

R7 6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↓



@KAMEOKASHICHIU_BENTO
Instagram
毎日更新中です♪

2月

黒酢酢鶏

ごろごろゆめんが
白菜の旨煮
切干大根の胡麻ドレサダ
赤かっぱ

エネルギー:830 kcal タンパク質:22.8 g
脂質:39.3 g 食塩:4.3 g

★小麦・卵

3月

豚肉の生姜焼き

合挽コロケ
厚揚げの味噌田楽風
小松菜のワビマヨ和え
青かっぱ

エネルギー:833 kcal タンパク質:22.0 g
脂質:40.3 g 食塩:3.6 g

★小麦・卵・乳

4月

スパカツ

オムレツ ツナマヨ
キャベツの梅ザーサイ和え
さくら漬け

エネルギー:835 kcal タンパク質:19.5 g
脂質:41.6 g 食塩:3.5 g

★小麦・卵・乳

5月

チンステーキ 柚子胡椒ソース

メンチカツ
白菜とわかめのポン酢和え
もやしのキムチ炒め
しば漬け

エネルギー:834 kcal タンパク質:17.3 g
脂質:48.2 g 食塩:3.5 g

★小麦・乳

6月

麻婆豆腐

ベーコンコンソメ
和風ポテトサラダ
春雨と山菜の旨煮
つば漬け

エネルギー:832 kcal タンパク質:14.4 g
脂質:46.9 g 食塩:3.2 g

★小麦・卵

9月

ハンバーグ 自家製トマトソース

ウインナーカレー炒め
花野菜の中華サラダ
細切大根漬け

エネルギー:838 kcal タンパク質:18.6 g
脂質:43.5 g 食塩:4.0 g

★小麦・乳

オススメ

10月

とんかつ おろしソース

彩野菜チャンプルー
ひじきサラダ
青かっぱ

エネルギー:836 kcal タンパク質:19.3 g
脂質:42.2 g 食塩:3.8 g

★小麦・卵・乳

11月

海鮮ピリ辛焼きそば

チキンカツ
ジャーマンポテト
白菜おかか和え
赤かっぱ

エネルギー:833 kcal タンパク質:20.4 g
脂質:40.3 g 食塩:3.8 g

★小麦・卵・乳・エビ

12月

豚肉とピーマンの味噌炒め

アジ紫蘇フライ
ロールキャベツ 和風カレーあんかけ
中華もやし
華大根

エネルギー:832 kcal タンパク質:19.6 g
脂質:46.2 g 食塩:3.0 g

★小麦

13月

グリルチキンねぎ塩だれ

カレー風味
ハムマカロニサラダ
もやしと人参のおかか炒め
しば漬け

エネルギー:830 kcal タンパク質:18.3 g
脂質:42.3 g 食塩:3.2 g

★小麦・卵・乳

16月

ワイルドチキン&きのこクリームスパゲティ

ベーコンと小松菜の塩炒め
たけのこと竹輪の炒め物
つば漬け

エネルギー:837 kcal タンパク質:20.5 g
脂質:41.7 g 食塩:3.0 g

★小麦・卵・乳

17月

すき焼き風肉うどん

博多明太サダフライ
キャベツのそぼろ味噌炒め
切干大根と山菜のわさび和え
青かっぱ

エネルギー:836 kcal タンパク質:17.1 g
脂質:42.9 g 食塩:3.3 g

★小麦・卵・乳

18月

豚肉のカレー炒め

磯香るハムカツ
春雨の梅酢和え
小松菜と高野のおひたし
さくら漬け

エネルギー:832 kcal タンパク質:21.7 g
脂質:43.7 g 食塩:3.3 g

★小麦・卵・乳

19月

八宝菜

甘辛ウインナーフライ
マカロニとインゲン豆のサダ
ひじきの煮物
細切大根漬け

エネルギー:831 kcal タンパク質:20.6 g
脂質:40.2 g 食塩:3.3 g

★小麦・卵・乳

20月

ジャンボアジフライ

手作りタルソース
ベネチア風リゾット
れんこんの梅和え
赤かっぱ

エネルギー:833 kcal タンパク質:19.3 g
脂質:38.5 g 食塩:3.8 g

★小麦・卵

オススメ

23月

ハンバーグ ハニーマスタードソース

白菜と春菊のおひたし
もやしとハムのソテー
細切さくら漬け

エネルギー:835 kcal タンパク質:20.0 g
脂質:41.8 g 食塩:4.2 g

★小麦・卵・乳

オススメ

24月

豚カツ デミタソース

さつま揚げと切干大根の炒め煮
じゃが芋ソテー
赤かっぱ

エネルギー:834 kcal タンパク質:18.0 g
脂質:37.7 g 食塩:3.5 g

★小麦・卵・乳

25月

台湾風焼ビーフン

豚串カツ
かぼちゃとれんこんのサラダ
いんげんの塩昆布和え
さくら漬け

エネルギー:835 kcal タンパク質:16.9 g
脂質:35.9 g 食塩:3.1 g

★小麦・卵・乳

26月

肉団子 BBQソース

野菜コロケ
サウザンマカロニサラダ
キャベツのツナ塩和え
華大根

エネルギー:831 kcal タンパク質:17.5 g
脂質:38.6 g 食塩:3.6 g

★小麦・卵・乳

27月

野菜かき揚げと豚肉の野菜あんかけ

高菜オムレツ
切干大根ナムル
しば漬け

エネルギー:835 kcal タンパク質:17.5 g
脂質:42.2 g 食塩:3.0 g

★小麦・卵・乳

30月

唐揚げ レモンポン酢

濃厚トマトコンソメ
いんげんと竹輪のカレー煮
キャベツとメンマの炒め物
青かっぱ

エネルギー:833 kcal タンパク質:22.0 g
脂質:33.8 g 食塩:4.1 g

★小麦・卵・乳

今月のことば
雨雲を破らず、風枝を鳴らさず

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／ビジネスレシアート（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