

R6 2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



今月のことば
春蘭秋菊俱に廃すべからず

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

5 ハンバーグ トマトソース
月 お揚げと野菜の煮物
 花野菜サラダ
 グラタン風コロッケ
 エネルギー:831kcal タンパク質:24.6g
 脂質:22.7g 食塩:3.0g
 ★小麦・卵・乳

6 豚カツ 濃熟旨辛ソース
火 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:838kcal タンパク質:20.5g
 脂質:32.5g 食塩:3.5g
 ★小麦・卵・加工

7 いわしフライ&
水 オーションスティックフライ
 厚揚げの味噌炒め
 鶏肉の黒こしょう和え
 紅白なます
 エネルギー:839kcal タンパク質:24.0g
 脂質:27.4g 食塩:3.6g
 ★小麦・卵・乳・加工

8 いか天 ピリ辛ネギソース
木 ひき肉野菜炒め
 五目巾着の煮物
 れんこんのごまドレ和え
 エネルギー:834kcal タンパク質:23.8g
 脂質:26.8g 食塩:3.1g
 ★小麦・卵

9 グリルチキンねぎ塩だれ
金 グリル棒天の煮物
 イカメンチカツ
 マカロニサラダ
 一口まぐろカツ
 エネルギー:834kcal タンパク質:24.9g
 脂質:26.4g 食塩:3.1g
 ★小麦・卵

12
月
振替休日

13 ポークチョーがけオムレツ
火 ごちそうメンチカツ
 じゃが芋とブロッコリーのサラダ
 ひじき煮
 紅生姜天の煮物
 エネルギー:830kcal タンパク質:24.3g
 脂質:29.9g 食塩:2.9g
 ★小麦・卵・乳

14 きたあかりのコロッケ
水 豚肉のバジル炒め
 和風ツナトマトマカロニ
 高野豆腐と椎茸の煮物
 カリフラワーの和え
 エネルギー:836kcal タンパク質:22.6g
 脂質:27.4g 食塩:2.4g
 ★小麦・乳

15 照りマヨ肉団子
木 カニ風味グラタンフライ
 れんこんとニラ饅頭
 わけぎのナムル
 洋風たけのこ金平
 エネルギー:833kcal タンパク質:19.6g
 脂質:29.5g 食塩:3.9g
 ★小麦・卵・乳・加工

16 アジフライ ツナタルソース
金 じゃがいものコンソメ煮
 白菜とかにかまの和え物
 かぼちゃの煮物
 エネルギー:832kcal タンパク質:20.8g
 脂質:25.5g 食塩:3.2g
 ★小麦・卵・乳・加工

19 ハンバーグ ケチャップソース
月 親子風オムレツ
 切干大根の有馬煮
 いんげんの和え物
 エネルギー:835kcal タンパク質:24.5g
 脂質:27.5g 食塩:2.6g
 ★小麦・卵・乳

20 豚カツ 和風カレーあんかけ
火 ウィンナー入り野菜炒め
 大根とかまぼこの煮物
 オーロラポテトサラダ
 エネルギー:836kcal タンパク質:21.6g
 脂質:26.1g 食塩:2.7g
 ★小麦・卵・乳

21 やみつきハムキャベツカツ
水 明太クリームマカロニ
 ロールキャベツ 外付け仕立て
 白菜と春菊のおひたし
 お魚とうふだんごの煮物
 エネルギー:836kcal タンパク質:24.9g
 脂質:21.7g 食塩:4.7g
 ★小麦・卵・乳

22 豚肉のおろしポン酢炒め
木 とうもろこし入りクリームフライ
 平天と野菜の炒め煮
 小松菜の和え物
 揚げ焼売
 エネルギー:833kcal タンパク質:21.0g
 脂質:28.9g 食塩:2.7g
 ★小麦・卵・乳

23
金
天皇誕生日

26 鶏の竜田揚げ
月 こんにゃくと里芋の田楽
 カリカリ梅のひじきサラダ
 白菜のおひたし
 エネルギー:831kcal タンパク質:20.4g
 脂質:26.5g 食塩:3.5g
 ★小麦

27 イカフライ
火 ひき肉と春雨の炒め
 ベーコンキャベツソテー
 小松菜の和風サラダ
 4種のスパイスが効いたポテトコロッケ
 エネルギー:831kcal タンパク質:20.0g
 脂質:30.5g 食塩:2.7g
 ★小麦・卵・乳

28 豚肉の味噌炒め
水 筍とキャベツの和風春巻
 豆腐ステーキ 生姜醤油
 野菜肉巻き
 もずく入りなます
 エネルギー:833kcal タンパク質:20.9g
 脂質:31.8g 食塩:3.9g
 ★小麦・卵

29 海老フライ
木 レモン香るさっぱりタルタル
 キャベツの明太子和え
 ビビンバ炒め
 がんもの煮物
 エネルギー:835kcal タンパク質:22.0g
 脂質:26.0g 食塩:4.3g
 ★小麦・卵・加工

飢餓から救う。
 未来を救う。

WFP
 国連世界食糧計画