

R6 11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
 ※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

QRコード↓



●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。

Instagram
 毎日更新中です♪
 @KameoKashichu_bento



今月のことば
 春秋の筆法

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

4月
振替休日

5 オムカツカレー風
 火 白菜の煮びたし
 いんげんのシザーサラダ
 福神漬け
 エネルギー:834 kcal タンパク質:26.1g
 脂質:28.8g 食塩:3.1g
 ★小麦・卵・乳

6 チキン南蛮
 水 ミートコロック
 ひき肉の黒胡椒和え
 ひじきの煮物
 赤かっぱ
 エネルギー:834 kcal タンパク質:21.1g
 脂質:37.1g 食塩:3.7g
 ★小麦・卵・乳

7 焼きラーメン風
 木 3種きのこのクリームフライ
 がんもどこんにゃくの炊き合わせ
 柚子大根
 しば漬け
 エネルギー:833 kcal タンパク質:16.2g
 脂質:37.9g 食塩:3.3g
 ★小麦・卵・乳

8 グリルチキン トマトパジルソース
 金 メンチカツ
 マカロニサラダ
 もやしナムル
 華大根
 エネルギー:836 kcal タンパク質:21.6g
 脂質:35.3g 食塩:3.2g
 ★小麦・卵・乳

11 鶏の唐揚げ ディアブルソース
 月 醤油味の旨味イカカツ
 小松菜のわさび醤油和え
 ツナとキャベツのラー油風味
 しば漬け
 エネルギー:838 kcal タンパク質:23.5g
 脂質:34.2g 食塩:3.1g
 ★小麦

12 かき揚げと白身天
 火 井たれ付き
 ロールキャベツ ごま味噌がけ
 いんげんとちくわの和え物
 つば漬け
 エネルギー:831 kcal タンパク質:16.2g
 脂質:37.1g 食塩:3.0g
 ★小麦・卵

13 グリルチキン 柚子胡椒バターソース
 水 イカフライ
 魚肉ソーセージと野菜のソテー
 マカロニのオーロラソース和え
 華大根
 エネルギー:837 kcal タンパク質:23.4g
 脂質:36.4g 食塩:3.4g
 ★小麦・卵・乳

14 中華三品盛り合わせ
 木 (かに玉・春巻・焼売)
 春雨の中華和え
 わけぎのナムル
 赤かっぱ
 エネルギー:830 kcal タンパク質:12.8g
 脂質:37.7g 食塩:3.5g
 ★小麦・卵・乳・加工

15 海鮮黒胡椒炒め
 金 カレーソース入りメンチ
 棒棒鶏
 ひじきの煮物
 つば漬け
 エネルギー:838 kcal タンパク質:22.2g
 脂質:35.6g 食塩:4.3g
 ★小麦・卵・乳・加工

18 ハンバーグ 和えソース
 月 南瓜ときくらげ天の炊き合わせ
 白菜とかにかまの和え物
 しば漬け
 エネルギー:832 kcal タンパク質:20.2g
 脂質:34.2g 食塩:3.2g
 ★小麦・卵・乳・加工

19 かつとじ
 火 ウィナー入り野菜炒め
 カレーマヨポテトサラダ
 青かっぱ
 エネルギー:831 kcal タンパク質:20.7g
 脂質:34.7g 食塩:3.0g
 ★小麦・卵

20 肉団子のラウトウ仕立て
 水 和とウィナーのケンチかつ
 オムレツ ツナマヨ
 白菜と春巻のおひたし
 華大根
 エネルギー:830 kcal タンパク質:22.0g
 脂質:38.4g 食塩:3.2g
 ★小麦・卵・乳

21 黒酢餃子
 木 チキンフライ
 ごぼう和風ごまサラダ
 細切大根漬け
 エネルギー:836 kcal タンパク質:17.0g
 脂質:34.7g 食塩:3.0g
 ★小麦・卵・乳

22 豚肉のすき焼き風煮
 金 味付け海苔
 サーモンタルタルかつ
 キムチもやし
 しば漬け
 エネルギー:831 kcal タンパク質:23.9g
 脂質:39.7g 食塩:2.3g
 ★小麦・卵・乳

25 串カツとハムカツ
 月 ブロッコリーとコンのサラダ
 小松菜と揚げの和風炒め
 しば漬け
 エネルギー:835 kcal タンパク質:16.8g
 脂質:40.8g 食塩:3.3g
 ★小麦・卵・乳

26 唐揚げ 明太マヨ
 火 海鮮チヂミ
 ごぼう巻きとこんにゃくの煮物
 白菜のおひたし
 青かっぱ
 エネルギー:834 kcal タンパク質:21.8g
 脂質:32.1g 食塩:4.3g
 ★小麦・卵

27 ごま油香る豚ニラ炒め
 水 ささみフライ
 小松菜の和風サラダ
 棒餃子
 さくら漬け
 エネルギー:839 kcal タンパク質:21.8g
 脂質:39.9g 食塩:3.1g
 ★小麦

28 麻婆豆腐
 木 カレーコロック
 春雨の中華和え
 キャベツとザーサイの和え物
 赤かっぱ
 エネルギー:833 kcal タンパク質:17.9g
 脂質:36.6g 食塩:3.4g
 ★小麦・乳

29 海老フライ&海老カツ
 金 手作りお好み焼き
 ビビンバ風炒め
 いんげんの塩昆布和え
 細切さくら漬け
 エネルギー:832 kcal タンパク質:22.7g
 脂質:25.2g 食塩:3.8g
 ★小麦・卵・加工