

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。
- 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>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:837kcal たんぱく質:20.4g 脂質:36.1g 食塩:3.6g ★小麦・卵・E⁺</p>	<p>2 水 鶏ステーキ 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:838kcal たんぱく質:19.6g 脂質:38.9g 食塩:2.4g ★小麦・乳</p>	<p>3 木 チキンカツ 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:831kcal たんぱく質:23.0g 脂質:43.6g 食塩:2.7g ★小麦・乳</p>	<p>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:838kcal たんぱく質:19.9g 脂質:43.1g 食塩:3.9g ★小麦・乳</p>	
<p>7 月 W豚かつ ソース&和什ソース 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:831kcal たんぱく質:18.8g 脂質:38.6g 食塩:2.8g ★小麦・乳</p>	<p>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:837kcal たんぱく質:18.3g 脂質:40.6g 食塩:3.6g ★小麦・卵・乳</p>	<p>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:832kcal たんぱく質:17.0g 脂質:39.3g 食塩:3.2g ★小麦・卵・乳</p>	<p>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:837kcal たんぱく質:10.7g 脂質:43.3g 食塩:3.3g ★小麦・卵・乳・E⁺</p>	<p>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:837kcal たんぱく質:23.3g 脂質:40.2g 食塩:3.9g ★小麦・卵・か</p>
<p>14 月 鶏竜田揚げ 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:833kcal たんぱく質:19.7g 脂質:43.3g 食塩:3.7g</p>	<p>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:835kcal たんぱく質:17.1g 脂質:44.9g 食塩:3.1g ★小麦・卵・乳</p>	<p>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:830kcal たんぱく質:21.5g 脂質:39.0g 食塩:3.6g ★小麦・卵・乳・E⁺</p>	<p>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:835kcal たんぱく質:15.8g 脂質:44.5g 食塩:3.5g ★小麦・卵・乳</p>	<p>18 金 白身フライ&鶏カツ 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:838kcal たんぱく質:19.1g 脂質:40.2g 食塩:4.0g ★小麦・卵・乳</p>

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