

R6 3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

北海道産ホタテ入りクリームフライ
金 豚骨ビーフン
 かぼちゃポテトサラダ
 イカ入りチヂミ
 たけのこのごま和え
 エネルギー:835kcal タンパク質:14.4g
 脂質:27.8g 食塩:2.9g
 ★小麦・卵・乳

4 ハンバーグ サルサソース
月 さつま揚げの中華炒め
 キャベツのツナ和え
 コーンクリームコロッケ
 エネルギー:830kcal タンパク質:22.4g
 脂質:27.8g 食塩:3.1g
 ★小麦・卵・乳

5 W豚カツ デミ&オーロソース
火 仏とブロッコリーのサラダ
 ふきと昆布の煮物
 れんこんの有馬煮
 エネルギー:830kcal タンパク質:22.3g
 脂質:25.3g 食塩:2.6g
 ★小麦・卵

6 佃とオムレツのフリソースがけ
水 みそ味つくね
 ごぼうサラダ
 もやしの高菜和え
 サイコロこんにゃくの煮物
 エネルギー:836kcal タンパク質:19.5g
 脂質:33.2g 食塩:4.0g
 ★小麦・卵・乳

7 ごま油香るチンジャオロース風炒め
木 白身フライ
 ロールキャベツ 和風カレーあんかけ
 カリフラワーの中華サラダ
 揚げ焼売
 エネルギー:833kcal タンパク質:22.8g
 脂質:30.9g 食塩:2.6g
 ★小麦・乳

8 炭火焼風グリルチキン
金 牛肉入りコロッケ
 ご飯にのせたらビビンバ
 五日巾着の煮物
 大根の柚子煮
 エネルギー:835kcal タンパク質:28.4g
 脂質:25.1g 食塩:3.6g
 ★小麦・乳

11 黒酢酢鶏
月 根菜のチゲ煮
 ごぼう天と里芋の煮物
 ブロッコリーの生姜醤油和え
 エネルギー:830kcal タンパク質:21.3g
 脂質:27.2g 食塩:3.7g
 ★小麦・卵・エビ

12 豚肉の生姜炒め
火 えびかつ
 小松菜のわさびマヨ和え
 厚揚げのピリ辛中華あんかけ
 カニ入りクリームコロッケ
 エネルギー:835kcal タンパク質:22.4g
 脂質:29.1g 食塩:2.5g
 ★小麦・卵・乳・エビ・か

13 スパカツ
水 ポトフ煮
 キャベツとしめじのバタぼん炒め
 悪魔のひじき
 エネルギー:831kcal タンパク質:19.0g
 脂質:24.8g 食塩:3.0g
 ★小麦・卵・乳

14 カレールーフライ
木 鶏肉の七味炒め
 炊き合わせ
 ごぼうのみそきんぴら
 白菜のおかか和え
 エネルギー:834kcal タンパク質:20.2g
 脂質:30.5g 食塩:3.8g
 ★小麦・卵・乳・エビ

15 麻婆厚揚げ
金 アジフライ
 韓国風蒸し鶏
 春雨とじゃこの旨煮
 かぼちゃの煮物
 エネルギー:830kcal タンパク質:23.1g
 脂質:29.5g 食塩:3.7g
 ★小麦・乳・エビ・か

18 おろしゆずポン酢ハンバーグ
月 明太マカロニ
 白菜と春菊のおひたし
 紅生姜天の煮物
 エネルギー:831kcal タンパク質:25.0g
 脂質:26.8g 食塩:4.0g
 ★小麦・卵・乳

19 豚カツ デミマトソース
火 もやしの韓国風炒め
 けんちん煮
 がんもの煮物
 エネルギー:837kcal タンパク質:23.7g
 脂質:25.3g 食塩:4.0g
 ★小麦

20 水
 春分の日

21 肉団子 BBQソース
木 ハムマヨフライ
 サウザンマカロニサラダ
 もやしのコンソメ煮
 角切り昆布煮
 エネルギー:832kcal タンパク質:20.3g
 脂質:25.9g 食塩:3.9g
 ★小麦・卵・乳

22 親子煮
金 イカフライ
 大根の肉味噌かけ
 餃子 青じそドレがけ
 ブロッコリーのツナ塩和え
 エネルギー:830kcal タンパク質:29.8g
 脂質:23.8g 食塩:3.2g
 ★小麦・卵・乳



飢餓から救う。
 未来を救う。

WFP
 国連世界食糧計画



今月のごちほ
 權は三年權は三月

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/ビジネスラリアート(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