

R7 12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。

- 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。



@KAMEOKASHICHIU_BENTO
Instagram
毎日更新中です♪

1月	豚肉じゃが たっぷりベーコンカレー 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:18.8g 脂質:43.0g 食塩:3.1g ★小麦・卵・乳	2月	ハンバーグ 煮込みデミソース ハッシュドポテト ペンネのトマト和え 白菜と油揚げの煮物 つば漬け エネルギー:839 kcal タンパク質:17.5g 脂質:42.4g 食塩:3.2g ★小麦・卵・乳	3月	厚切りハムカツと白身フライ 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:19.9g 脂質:38.3g 食塩:3.5g ★小麦・卵・乳	4月	唐揚げ ごまにんにく炒め 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:18.5g 脂質:36.9g 食塩:4.2g ★小麦・卵	5月	豚生姜焼きビーフン 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:19.5g 脂質:43.4g 食塩:3.3g ★小麦・乳・大豆
8月	チキン南蛮 春雨のオムレツ炒め 悪魔のひじき 赤かっぱ エネルギー:835 kcal タンパク質:18.1g 脂質:43.6g 食塩:3.7g ★小麦・卵	9月	豚カツ わさびソース 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:16.2g 脂質:39.2g 食塩:2.6g ★小麦・卵・乳	10月	海鮮かき揚げ 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:18.9g 脂質:45.9g 食塩:3.8g ★小麦・卵・大豆・加工	11月	こだわり衣の天ぷら カレーソース 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:26.9g 脂質:37.7g 食塩:4.1g ★小麦・乳	12月	麻婆豆腐 ハムマヨポテトフライ マカロニのオムレツ和え 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:18.1g 脂質:41.1g 食塩:3.3g ★小麦・卵・乳
15月	お好み入りクリームフライ 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:15.8g 脂質:40.3g 食塩:3.0g ★小麦・卵・乳・大豆	16月	唐揚げ カリソースがけ 春巻 れんこん高菜金平 キャベツのザーサイサラダ 赤かっぱ エネルギー:835 kcal タンパク質:18.4g 脂質:38.6g 食塩:3.9g ★小麦・卵・乳	17月	ソース焼きそば 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 つば漬け エネルギー:837 kcal タンパク質:20.2g 脂質:38.0g 食塩:4.3g ★小麦・卵	18月	天ぷら 柚子胡椒ソース 野菜コロッケ 切干大根のプルコギ風炒め 拌三絲 青かっぱ エネルギー:835 kcal タンパク質:18.1g 脂質:43.7g 食塩:3.5g ★小麦・卵	19月	厚揚げ入り八宝菜 イカ寄せフライ 中華オムレツ キャベツとメンマの炒め物 細切さくら漬 エネルギー:836 kcal タンパク質:22.6g 脂質:45.1g 食塩:3.6g ★小麦・卵
22月	酢豚豚カツ 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:18.0g 脂質:38.7g 食塩:3.9g ★小麦・卵	23月	ハンバーグ 和風ソース 山菜と豆腐のごまドレ和え ハムともやしの塩炒め つば漬け エネルギー:834 kcal タンパク質:18.4g 脂質:44.2g 食塩:4.0g ★小麦・卵・乳	24月	鶏のチゲ風うどん ベー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:19.9g 脂質:39.7g 食塩:3.1g ★小麦・卵・乳・大豆				

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
 The proof of the pudding is in the eating.