

R6 10月 亀岡市中学校昼食弁当献立

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

- 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



1 火 酢豚トンカツ
 いんげんのサラダ
 小松菜のおひたし
 つぼ漬け
 エネルギー:831 kcal タンパク質:19.2 g
 脂質:34.4 g 食塩:3.2 g
 ★小麦・卵

2 水 炭火焼ガリチン
 トマトとチーズ入りベーコンフライ
 ジャガ芋のカレー炒め
 白菜と揚げのおひたし
 赤かっぱ
 エネルギー:834 kcal タンパク質:20.9 g
 脂質:35.5 g 食塩:3.7 g
 ★小麦・卵・乳

3 木 かに玉 和風あんかけ
 ソーセージカツ
 ロールキャベツ
 カリフラワーの中華サラダ
 さくら漬け
 エネルギー:838 kcal タンパク質:17.6 g
 脂質:37.3 g 食塩:3.7 g
 ★小麦・卵・乳・か

4 金 ミックスフライ レモンソース
 ブロッコリーとコーンのサラダ
 チーズ香るもちっと巾着
 しば漬け
 エネルギー:836 kcal タンパク質:24.7 g
 脂質:25.4 g 食塩:3.3 g
 ★小麦・卵・乳

オ
ス
メ

7 月 チリマヨ唐揚げ
 メンチカツ
 竹輪と菜の花のおひたし
 キャベツとトマトの炒め物
 青かっぱ
 エネルギー:838 kcal タンパク質:23.1 g
 脂質:29.5 g 食塩:3.7 g
 ★小麦・卵・乳

8 火 肉三昧ミックスグリル
 ごぼうごまサラダ
 小松菜の辛子和え
 つぼ漬けかつお
 エネルギー:837 kcal タンパク質:27.2 g
 脂質:30.4 g 食塩:3.8 g
 ★小麦・卵・乳

9 水 白身魚の南蛮漬け
 チキンフライ
 いんげんとさつま揚げの炒め物
 にんじんのツナサラダ
 細切りさくら漬け
 エネルギー:832 kcal タンパク質:17.9 g
 脂質:37.2 g 食塩:2.9 g
 ★小麦・卵

10 木 豚肉とキャベツのお好み炒め
 デミグラスコロッケ
 白菜と春菊の柚子和え
 金平ごぼう
 赤かっぱ
 エネルギー:836 kcal タンパク質:19.1 g
 脂質:36.1 g 食塩:3.0 g
 ★小麦・卵

11 金 麻婆厚揚げ
 ハムDEサンドフライ
 五目ひじき煮
 キャベツと梅ザーサイの和え物
 さくら漬け
 エネルギー:838 kcal タンパク質:21.1 g
 脂質:36.0 g 食塩:3.9 g
 ★小麦・卵・乳

14 月 スポーツの日

15 火 豚かつ デミ味噌ソース
 切干大根のコンソメ煮
 豆腐青じそサラダ
 青かっぱ
 エネルギー:834 kcal タンパク質:23.1 g
 脂質:30.6 g 食塩:2.9 g
 ★小麦・卵・乳

オ
ス
メ

16 水 鴨とピーマンのピリ辛炒め
 加入りクリームコロッケ
 春雨の三杯酢和え
 きくらげ天の煮物
 華大根
 エネルギー:831 kcal タンパク質:16.2 g
 脂質:36.8 g 食塩:3.4 g
 ★小麦・卵・乳・E・か

17 木 ペンネボロネーゼ
 タコカツ
 豆腐ステーキ 一味マヨソース
 わさび菜の和え物
 赤かっぱ
 エネルギー:835 kcal タンパク質:16.4 g
 脂質:37.6 g 食塩:2.7 g
 ★小麦・卵

18 金 チキンステーキ 秋の香味ソース
 カレールーフライ
 チーズマカロニサラダ
 野菜肉巻き
 しば漬け
 エネルギー:833 kcal タンパク質:22.6 g
 脂質:31.5 g 食塩:3.3 g
 ★小麦・卵・乳

21 月 肉団子玉子とじ カレーあんかけ
 ウインナーフライ
 さつま揚げの山菜炒め
 白菜のポン酢和え
 赤かっぱ
 エネルギー:836 kcal タンパク質:19.1 g
 脂質:35.8 g 食塩:3.8 g
 ★小麦・卵・乳

22 火 鴨南蛮うどん
 野菜かき揚げ
 豚肉のキムチ炒め
 白菜ゆかり和え
 青かっぱ
 エネルギー:830 kcal タンパク質:22.9 g
 脂質:30.2 g 食塩:3.9 g
 ★小麦・卵・E

オ
ス
メ

23 水 アジフライ ガーリックタルタル
 蒸し鶏の甘味噌炒め
 花野菜の中華サラダ
 さくら漬け
 エネルギー:836 kcal タンパク質:19.9 g
 脂質:35.1 g 食塩:3.7 g
 ★小麦・卵・乳

24 木 オムレツハンバーグ
 ツナキャベツサラダ
 ジャガ芋とピーマンのレモンペッパー炒め
 青かっぱ
 エネルギー:834 kcal タンパク質:20.5 g
 脂質:35.8 g 食塩:3.5 g
 ★小麦・卵・乳

25 金 マチカツとささみフライ
 いんげんのシーザーサラダ
 三角とうふ天の煮物
 つぼ漬け
 エネルギー:831 kcal タンパク質:19.6 g
 脂質:30.9 g 食塩:3.9 g
 ★小麦・卵・乳

28 月 チキンカツ クリームマスタードソース
 ジャガ芋とウインナーのポトフ
 ひじきと高野の生姜煮
 華大根
 エネルギー:830 kcal タンパク質:22.8 g
 脂質:30.5 g 食塩:3.6 g
 ★小麦・卵・乳

29 火 鰻フライ&竹輪の磯辺揚げ
 塩とピーマンの炒め
 ごぼうの金平
 わかめ入り大根なます
 エネルギー:838 kcal タンパク質:20.6 g
 脂質:33.0 g 食塩:4.1 g
 ★小麦・卵

30 水 手作り春巻き
 チキンステーキ 大根柚子胡椒のせ
 玉子と白菜の中華炒め
 厚揚げと里芋の煮物
 赤かっぱ
 エネルギー:835 kcal タンパク質:19.7 g
 脂質:38.6 g 食塩:2.8 g
 ★小麦・卵・E

31 木 豆腐ハンバーグ ねぎ塩だれ
 白身魚のチーズ 青のりフライ
 合鴨のチョレギサラダ
 小松菜の胡麻よごし
 青かっぱ
 エネルギー:838 kcal タンパク質:20.9 g
 脂質:39.9 g 食塩:3.2 g
 ★小麦・乳

今月のことば
猿猴が月を取る