

# R6 7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。
- 当日午前8時まで予約・キャンセルができます。
- 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。

- ごはん普通盛350円 大盛380円 おかずのみ290円
- 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。

QRコード↓



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



<p><b>1 豆腐ハンバーグ</b>  <b>月</b> 具だくさん焼き肉ソース              キャベツとかにかまのサラダ              プチ白身フライ              サイコロこんにゃくの煮物</p> <p>エネルギー:832 kcal タンパク質:20.0g              脂質:34.5g 食塩:3.3g</p> <p>★小麦・卵・加</p>	<p><b>2 ごまだれ豚カツ</b>  <b>火</b> ハムといんげんのコンソメ炒め              小松菜と高野のおひたし              角切り昆布煮</p> <p>エネルギー:838 kcal タンパク質:20.3g              脂質:32.9g 食塩:3.3g</p> <p>★小麦</p>	<p><b>3 炭火焼風グリルチキン</b>  <b>水</b> チーズ入りハムケンチかつ              ポテトのカレー炒め              白菜と揚げのおひたし              れんこんのマスタード和え</p> <p>エネルギー:834 kcal タンパク質:23.0g              脂質:33.3g 食塩:3.3g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>	<p><b>4 オムレツ 加風味あんかけ</b>  <b>木</b> 手作り春巻き              ロールキャベツ              カリフラワーの中華サラダ              うずら豆</p> <p>エネルギー:838 kcal タンパク質:15.7g              脂質:39.1g 食塩:2.9g</p> <p>★小麦・卵・Eビ・加</p>	<p><b>5 いか天 チリソース</b>  <b>金</b> ブロッコリーとコーンのサラダ              れんこんつくね              しば漬け</p> <p>エネルギー:833 kcal タンパク質:20.0g              脂質:32.8g 食塩:3.4g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>
<p><b>8 ヤンニョムチキン</b>  <b>月</b> サバ大葉フライ              竹輪と菜の花のおひたし              キャベツとメンマの炒め物              大根の味噌煮</p> <p>エネルギー:834 kcal タンパク質:23.3g              脂質:31.4g 食塩:3.7g</p> <p>★小麦・卵</p>	<p><b>9 肉三昧ミックスグリル</b>  <b>火</b> ごぼうごまサラダ              小松菜の辛子和え              野菜とかにかまの洋風汁</p> <p>エネルギー:836 kcal タンパク質:24.4g              脂質:31.1g 食塩:3.8g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>	<p><b>10 白身天の南蛮漬け</b>  <b>水</b> チキンフライ              いんげんとさつま揚げの炒め物              にんじんのサラダ              里芋の煮物</p> <p>エネルギー:834 kcal タンパク質:18.0g              脂質:35.2g 食塩:2.7g</p> <p>★小麦・卵</p>	<p><b>11 豚肉とキャベツのお好み炒め</b>  <b>木</b> おつまみメンチカツ              白菜と春菊の柚子和え              手造りさつま揚げ 金平              赤かっぱ</p> <p>エネルギー:831 kcal タンパク質:21.1g              脂質:39.0g 食塩:2.5g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>	<p><b>12 麻婆厚揚げ</b>  <b>金</b> 国産鶏ハニーマスタードカツ              キャベツと梅ザサイの和え物              悪魔のれんこん              さくら漬け</p> <p>エネルギー:836 kcal タンパク質:20.5g              脂質:36.1g 食塩:3.9g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>
<p><b>15 月</b></p> <p style="text-align: center;"><b>海の日</b></p>	<p><b>16 豚カツ 濃熟旨辛ソース</b>  <b>火</b> 切干大根のコンソメ煮              豆腐青じそサラダ              つきこんの炒め</p> <p>エネルギー:833 kcal タンパク質:20.8g              脂質:32.3g 食塩:3.2g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>	<p><b>17 豚肉のオイスターソース炒め</b>  <b>水</b> 餃子              春雨山菜サラダ              具だくさんかじり天の煮物              華大根</p> <p>エネルギー:833 kcal タンパク質:20.4g              脂質:36.8g 食塩:4.2g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>	<p><b>18 ペンネボロネーゼ</b>  <b>木</b> サクサクメンチカツ              豆腐ステーキ 野菜生姜ソース              わさび菜きのこの和え物              赤かっぱ</p> <p>エネルギー:830 kcal タンパク質:17.2g              脂質:37.5g 食塩:2.7g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>	<p><b>19 チキンステーキゴロゴロ夏野菜ソース</b>  <b>金</b> ベーコン薫るジャーマンポテトフライ              野菜肉巻き              豆腐サラダ              しば漬け</p> <p>エネルギー:837 kcal タンパク質:21.1g              脂質:36.2g 食塩:2.8g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>



Let's have a blast  
 this summer!!!

今月のことば  
 新たに泳ぐ者は必ず冠を弾く

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