

R7 8・9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↓



8 チキン南蛮

麻婆春雨
 悪魔のひじき
 赤かっぱ

エネルギー:835 kcal タンパク質:18.4g
 脂質:36.8g 食塩:4.1g
 ★小麦・卵

5 白身フライ&竹輪磯辺天

しば漬けポテトサラダ
 春雨と山菜の旨煮
 つば漬け

エネルギー:837 kcal タンパク質:13.6g
 脂質:42.8g 食塩:3.1g
 ★小麦・卵

12 グリルチキン ねぎ塩だれ

か入りクリームコロッケ
 ハムマカロニサラダ
 もやしのゆかり和え
 青かっぱ

エネルギー:831 kcal タンパク質:17.6g
 脂質:42.1g 食塩:3.1g
 ★小麦・卵・乳・か

19 豚肉の高菜炒め

チキンカツ
 ペンネナポリタン
 れんこんの梅和え
 赤かっぱ

エネルギー:838 kcal タンパク質:26.6g
 脂質:36.8g 食塩:3.9g
 ★小麦・卵・乳

26 海老カツ スパインソース

豚野菜のオイスター炒め
 切干大根ナムル
 しば漬け

エネルギー:834 kcal タンパク質:25.7g
 脂質:34.7g 食塩:3.8g
 ★小麦・卵・乳

4 豚ステーキ 肉だれソース

カレールーフライ
 白菜とわかめのポン酢和え
 キムチもやし
 しば漬け

エネルギー:836 kcal タンパク質:19.0g
 脂質:46.4g 食塩:4.0g
 ★小麦・卵・乳・乳・乳

11 豚肉とピーマンの味噌炒め

のり塩サラダフライ
 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:830 kcal タンパク質:23.2g
 脂質:40.4g 食塩:2.6g
 ★小麦・卵・乳

18 肉団子入り麻婆春雨

海鮮チヂミ
 キャベツとツツのサラダ
 ひじきの煮物
 細切大根漬け

エネルギー:838 kcal タンパク質:17.9g
 脂質:42.3g 食塩:3.8g
 ★小麦・卵・乳

25 フライドチキン&和風スパゲッティ

たけのこと竹輪の炒め物
 キャベツとツツのごまサラダ
 華大根

エネルギー:832 kcal タンパク質:16.8g
 脂質:42.8g 食塩:3.1g
 ★小麦・卵・乳

3 海老フライ エビチリ

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:832 kcal タンパク質:18.6g
 脂質:38.5g 食塩:3.3g
 ★小麦・卵・乳

10 ソース焼きそば

厚切りハムカツ
 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:19.1g
 脂質:37.1g 食塩:4.0g
 ★小麦・卵・乳

17 ジャンボアジフライ

手作り肉だれソース
 豆腐のチゲ風煮
 小松菜と揚げのおひたし
 さくら漬け

エネルギー:836 kcal タンパク質:17.7g
 脂質:46.0g 食塩:3.0g
 ★小麦・卵・乳

24 台湾風焼ビーフン

ソーセージカツ
 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:14.1g
 脂質:39.6g 食塩:3.6g
 ★小麦・卵・乳

2 豚肉の生姜焼き

イカ寄せフライ
 厚揚げの味噌田楽風
 小松菜のわかめ和え
 青かっぱ

エネルギー:836 kcal タンパク質:24.6g
 脂質:41.4g 食塩:3.7g
 ★小麦・卵

9 とんかつ おろしポン酢ソース

彩野菜チャンプルー
 ひじきサラダ
 青かっぱ

エネルギー:832 kcal タンパク質:22.8g
 脂質:41.6g 食塩:3.8g
 ★小麦・卵・乳

16 冷やし肉うどん

ハムクランチカツ
 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:834 kcal タンパク質:20.5g
 脂質:41.5g 食塩:3.7g
 ★小麦・卵・乳

23 火

秋分の日

30 とんかつ デミタソース

じゃが芋ソーテー
 白菜と揚げの煮物
 赤かっぱ

エネルギー:837 kcal タンパク質:19.4g
 脂質:40.3g 食塩:2.8g
 ★小麦・乳

1 トマト酢鶏

嬌恋キャベツのメンチカツ
 白菜の旨煮
 切干大根の胡麻ドレッシング
 赤かっぱ

エネルギー:835 kcal タンパク質:21.1g
 脂質:39.0g 食塩:3.9g
 ★小麦・卵・乳

8 ハンバーグカレー

マカロニサラダ
 ウィナー粒胡椒炒め
 細切大根漬け

エネルギー:834 kcal タンパク質:18.7g
 脂質:40.1g 食塩:4.3g
 ★小麦・卵・乳

15 敬老の日

22 ハンバーグ ハニーマスタードソース

白菜と小松菜のおひたし
 もやしとハムの和風サラダ
 細切さくら漬け

エネルギー:838 kcal タンパク質:18.9g
 脂質:43.0g 食塩:3.3g
 ★小麦・卵・乳

29 唐揚げ バジルマヨ

あじ大葉フライ
 キャベツとさつま揚げの和え煮
 もやしとつきこんの炒め物
 青かっぱ

エネルギー:831 kcal タンパク質:20.3g
 脂質:41.7g 食塩:3.8g
 ★小麦・卵・乳

今月のことば
 春秋の筆法

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



©KAMEOKASHICHU_BENTOU
Instagram
 毎日更新中です♪