

R6 8・9月 亀岡市中学校昼食弁当献立

- 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



←QRコード

※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.eigyo.co.jp/>)からご覧頂けます。

2月「アルゼンチン国立
 青少年交響楽団」
 来日公演参加日

3 W豚カツソース&柚子胡椒マヨ
 火 小松菜と玉子の中華炒め
 ふぎと揚げの煮物
 青かつぱ
 エネルギー:834kcal タンパク質:21.1g
 脂質:33.2g 食塩:3.0g
 ★小麦・卵

4 ｲかのﾀﾞﾝﾈｰ炒め
 水 切干大根煮
 具だくさんかじり天
 赤かつぱ
 エネルギー:832kcal タンパク質:22.9g
 脂質:31.4g 食塩:3.9g
 ★小麦・卵

29 麻婆豆腐
 木 手作り春巻き
 春雨の中華和え
 キャベツとザーサイの和え物
 赤かつぱ
 エネルギー:832kcal タンパク質:17.7g
 脂質:37.3g 食塩:3.5g
 ★小麦・乳

30 海老ﾌﾗｲ&海老ｶｯ ﾀﾞﾝﾌﾞﾙﾀﾙ
 金 ビビンバ風炒め
 いんげんの塩昆布和え
 ごま高菜
 エネルギー:838kcal タンパク質:20.8g
 脂質:29.3g 食塩:3.6g
 ★小麦・卵・乳

9 唐揚げ&かに玉
 白菜のチゲ煮
 ごぼう天と里芋の煮物
 細切り桜漬け
 エネルギー:836kcal タンパク質:24.5g
 脂質:34.7g 食塩:3.5g
 ★小麦・卵・乳・か

10 ドデカ!!
 火 なんこつ入りつくね串
 えびかつ
 小松菜のわさびマヨ和え
 こんにゃく甘辛煮
 エネルギー:832kcal タンパク質:17.6g
 脂質:39.5g 食塩:3.6g
 ★小麦・卵

11 チキンカツ 肉みそがけ
 水 ジャガ芋とツのツテ
 キャベツの梅ザーサイ和え
 ひじきの煮物
 エネルギー:838kcal タンパク質:22.7g
 脂質:31.3g 食塩:2.7g
 ★小麦・卵・乳

12 トマトとチーズのｸﾘｰﾑﾌﾗｲ
 木 豚肉のｶｰﾓ炒め
 炊き合わせ
 白菜とわかめのポン酢和え
 高野豆腐
 エネルギー:832kcal タンパク質:21.3g
 脂質:34.4g 食塩:2.6g
 ★小麦・卵・乳

13 麻婆厚揚げ
 金 イカカツ
 春雨と山菜の旨煮
 野菜春巻
 青かつぱ
 エネルギー:830kcal タンパク質:17.6g
 脂質:35.4g 食塩:3.1g
 ★小麦・卵・乳

16 月 敬老の日

17 豚かつ 玉ねぎﾎﾝ酢ソース
 火 蒸し焼売
 さつま揚げと切干大根の炒め煮
 キャベツのおかか和え
 エネルギー:833kcal タンパク質:26.1g
 脂質:24.4g 食塩:3.8g
 ★小麦・卵・乳・か

18 タコライス風
 水 鶏ごぼう甘辛メンチカツ
 豆腐チャンプルー
 小松菜ごま和え
 人参シリシリ
 エネルギー:838kcal タンパク質:20.8g
 脂質:37.4g 食塩:2.6g
 ★小麦・卵・乳

19 肉団子の甘酢煮
 木 豚子チミ
 サウザンマカロニサラダ
 いんげんのコンソメ煮
 華大根
 エネルギー:832kcal タンパク質:16.2g
 脂質:35.9g 食塩:2.7g
 ★小麦・卵・乳

20 親子煮
 金 イカフライ
 餃子 青じそ風味
 キャベツとﾓﾓの炒め物
 しば漬け
 エネルギー:837kcal タンパク質:25.5g
 脂質:36.2g 食塩:3.5g
 ★小麦・卵・乳

23 月 振替休日

24 焼きうどん
 火 ささみﾌﾗｲ
 明太マヨオムレツ
 切干と山菜の酢の物
 がんもの煮物
 エネルギー:834kcal タンパク質:21.4g
 脂質:32.3g 食塩:3.6g
 ★小麦・卵

25 チキン南蛮
 水 あじ大葉梅肉フライ
 豚骨ビーフン
 ちくわと小松菜の塩炒め
 旨辛みそ蒟蒻
 エネルギー:834kcal タンパク質:19.6g
 脂質:33.5g 食塩:3.6g
 ★小麦・卵・乳

26 彩り八宝菜
 木 サーモンﾀﾙﾀﾙかつ
 ｺﾓとｲﾝｴﾝのサラダ
 ひじきの煮物
 揚げ焼売
 エネルギー:832kcal タンパク質:16.6g
 脂質:36.1g 食塩:3.2g
 ★小麦・卵・乳・乳・乳・か

27 野菜かき揚げ&ｱｼﾞ 天ぷら
 金 麻婆春雨
 バンバンジー風
 赤かつぱ
 エネルギー:835kcal タンパク質:15.8g
 脂質:35.3g 食塩:3.2g
 ★小麦・卵

30 月見ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ
 月 キャベツとﾊﾞﾓの炒め物
 平天と高野豆腐の煮物
 白花生
 エネルギー:832kcal タンパク質:24.7g
 脂質:28.4g 食塩:3.8g
 ★小麦・卵・乳

Instagram
 毎日更新中です♪
 @kameokashichu_bento



今月のごとほ
 滄海変じて桑田となる

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