

R1 12月 亀岡市中学校昼食弁当献立

- お箸はマイ箸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 QRコード↓
- 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お願ひいたします。
- 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。利用者様ご自身でキャンセルお願ひいたします。
- 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.eigo.co.jp/>)からご覧頂けます。



1 月 豚肉じゃが	2 火 パバーグ 煮込みデミソース	3 水 厚切りハムカツと白身フライ	4 木 唐揚げ ごまにんにくタル	5 金 豚生姜焼きビーフン
たっぷりペコンカレーフライ 小松菜と高野のおひたし しば漬け エネルギー:832 kcal タンパク質:18.8 g 脂質:43.0 g 食塩:3.1 g ★小麦・卵・乳	ハッシュドポテト ペンネのレモンソ和え 白菜と油揚げの煮物 つぼ漬け エネルギー:839 kcal タンパク質:17.5 g 脂質:42.4 g 食塩:3.2 g ★小麦・卵・乳	蒸し鶏ごまサラダ もやしとザーサイのソテー 青かっぱ エネルギー:831 kcal タンパク質:19.9 g 脂質:38.3 g 食塩:3.5 g ★小麦・卵・乳	野菜コロッケ キャベツとツナのナムル 春雨と山菜の酢の物 さくら漬け エネルギー:831 kcal タンパク質:18.5 g 脂質:36.9 g 食塩:4.2 g ★小麦・卵	アジフライ キムチ揚げ餃子 切干大根のおひたし しば漬け エネルギー:835 kcal タンパク質:19.5 g 脂質:43.4 g 食塩:3.3 g ★小麦・乳・エビ
8 月 チキン南蛮	9 火 豚カツ わさびソース	10 水 海鮮かき揚げ	11 木 こだわり衣のチキンフライ カレーソース	12 金 麻婆豆腐
春雨のオイスター炒め 悪魔のひじき 赤かっぱ エネルギー:835 kcal タンパク質:18.1 g 脂質:43.6 g 食塩:3.7 g ★小麦・卵	根菜煮 もやしと小松菜のサラダ しば漬け エネルギー:831 kcal タンパク質:16.2 g 脂質:39.2 g 食塩:2.6 g ★小麦・卵・乳	オムレツ 中華あんかけ 豚キムチ炒め キャベツの高菜和え 青かっぱ エネルギー:833 kcal タンパク質:18.9 g 脂質:45.9 g 食塩:3.8 g ★小麦・卵・エビ・か	ポトフ煮 たけのことザーサイの炒め 赤かっぱ エネルギー:838 kcal タンパク質:26.9 g 脂質:37.7 g 食塩:4.1 g ★小麦・乳	ハムマヨポテトフライ マカロニのオーロソース和え 小松菜ともやしのごま和え 細切り大根の生姜和え エネルギー:834 kcal タンパク質:18.1 g 脂質:41.1 g 食塩:3.3 g ★小麦・卵・乳
15 月 ホウズキ入りクリーミーフライ	16 火 唐揚げ チリソースかけ	17 水 ソース焼きそば	18 木 チキンステーキ 柚子胡椒ソース	19 金 厚揚げ入り八宝菜
ペンネボロネーゼ 南瓜と竹輪の炊き合わせ 五目ひじき 華大根 エネルギー:833 kcal タンパク質:15.8 g 脂質:40.3 g 食塩:3.0 g ★小麦・卵・乳・エビ	春巻 れんこん高菜金平 キャベツのシーザーサラダ 赤かっぱ エネルギー:835 kcal タンパク質:18.4 g 脂質:38.6 g 食塩:3.9 g ★小麦・卵・乳	アジフライ (醤油つき) 漬物入りポテトサラダ 白菜のごま和え つぼ漬け エネルギー:837 kcal タンパク質:20.2 g 脂質:38.0 g 食塩:4.3 g ★小麦・卵	野菜コロッケ 切干大根のブルコギ風炒め 拌三絲 青かっぱ エネルギー:835 kcal タンパク質:18.1 g 脂質:43.7 g 食塩:3.5 g ★小麦・卵	イカ寄せフライ 中華オムレツ キャベツとエマの炒め物 細切さくら漬 エネルギー:836 kcal タンパク質:22.6 g 脂質:45.1 g 食塩:3.6 g ★小麦・卵
22 月 酢豚豚カツ	23 火 パバーグ 和風ソース	24 水 鶏のチゲ風うどん	オススメ	
キャベツともやしの炒め物 切干大根の青じそ和え しば漬け エネルギー:834 kcal タンパク質:18.0 g 脂質:38.7 g 食塩:3.9 g ★小麦・卵	山菜と豆腐のごまドレ和え ハムともやしの塩炒め つぼ漬け エネルギー:834 kcal タンパク質:18.4 g 脂質:44.2 g 食塩:4.0 g ★小麦・卵・乳	ペコン薫るジャーマンポテトフライ キャベツとさつま揚げの炒め物 五目巾着の煮物 青かっぱ エネルギー:832 kcal タンパク質:19.9 g 脂質:39.7 g 食塩:3.1 g ★小麦・卵・乳・エビ		

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 075-6786

今月のことば
The proof of the pudding is in the eating.