

# R6 5月 亀岡市中学校昼食弁当献立表

Instagram  
毎日更新中です♪  
@kameokashichu\_bento



飢餓から救う。  
未来を救う。  
**WFP**  
国連世界食糧計画

QRコード↓



- 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.eigyoo.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 ケイジャン風味チキンステーキ

**水** サーモンフライ  
春雨の五目炒め  
サウザンポテトサラダ  
昆布豆  
エネルギー:831kcal タンパク質:23.0g  
脂質:23.8g 食塩:3.3g  
★小麦・卵・乳

## 2 餃子入り八宝菜

**木** 白身フライ  
中華風ポロネーゼ  
れんこん梅酢和え  
高野豆腐  
エネルギー:833kcal タンパク質:21.4g  
脂質:26.1g 食塩:4.0g  
★小麦・乳

## 3 金

# 憲法記念日

## 6月

# 振替休日

## 7 豚カツ デミグラスソース

**火** ツナと野菜の柚子胡椒炒め  
いんげんと白菜の中華和え  
たけのこの煮物  
エネルギー:835kcal タンパク質:21.2g  
脂質:30.6g 食塩:3.2g  
★小麦

## 8 いわしフライ 知知ソース

**水** 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:834kcal タンパク質:21.3g  
脂質:31.1g 食塩:3.9g  
★小麦・卵・乳

## 9 いか天 ピリ辛絆ソース

**木** ひき肉野菜炒め  
れんこんのごまドレ和え  
三角さつま揚げの煮物  
エネルギー:838kcal タンパク質:20.5g  
脂質:31.1g 食塩:4.0g  
★小麦・卵・乳

## 10 金 グリルチキン ガーリック醤油

グリルチキン棒天の煮物  
メンチカツ  
マカロニサラダ  
角切り昆布煮  
エネルギー:837kcal タンパク質:26.2g  
脂質:26.6g 食塩:3.5g  
★小麦・卵

## 13 月 ご飯にのせたら鶏マヨ丼

**オススメ**  
お揚げと野菜の煮物  
春雨と青菜の生姜炒め  
つぼ漬けかつお  
エネルギー:835kcal タンパク質:23.4g  
脂質:30.8g 食塩:4.4g  
★小麦・卵

## 14 火 オムそば

**オススメ**  
イカフライ  
カレーポテトサラダ  
ひじき煮  
紅生姜天の煮物  
エネルギー:830kcal タンパク質:25.4g  
脂質:20.9g 食塩:3.7g  
★小麦・卵

## 15 赤ウインナー克蘭チカツ

**水** 豚肉のバジル炒め  
和風ツナトマトマカロニ  
白こんにゃくと青菜の煮物  
うずら豆  
エネルギー:830kcal タンパク質:22.0g  
脂質:26.1g 食塩:2.6g  
★小麦・卵・乳

## 16 照りマヨ肉団子

**木** あさりと菜の花のクリームフライ  
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:18.8g  
脂質:31.7g 食塩:3.8g  
★小麦・卵・乳

## 17 金 アジフライ 醤油添え

じゃがいものコンソメ煮  
切干大根のオイスター炒め  
いんげんの和え物  
エネルギー:832kcal タンパク質:18.7g  
脂質:28.4g 食塩:3.2g  
★小麦・卵・乳

## 20 月 ハンバーグ ケチャップソース

かぼちゃのクリーム煮  
白菜とかにかまの和え物  
えびかつ  
エネルギー:837kcal タンパク質:22.6g  
脂質:27.3g 食塩:3.0g  
★小麦・卵・乳・E・加

## 21 火 豚かつ 和風カレーあんかけ

ウインナー入り野菜炒め  
オーロラポテトサラダ  
大根のおかず生姜煮  
エネルギー:831kcal タンパク質:20.8g  
脂質:27.7g 食塩:2.6g  
★小麦・卵

## 22 水 ロールキャベツ ラタトゥイユ仕立て

ポテトベーコンカツ  
マカロニ明太マヨ  
白菜と春菊のおひたし  
昆布の山椒煮  
エネルギー:834kcal タンパク質:19.6g  
脂質:32.0g 食塩:4.2g  
★小麦・卵・乳

## 23 木 豚キムチ炒め

たっぷりコーンフライ  
焼ビーフン  
ごぼうとさつま揚げの炒め物  
揚げ焼売  
エネルギー:831kcal タンパク質:20.4g  
脂質:24.9g 食塩:3.9g  
★小麦・卵・乳・E・加

## 24 金 黒酢肉団子

野菜かき揚げ  
キャベツと豆腐のごまサラダ  
枝豆天の煮物  
だし巻き玉子  
エネルギー:831kcal タンパク質:18.2g  
脂質:33.6g 食塩:4.1g  
★小麦・卵・乳

## 27 月 鶏の竜田揚げ

**オススメ**  
南瓜とこんにゃくの田楽  
カリカリ梅のひじきサラダ  
白菜のおひたし  
エネルギー:837kcal タンパク質:18.9g  
脂質:33.0g 食塩:3.8g  
★小麦・卵

## 28 火 クリームコーンロッケ

豚肉の味噌炒め  
オムレツ 中華あんかけ  
小松菜の和風サラダ  
もずく入なます  
エネルギー:831kcal タンパク質:22.3g  
脂質:31.6g 食塩:4.4g  
★小麦・卵・乳

## 29 水 麻婆春雨

手作り春巻  
豆腐ステーキ 生姜醤油  
野菜肉巻き  
菜の花のかつおマヨ和え  
エネルギー:838kcal タンパク質:18.0g  
脂質:32.4g 食塩:2.9g  
★小麦・卵・E

## 30 木 海老フライ 手作りオーロラタルタル

キャベツの塩昆布和え  
ビビンバ風炒め  
がんもの煮物  
エネルギー:833kcal タンパク質:23.0g  
脂質:24.7g 食塩:3.9g  
★小麦・卵・E

## 31 金 チキンステーキ 生姜ソース

厚さ1cmの超厚切りハムカツ  
山菜の中華炒め  
悪魔のひじき  
サイコロこんにゃくの煮物  
エネルギー:837kcal タンパク質:19.0g  
脂質:35.0g 食塩:3.5g  
★小麦・乳

今月のことば  
八十八夜の別れ霜

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