

R7 7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.eigyo.co.jp/>)からご覧頂けます。

QRコード↓



@KAMEOKASHICHIU_BENTO
Instagram
毎日更新中です♪

1 火 柚子胡椒パスタ

アジフライ
白菜のチゲ煮
竹輪マヨネーズサラダ
昆布豆

エネルギー:837 kcal タンパク質:20.4 g
脂質:36.1 g 食塩:3.6 g

★小麦・卵・E⁺

2 水 Chicken レモン香味ソース

トマトとチーズのクリームフライ
れんこんとツナのソテー
キャベツの梅ザーサイ和え
青かっぱ

エネルギー:838 kcal タンパク質:19.6 g
脂質:38.9 g 食塩:2.4 g

★小麦・乳

オススメ

3 木 Chickenカツ

回鍋肉
白菜とわかめのポン酢和え
ミニ野菜春巻
しば漬け

エネルギー:831 kcal タンパク質:23.0 g
脂質:43.6 g 食塩:2.7 g

★小麦・乳

4 金 麻婆厚揚げ

のり塩メンチカツ
ビーフンのスープ煮
もやしのゆかり和え
さくら漬け

エネルギー:838 kcal タンパク質:19.9 g
脂質:43.1 g 食塩:3.9 g

★小麦・乳

7 月 W豚かつ ソース&お汁ソース

キャベツとじゃが芋のバジル和え
ごぼうの金平
つば漬け

エネルギー:831 kcal タンパク質:18.8 g
脂質:38.6 g 食塩:2.8 g

★小麦・乳

8 火 ハンバーグ アラビアータ

小松菜と玉子の中華炒め
ふきと塩昆布の煮物
青かっぱ

エネルギー:832 kcal タンパク質:17.1 g
脂質:40.6 g 食塩:3.6 g

★小麦・乳

オススメ

9 水 担々ビーフン

ソーセージカツ
山菜ひじきサラダ
切干大根煮
赤かっぱ

エネルギー:832 kcal タンパク質:17.0 g
脂質:39.3 g 食塩:3.2 g

★小麦・卵・乳

10 木 ロールキャベツ 夏野菜カレーソース

えびかつ
根菜の煮物
春雨の酢の物
華大根

エネルギー:837 kcal タンパク質:10.7 g
脂質:43.3 g 食塩:3.3 g

★小麦・卵・乳・E⁺

11 金 豚肉の七味マヨ炒め

ハムカツ
キャベツとかにかまの中華サラダ
インゲンの豆そぼろ炒め
しば漬け

エネルギー:837 kcal タンパク質:23.3 g
脂質:40.2 g 食塩:3.9 g

★小麦・卵・E⁺

14 月 Chicken 竜田揚げ ポン酢添え

アジフィーレフライ
小松菜の煮びたし
五目巾着の煮物
つば漬け

エネルギー:833 kcal タンパク質:19.7 g
脂質:43.3 g 食塩:3.7 g

★小麦・卵・乳

15 火 肉団子 甘酢あんかけ

さわらフライ
切干大根とさつま揚げのラー油炒め
餃子 生姜醤油
青かっぱ

エネルギー:835 kcal タンパク質:17.1 g
脂質:44.9 g 食塩:3.1 g

★小麦・卵・乳

16 水 和風ツナパスタ わさび風味

ベーコンコーンフライ
豚キムチ炒め
もやしのザーサイ炒め
しば漬け

エネルギー:830 kcal タンパク質:21.5 g
脂質:39.0 g 食塩:3.6 g

★小麦・卵・乳・E⁺

17 木 八宝菜

甘辛ウインナーフライ
明太マカロニサラダ
ひじきの煮物
さくら漬け

エネルギー:835 kcal タンパク質:15.8 g
脂質:44.5 g 食塩:3.5 g

★小麦・卵・乳

18 金 白身フライ&Chicken タルタルソース

麻婆春雨
もやしの中華和え
赤かっぱ

エネルギー:838 kcal タンパク質:19.1 g
脂質:40.2 g 食塩:4.0 g

★小麦・卵・乳

今月のことば
夏の虫、氷を笑う

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