

# R7 1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

●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  
 毎日更新中ですよ♪  
 @kameokashichu\_bento



## 今月のことば 怪力乱神を語らず

### 7 7月 火 7 7月 火

**てりたま唐揚げ**  
 ごぼうごまサラダ  
 小松菜の辛子和え  
 青かっぱ

エネルギー:834 kcal タンパク質:20.0g  
 脂質38.6g 食塩:3.9g

★小麦・卵

### 8 8月 水 8 8月 水

**白身天の南蛮漬け**  
 ねぎ塩鶏カツ  
 もやしとさつま揚げの炒め物  
 にんじんのツナサラダ  
 細切さくら漬

エネルギー:836 kcal タンパク質:15.9g  
 脂質:44.5g 食塩:3.0g

★小麦・卵・乳

### 9 9月 木 9 9月 木

**イカ天カレーうどん**  
 白菜と春菊の柚子和え  
 ピーマンともやしの炒め  
 赤かっぱ

エネルギー:835 kcal タンパク質:14.9g  
 脂質:47.1g 食塩:3.0g

★小麦

オススメ

### 10 10月 金 10 10月 金

**麻婆豆腐**  
 ウィナーフライ  
 五目ひじき煮  
 キャベツの生姜和え  
 さくら漬け

エネルギー:833 kcal タンパク質:19.2g  
 脂質:43.2g 食塩:3.9g

★小麦

## 13月 成人の日

### 14 14月 火 14 14月 火

**Wハンバーグ デミ&和汁ソース**  
 切干大根のコンソメ煮  
 キャベツとわかめの青じそ和え  
 青かっぱ

エネルギー:832 kcal タンパク質:17.9g  
 脂質:43.8g 食塩:3.0g

★小麦・卵・乳

### 15 15月 水 15 15月 水

**鴨の柚子胡椒炒め**  
 ハムマヨサラダフライ  
 春雨の三杯酢和え  
 きくらげ天の煮物  
 華大根

エネルギー:832 kcal タンパク質:14.2g  
 脂質:45.7g 食塩:3.1g

★小麦・卵・乳

### 16 16月 木 16 16月 木

**チキン南蛮 紅生姜和え**  
 厚揚げの味噌野菜炒め  
 わさび菜の和え物  
 赤かっぱ

エネルギー:838 kcal タンパク質:23.4g  
 脂質:37.5g 食塩:3.7g

★小麦・卵・乳

### 17 17月 金 17 17月 金

**チキンステーキ 生姜ソース**  
 ごま油香るムクゲンチカ  
 チーズマカロニサラダ  
 木耳ともやしの炒め  
 しば漬け

エネルギー:835 kcal タンパク質:21.0g  
 脂質:40.2g 食塩:3.5g

★小麦・卵・乳

### 20 20月 月 20 20月 月

**豚かつ かつとじ**  
 ジャが芋とウィンナーのポトフ  
 ひじきの煮物  
 華大根

エネルギー:836 kcal タンパク質:21.9g  
 脂質:42.1g 食塩:3.0g

★小麦・卵

### 21 21月 火 21 21月 火

**鶏肉の竜田揚げ**  
 キャベツとハムのソテー  
 ごぼうの金平  
 赤かっぱ

エネルギー:831 kcal タンパク質:16.0g  
 脂質:43.4g 食塩:3.1g

★小麦・卵・乳

### 22 22月 水 22 22月 水

**オムレツ 和コンカンソース**  
 イカカツ  
 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:21.6g  
 脂質:44.0g 食塩:3.7g

★小麦・卵

オススメ

### 23 23月 木 23 23月 木

**アジフライ**  
 ツナキャベツサラダ  
 ジャが芋とピーマンのレモンパッパ炒め  
 青かっぱ

エネルギー:835 kcal タンパク質:15.6g  
 脂質:43.8g 食塩:3.3g

★小麦・卵・乳

### 24 24月 金 24 24月 金

**豚肉のオムレツ炒め**  
 手作り風ベコンクリームフライ  
 いんげんのシーザーサラダ  
 三角とうふ天の煮物  
 つば漬け

エネルギー:833kcal タンパク質:18.9g  
 脂質:43.5g 食塩:3.0g

★小麦・卵・乳

### 27 27月 月 27 27月 月

**白身フライ&海老フライ**  
**和風サラダ 添え**  
 マカロニ炒め  
 白菜のごま和え  
 赤かっぱ

エネルギー:838 kcal タンパク質:17.8g  
 脂質:40.2g 食塩:3.1g

★小麦・卵・乳・E

### 28 28月 火 28 28月 火

**ハンバーグ おろしソース**  
 豚肉のキムチ炒め  
 筍とかまぼこのソテー  
 青かっぱ

エネルギー:836 kcal タンパク質:26.7g  
 脂質:37.2g 食塩:3.8g

★小麦・卵・乳・E

### 29 29月 水 29 29月 水

**手作り春巻**  
 チキンステーキ アラビアータ  
 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:839 kcal タンパク質:19.3g  
 脂質:43.0g 食塩:3.8g

★小麦・卵・E

### 30 30月 木 30 30月 木

**縁日名物盛り合わせ**  
 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:836 kcal タンパク質:15.1g  
 脂質:40.3g 食塩:4.1g

★小麦・卵・乳

オススメ

### 31 31月 金 31 31月 金

**豚肉の韓国風炒め**  
 ソーセージカツ  
 ブロッコリーとコーンのサラダ  
 五目巾着の煮物  
 しば漬け

エネルギー:837kcal タンパク質:19.0g  
 脂質:43.8g 食塩:3.0g

★小麦・卵・乳

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/ビジネスリポート (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