

R6 6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



3月 ハンバーグ クリームスタードソース
魚肉ソーセージと野菜のソー
キャベツのツナ和え
つば漬け

エネルギー:838 kcal タンパク質:20.3g
脂質:37.6g 食塩:2.9g

★小麦・卵・乳

4月 W豚かつ
ソース&柚子胡椒マヨ
キャベツとピーマンの中華サラダ
れんこんの有馬煮
青かつぱ

エネルギー:834 kcal タンパク質:20.3g
脂質:30.8g 食塩:3.2g

★小麦・卵・加工

5月 味の利ソース炒め
いわしフライ
ごぼうサラダ
具だくさんかじり天
切干大根の高菜和え

エネルギー:833 kcal タンパク質:25.5g
脂質:29.6g 食塩:3.6g

★小麦・卵

6月 ごま油香るチンジャオロース風炒め
竹輪の磯辺揚げ
ロールキャベツ 和風カレーあんかけ
春雨の中華サラダ
うずら豆

エネルギー:835 kcal タンパク質:18.9g
脂質:34.3g 食塩:2.6g

★小麦・卵

7月 グリルチキン ねぎ塩だれ
ハムカツ
小松菜と玉子の中華炒め
手造りさつま揚げ 紅生姜
大根の柚子煮

エネルギー:837 kcal タンパク質:22.7g
脂質:39.0g 食塩:3.2g

★小麦・卵

10月 黒酢酢鶏
白菜のチゲ煮
ごぼう天と里芋の煮物
アロカリのおかか和え

エネルギー:835 kcal タンパク質:24.3g
脂質:32.6g 食塩:3.0g

★小麦・卵・加工

11月 豚肉の生姜炒め
アジフライ
厚揚げのピリ辛中華あんかけ
小松菜のわさびマヨ和え
サイコロこんにゃくの煮物

エネルギー:837 kcal タンパク質:24.9g
脂質:34.2g 食塩:3.1g

★小麦・卵

12月 スパカツ
ポトフ煮
キャベツの梅ザーサイ和え
悪魔のひじき

エネルギー:830 kcal タンパク質:22.0g
脂質:29.1g 食塩:3.4g

★小麦・卵・乳

13月 カレールーフライ
チキンステーキ 柚子胡椒ソース
炊き合わせ
白菜とわかめのポン酢和え
ごぼうのみそぎんぴら

エネルギー:835 kcal タンパク質:20.4g
脂質:35.0g 食塩:3.9g

★小麦・卵・乳

14月 麻婆厚揚げ
手造りさつま揚げ 枝豆ひじき
イカカツ
春雨と山菜の旨煮
かぼちゃの煮物

エネルギー:833 kcal タンパク質:20.5g
脂質:30.8g 食塩:3.3g

★小麦・卵・乳

17月 おろしゆずポン酢ハンバーグ
白菜と春菊のおひたし
おでん風
ごま高菜

エネルギー:837 kcal タンパク質:17.9g
脂質:41.5g 食塩:3.0g

★小麦・卵・乳

18月 豚かつ デミタソース
さつま揚げと切干大根の炒め煮
キャベツとコーンのバターソース
赤かつぱ

エネルギー:832 kcal タンパク質:20.8g
脂質:31.1g 食塩:3.5g

★小麦・卵・乳

19月 白身フライ
高菜入りビーフン
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:838 kcal タンパク質:15.5g
脂質:32.4g 食塩:3.0g

★小麦・卵

20月 肉団子 BBQソース
ハムマヨサラダフライ
サウザンマカロニサラダ
いんげんのコンソメ煮
角切り昆布煮

エネルギー:833 kcal タンパク質:18.7g
脂質:32.4g 食塩:3.6g

★小麦・卵・乳

21月 親子煮
イカフライ
大根の田楽
餃子 青じそドレがけ
キャベツのツナ塩和え

エネルギー:833 kcal タンパク質:24.8g
脂質:34.0g 食塩:3.4g

★小麦・卵・乳

24月 鶏の唐揚げ 香味レモンソース
あじ味鱈干しフライ
麻婆豆腐
キャベツのごまサラダ
さくら漬け

エネルギー:836 kcal タンパク質:24.8g
脂質:30.4g 食塩:3.2g

★小麦・卵

25月 生姜のきいた肉うどん
旨塩枝豆春巻
醤油風味のメンチカツ
切干わさび和え
がんもの煮物

エネルギー:831 kcal タンパク質:22.1g
脂質:28.3g 食塩:3.7g

★小麦・卵・乳

26月 チキン南蛮
オーシャンスティックフライ
豚骨ビーフン
ちくわと小松菜の塩炒め
つば漬け

エネルギー:836 kcal タンパク質:17.0g
脂質:36.9g 食塩:3.0g

★小麦・卵・乳・加工

27月 八宝菜
ベーコン入ポテトサラダフライ
マカロニといんげんの和え物
ひじきの煮物
高野豆腐

エネルギー:838 kcal タンパク質:26.7g
脂質:34.5g 食塩:3.4g

★小麦・卵・乳

28月 天ぷら盛り合わせ
バンバンジー風
麻婆春雨
だし巻き玉子

エネルギー:836 kcal タンパク質:20.8g
脂質:31.9g 食塩:2.9g

★小麦・卵

今月のことば
雨を冒して花を剪る

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