

R7 11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 → 自動キャンセル
 - 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、対応が必要な方は利用者様ご自身でキャンセルをお願いいたします。
- QRコード↓
- <https://kameoka-bentou.eigyo.co.jp/>からご覧頂けます。



@KAMEOKASHICHU_BENTO
Instagram
毎日更新中です♪

3月

文化の日

4 イカ天カレーうどん

炊き合わせ
ひじきサラダ
揚げ焼売

エネルギー:830 kcal タンパク質:15.6 g
脂質:41.5 g 食塩:3.6 g
★小麦・卵・乳

5 けんてーき 秋の香味ソース

海老カツ
れんこんと大豆シソの味噌炒め
中華もやし
青かっぱ

エネルギー:834 kcal タンパク質:23.1 g
脂質:36.4 g 食塩:3.1 g
★小麦・大豆

6 三陸産サーモンフライ

唐揚げ&焼きラーメン
小松菜と揚げのおひたし
白菜とわかめのポン酢和え
しば漬

エネルギー:831 kcal タンパク質:20.0 g
脂質:38.0 g 食塩:4.0 g
★小麦・卵・乳

7 白身天ぷら 南蛮漬

野菜春巻
ビーフン明太高菜炒め
もやしのゆかり和え
赤かっぱ

エネルギー:833 kcal タンパク質:12.5 g
脂質:44.1 g 食塩:4.3 g
★小麦・落花生

10月

とんかつ 胡麻ソース キャベツとじゃが芋のオーロラが ごぼうの金平 つば漬

エネルギー:837 kcal タンパク質:17.1 g
脂質:41.0 g 食塩:3.2 g
★小麦・卵

11 ハンバーグ アラビアータ

小松菜の中華炒め
わかめとこんにゃくの青じそ和え
さくら漬

エネルギー:832 kcal タンパク質:17.1 g
脂質:40.5 g 食塩:3.9 g
★小麦・乳

12 鶏担々ビーフン

アジフライ
ひじきツナサラダ
切干大根煮
赤かっぱ

エネルギー:836 kcal タンパク質:19.9 g
脂質:42.8 g 食塩:3.0 g
★小麦・卵

オススメ

13 ロールキャベツ トマトソースがけ

ぼっかけ風フライ
根菜の煮物
春雨の酢の物
黒豆

エネルギー:831 kcal タンパク質:13.5 g
脂質:43.8 g 食塩:3.0 g
★小麦・卵・乳

14 豚肉の黒酢炒め

野菜コロッケ
キャベツとかにかまのわさびドレ和え
インゲンの豆そぼろ炒め
しば漬

エネルギー:835 kcal タンパク質:20.4 g
脂質:42.3 g 食塩:3.4 g
★小麦・卵・大豆

17月

鶏の唐揚げ 生姜マヨ 海鮮チヂミ 小松菜の煮びたし れんこんのごまドレ和え 華大根

エネルギー:833 kcal タンパク質:19.4 g
脂質:38.4 g 食塩:4.3 g
★小麦・卵

18 肉団子 甘酢あんかけ

こだわり衣のチキンフライ
切干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:837 kcal タンパク質:18.8 g
脂質:44.5 g 食塩:3.5 g
★小麦・卵・乳

19 ソース焼きそば

骨付き鳥風チキンカツ
オムレツ
もやしのザーサイ炒め
しば漬

エネルギー:837 kcal タンパク質:20.6 g
脂質:37.4 g 食塩:3.9 g
★小麦・卵・乳

20 お子様ランチセット

明太ブロッコリーサラダ
キャベツとベーコンのソテー
さくら漬

エネルギー:832 kcal タンパク質:20.9 g
脂質:36.8 g 食塩:3.6 g
★小麦・卵・乳・大豆

21 八宝菜

豚串カツ
麻婆春雨
もやしの中華和え
揚げ焼売

エネルギー:832 kcal タンパク質:19.8 g
脂質:41.0 g 食塩:3.7 g
★小麦・乳

24月

振替休日

25 とんかつ 白ごま味噌がけ

れんこんと玉子の柚子胡椒炒め
白菜のポン酢和え
青かっぱ

エネルギー:832 kcal タンパク質:21.6 g
脂質:32.5 g 食塩:3.6 g
★小麦・卵・乳

26 バンバンジー風

アジフライ 醤油かけ
お好み焼き
もやしナムル
しば漬

エネルギー:833 kcal タンパク質:16.6 g
脂質:49.7 g 食塩:3.9 g
★小麦・卵

オススメ

27 野菜コロッケ

回鍋肉
豆腐のキムチ炒め
野菜春巻
さくら漬

エネルギー:831 kcal タンパク質:20.0 g
脂質:41.5 g 食塩:3.2 g
★小麦・卵・大豆

28 麻婆ハンバーグ

しば漬ポテトサラダ
五目巾着
うぐいす豆

エネルギー:832 kcal タンパク質:19.6 g
脂質:36.9 g 食塩:3.0 g
★小麦・卵・乳

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 ☎25-6786

今月のことば
When life gives you lemons, make lemonade