

●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。
 ●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。

●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↓



©KAMEOKASHICHU_BENTO
Instagram
 毎日更新中です♪

<p>3 オムカツカレー風 月 白菜のコンソメ煮 いんげんのシーザーサラダ 福神漬け</p> <p>エネルギー:837kcal たんぱく質:22.0g 脂質:36.9g 食塩:3.3g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>	<p>4 鶏の唐揚げ 火 ピリ辛 ソース チヂミ 巾着とこんにゃくの炊き合わせ 柚子大根 しば漬け</p> <p>エネルギー:836kcal たんぱく質:18.7g 脂質:38.5g 食塩:3.5g</p> <p>★小麦・卵</p>	<p>5 八宝菜 水 ハムマヨサラダフライ 春雨 肉みそがけ 小松菜と揚げのおひたし しば漬け</p> <p>エネルギー:835kcal たんぱく質:19.0g 脂質:43.2g 食塩:3.0g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>	<p>6 チキン南蛮 木 野菜の柚子胡椒炒め ひじきの煮物 赤かっぱ</p> <p>エネルギー:833kcal たんぱく質:22.2g 脂質:40.1g 食塩:3.8g</p> <p>★小麦・卵</p>	<p>7 豚肉のわさびソース炒め 金 手作り春巻き マカロニのオリーブソース和え もやしナムル 華大根</p> <p>エネルギー:831kcal たんぱく質:19.4g 脂質:40.9g 食塩:2.9g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>
<p>10 旨辛韓国風コロッケ&揚げ焼売 月 ボロネーゼ 小松菜のなめたけ和え ツナとキャベツのラー油風味 しば漬け</p> <p>エネルギー:833kcal たんぱく質:16.4g 脂質:39.1g 食塩:2.4g</p> <p>★小麦・乳</p>	<p>11 火</p> <p style="text-align: center;">建国記念日</p>	<p>12 チキンステーキ シャリアビンソース 水 ジューシーメンチカツ 魚肉ソーセージと野菜のソテー マカロニの明太子和え 華大根</p> <p>エネルギー:833kcal たんぱく質:23.0g 脂質:39.0g 食塩:3.0g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>	<p>13 お子様ランチセット 木 菜の花ポテトサラダ もやしペペロン 赤かっぱ</p> <p>エネルギー:834kcal たんぱく質:19.0g 脂質:39.7g 食塩:2.9g</p> <p>★小麦・卵・乳・乳</p>	<p>14 海鮮黒胡椒炒め 金 3種のチーズ入りフライ 蒸し鶏サラダ こんにゃくの金平 つば漬け</p> <p>エネルギー:839kcal たんぱく質:22.0g 脂質:44.6g 食塩:3.7g</p> <p>★小麦・卵・乳・乳</p>
<p>17 ねぎ味噌豚カツ 月 南瓜とれんこんの炊き合わせ 白菜とかにかまの和え物 しば漬け</p> <p>エネルギー:831kcal たんぱく質:17.5g 脂質:38.8g 食塩:3.3g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>	<p>18 鶏の唐揚げ 生姜マヨ 火 豚ロース串カツ 厚揚げと野菜の中華炒め カレーふかし芋 青かっぱ</p> <p>エネルギー:830kcal たんぱく質:23.9g 脂質:31.8g 食塩:3.6g</p> <p>★小麦・卵</p>	<p>19 肉団子の旨辛仕立て 水 ごま油香るムクゲンチ炒 オムレツ ツナマヨ 白菜と小松菜のおひたし 華大根</p> <p>エネルギー:835kcal たんぱく質:20.0g 脂質:44.0g 食塩:3.6g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>	<p>20 黒酢餃子 木 チキンフライ ごぼう和風ごまサラダ 細切り大根漬け</p> <p>エネルギー:836kcal たんぱく質:16.4g 脂質:39.5g 食塩:3.2g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>	<p>21 豚肉のすき焼き風煮 金 白身魚のフライ キムチもやし しば漬け</p> <p>エネルギー:831kcal たんぱく質:25.5g 脂質:40.3g 食塩:2.4g</p> <p>★小麦・卵・乳・乳</p>
<p>24 月</p> <p style="text-align: center;">天皇誕生日</p>	<p>25 アジフライ 火 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</p> <p>エネルギー:835kcal たんぱく質:17.9g 脂質:44.1g 食塩:3.4g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>	<p>26 ごま油香る豚肉炒め 水 ささみフライ 小松菜のマヨサラダ 棒餃子 さくら漬け</p> <p>エネルギー:832kcal たんぱく質:20.9g 脂質:43.8g 食塩:2.8g</p> <p>★小麦・卵</p>	<p>27 おムツ ポークシチュー添え 木 加入りクリームコロッケ 春雨の中華和え キャベツとザーサイの和え物 赤かっぱ</p> <p>エネルギー:831kcal たんぱく質:22.4g 脂質:36.4g 食塩:2.8g</p> <p>★小麦・卵・乳・乳</p>	<p>28 海老フライ&海老カツ 金 手作りカレータルタル ビビンバ風炒め いんげんの塩昆布和え 細切りさくら漬け</p> <p>エネルギー:834kcal たんぱく質:21.8g 脂質:31.1g 食塩:4.0g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>

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

今月のことば
鬼も頼めば人食わず