

# 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



今月のことば  
 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