

R8 1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ました。
- 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.eigyo.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 → 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お願いいたします。

QRコード↓



@KAMEOKASHICHU_BENTO

Instagram

毎日更新中です♪

12月 成人の日

13 ヒレカツ おろしポン酢ソース 火 彩野菜チャンプルー ひじきサラダ 青かっぱ

エネルギー:838 kcal タンパク質:16.9 g
脂質:44.6 g 食塩:3.8 g
★小麦・卵・乳

オススメ

14 ソース焼きそば 水 ピリ辛スタミナメンチカツ ジャーマンポテト 白菜おかか和え 赤かっぱ

エネルギー:838 kcal タンパク質:16.7 g
脂質:39.8 g 食塩:3.9 g
★小麦・乳

15 豚ニララー油炒め 木 えびカツ ロールキャベツ 和風カレーあんかけ 中華もやし つぼ漬け

エネルギー:829 kcal タンパク質:21.3 g
脂質:41.9 g 食塩:2.8 g
★小麦・乳

16 グリルキン ねぎ塩だれ 金 ポテマヨさつま ハムマカロニサラダ インゲンの豆そぼろ炒め 華大根

エネルギー:837 kcal タンパク質:20.7 g
脂質:43.1 g 食塩:3.3 g
★小麦・卵

19 トマト酢鶏 月 ソーセージカツ 炊き合わせ 白菜の旨煮 赤かっぱ

エネルギー:833 kcal タンパク質:18.5 g
脂質:37.1 g 食塩:4.3 g
★小麦・卵・乳

オススメ

20 しょうゆ焼うどん 火 ベーコンと粒マスタードのフライ オムレツ 和風味あんかけ 切干大根と山菜のわさび和え 青かっぱ

エネルギー:830 kcal タンパク質:21.0 g
脂質:39.3 g 食塩:3.9 g
★小麦・卵・乳・加工

21 サーフライ 手作りけんちん汁 水 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:834 kcal タンパク質:18.2 g
脂質:41.1 g 食塩:4.1 g
★小麦・卵・乳・乳

22 肉団子入り麻婆春雨 木 アジフライ(醤油付) キャベツとツタのサラダ ひじきのソテー 細切大根漬け

エネルギー:837 kcal タンパク質:23.7 g
脂質:37.2 g 食塩:4.0 g
★小麦・卵・乳

23 豚肉の高菜炒め 金 野菜コロッケ ペンネナポリタン れんこんの酢の物 赤かっぱ

エネルギー:838 kcal タンパク質:22.7 g
脂質:39.2 g 食塩:3.1 g
★小麦

26 ハンバーグ ハニーマスタードソース 月 根菜の洋風煮 もやしとハムの和風サラダ 青かっぱ

エネルギー:835 kcal タンパク質:17.4 g
脂質:41.0 g 食塩:3.4 g
★小麦・卵・乳

27 ヒレカツのカツとじ 火 春雨の旨煮 一口角天 さくら漬けのザーサイ和え

エネルギー:835 kcal タンパク質:18.9 g
脂質:41.6 g 食塩:3.7 g
★小麦・卵・乳

28 台湾風焼ビーフン 水 メンチカツ かぼちゃとれんこんのサラダ 具だくさんかじり天の煮物 つぼ漬け

エネルギー:832 kcal タンパク質:15.3 g
脂質:39.8 g 食塩:3.8 g
★小麦・卵・乳

29 オムレツ デミソース 木 濃厚トマトとコーンフライ たけのこと竹輪の炒め物 キャベツとツタのごまサラダ 華大根

エネルギー:834 kcal タンパク質:14.2 g
脂質:41.6 g 食塩:2.9 g
★小麦・卵・乳

30 カブライとささみフライ 金 野菜のオyster炒め 切干大根ナムル しば漬け

エネルギー:837 kcal タンパク質:19.0 g
脂質:37.3 g 食塩:3.5 g
★小麦・卵・乳

オススメ

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／ビジネスリサーチ(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
月雪花は一度に眺められぬ