

R6 1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。



<p>9 八宝菜 火 2種のチーズメンチカツ 小松菜ベーコンパスタ ごぼうごまサラダ 帆立風味蒲鉾フライ エネルギー:839 kcal タンパク質:24.9g 脂質:23.1g 食塩:3.3g ★小麦・卵・乳・E・加</p>	<p>10 唐揚げ 甘辛七味だれ 水 棒天の煮物 中華風春雨炒め にんじんのツナサラダ 里芋の煮物 エネルギー:837 kcal タンパク質:23.5g 脂質:26.4g 食塩:3.3g ★小麦・卵</p>	<p>11 豚肉とキャベツの甘みそ炒め 木 イカフライ 白菜と春菊の柚子和え フキコン煮 一口紅生姜天の煮物 エネルギー:831 kcal タンパク質:24.5g 脂質:30.6g 食塩:2.8g ★小麦</p>	<p>12 麻婆厚揚げ 金 サーモンタルタルかつ 小松菜ともやしのナムル 餃子 青じそドレがけ れんこんのソース煮 エネルギー:834 kcal タンパク質:24.3g 脂質:29.4g 食塩:4.1g ★小麦・卵・乳</p>
<p>15 口コモコ風ハンバーグ オススメ 月 チーズマカロニサラダ ひじき煮 カリフラワーのコンソメ煮 エネルギー:836 kcal タンパク質:28.1g 脂質:23.9g 食塩:3.1g ★小麦・卵・乳</p>	<p>16 みそ豚かつ 火 豆腐のチゲ風煮 切干大根の煮物 つきこんの梅ザーサイ和え エネルギー:837 kcal タンパク質:22.7g 脂質:31.5g 食塩:3.0g ★小麦・卵・乳</p>	<p>17 豚肉の黒酢炒め 水 キムチチヂミ ホクホクかぼちゃコロケ 春雨かにかまサラダ 蒸し焼売 エネルギー:838 kcal タンパク質:23.4g 脂質:25.9g 食塩:2.8g ★小麦・卵・E・加</p>	<p>18 豆腐ステーキ 野菜生姜ソース オススメ 木 海鮮カツ ペンネポロネーゼ わさび菜きのこの和え物 角切り昆布煮 エネルギー:831 kcal タンパク質:20.5g 脂質:27.8g 食塩:3.3g ★小麦・卵</p>
<p>22 酢鶏 月 さつま揚げの山菜炒め 五目巾着の煮物 白菜のおかか和え エネルギー:837 kcal タンパク質:25.1g 脂質:29.7g 食塩:3.5g ★小麦・卵</p>	<p>23 豚すき焼きうどん 火 アジフライ 醤油つき れんこんゆかり和え だし巻き玉子 エネルギー:834 kcal タンパク質:22.4g 脂質:30.4g 食塩:3.0g ★小麦・卵</p>	<p>24 海老フライ&白身フライ 水 丸タルソース ピリ辛チキン 花野菜の中華サラダ かぼちゃの煮物 エネルギー:831 kcal タンパク質:24.1g 脂質:22.4g 食塩:4.0g ★小麦・卵・乳・E・加</p>	<p>25 豚かつ オススメ 木 柚子胡椒おろしソース カニカマと野菜の白湯炒め ひじきと高野豆腐の煮物 おかかロールキャベツ エネルギー:831 kcal タンパク質:22.9g 脂質:32.2g 食塩:4.0g ★小麦・卵・乳・加</p>
<p>29 野菜かき揚げ&白身天ぷら 月 蒸し鶏のごまだれがけ 小松菜のおひたし オクラの梅酢和え エネルギー:830 kcal タンパク質:18.6g 脂質:29.2g 食塩:4.1g ★小麦・卵</p>	<p>30 チキン南蛮 火 ブロッコリーとベーコンの作り置き炒め ワカメの生姜和え ソーセージ天の煮物 エネルギー:838 kcal タンパク質:27.0g 脂質:25.8g 食塩:4.1g ★小麦・卵・乳</p>	<p>31 豚の生姜焼き 水 カレールーフライ ピーマンの玉子炒め 手作り春巻 じゃがバター エネルギー:831 kcal タンパク質:18.6g 脂質:32.7g 食塩:2.6g ★小麦・卵・乳</p>	<p>26 サバカツとメンチカツ オススメ 金 カレーソース添え インゲンのシーザーサラダ 三角とうふ天の煮物 サイコロこんにやくの煮物 エネルギー:833 kcal タンパク質:20.8g 脂質:28.9g 食塩:3.0g ★小麦・卵・乳</p>

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/ビジネスラアート(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

今のことば
冬至冬冬始め

