食塩:3.0g
★小麦・卵・乳

22 肉団子 BBQソース
金
ごろごろコーンフライ
ツイストマカロニサラダ
白菜のキムチ和え
切り昆布煮
エネルギー:840 kcal タンパク質:21.6g
脂質:18.4g 食塩:4.1g
★小麦・卵・乳・Eビ・加

今月のことば
冬至冬中冬始め

お問い合わせ: 献立に関して/ロンドフードサービス(株) TEL 075-602-3200
予約システム(注文方法)に関して/ビジネスアリアート(株) TEL 075-925-7322
その他に関して/亀岡市教育委員会学校教育課 TEL 25-5053

