

R7 4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。
- 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。
- 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↓



@KAMEOKASHICHIU_BENTO
Instagram
毎日更新中です♪

8 唐揚げ 明太マヨ

火 海鮮チヂミ
小松菜とメンマの炒め物
旨辛みそキャベツ
さくら漬け

エネルギー:832 kcal タンパク質:17.8g
脂質:41.1g 食塩:4.1g

★小麦・卵・乳

9 焼ビーフン

水 つくね煮
とうもろこし入りクリームフライ
いんげんのツナ和え
しば漬け

エネルギー:831 kcal タンパク質:21.5g
脂質:38.6g 食塩:3.0g

★小麦・卵・乳

10 炭火焼風グリルチキン

木 野菜コロッケ
じゃが芋の粒マスタード炒め
もやしと梅ザーサイの和え物
つば漬け

エネルギー:831 kcal タンパク質:17.1g
脂質:42.1g 食塩:3.2g

★小麦

11 野菜かき揚げ&アジ天ぷら

金 黒ごま坦々春雨
もやしと竹輪の辛子マヨ和え
青かっぱ

エネルギー:835 kcal タンパク質:12.3g
脂質:45.5g 食塩:2.6g

★小麦・卵

14 とんかつ デミグラスソース

月 小松菜のそぼろ炒め
ポテトサラダ
細切りさくら漬け

エネルギー:833 kcal タンパク質:18.3g
脂質:40.3g 食塩:3.2g

★小麦・卵

15 たまねぎボン酢ハンバーグ

火 ごぼうサラダ
もやしとつきこんのナムル
赤かっぱ

エネルギー:830 kcal タンパク質:16.9g
脂質:42.8g 食塩:3.9g

★小麦・卵・乳

16 坦々うどん

水 竹輪の磯辺揚げ
ピーマンのオイスター炒め
白菜と揚げのおひたし
細切大根漬け

エネルギー:837 kcal タンパク質:13.4g
脂質:48.8g 食塩:3.0g

★小麦・卵

17 豚肉のピリ辛炒め

木 鶏ごぼう甘辛メンチカツ
きのこ蓮根の炒め煮
小松菜のおひたし
さくら漬け

エネルギー:836 kcal タンパク質:18.3g
脂質:45.0g 食塩:2.6g

★小麦・乳

18 麻婆豆腐

金 ジャーマンポトフライ
ペンネナポリタン
もやしの青じそ和え
しば漬け

エネルギー:832 kcal タンパク質:18.8g
脂質:40.3g 食塩:3.7g

★小麦・卵・乳

21 チキンカツ 粒マスタードソース

月 厚揚げの味噌野菜炒め
切干大根ツナ和え
青かっぱ

エネルギー:833 kcal タンパク質:22.0g
脂質:37.2g 食塩:3.2g

★小麦・卵・乳

22 チキン南蛮

火 キャベツの柚子胡椒炒め
もやしの豆そぼろ和え
つば漬け

エネルギー:833 kcal タンパク質:21.9g
脂質:39.4g 食塩:3.5g

★小麦・卵

23 オム焼きそば

水 3種のチーズ入りフライ
ピリ辛れんこん
細切りさくら漬け

エネルギー:835 kcal タンパク質:17.9g
脂質:41.9g 食塩:3.1g

★小麦・卵・乳

24 筑前煮

木 えびかつ
きのこ小松菜の煮浸し
豆腐青じそサラダ
赤かっぱ

エネルギー:833 kcal タンパク質:16.2g
脂質:47.5g 食塩:3.0g

★小麦・卵・乳・E

25 八宝菜

金 豚串カツ
春雨の三杯酢和え
ベーコンもやしの塩炒め
細切大根漬け

エネルギー:831 kcal タンパク質:14.9g
脂質:47.4g 食塩:3.0g

★小麦・卵・乳

28 豚カツ 黒ごま味噌がけ

月 蒸し鶏キムチ炒め
切干大根と油揚げの煮物
しば漬け

エネルギー:832 kcal タンパク質:26.2g
脂質:28.6g 食塩:3.3g

★小麦・E

29 火

昭和の日

30 チンステーキ 彩りトマトソース

水 あじ大葉梅肉フライ
炊き合わせ
れんこんサラダ
青かっぱ

エネルギー:830 kcal タンパク質:21.3g
脂質:39.9g 食塩:2.8g

★小麦・卵

今月のことば
社会の木鐸

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/ビジネスラアート(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