

# 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。

- 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をお願いいたします。
- 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。

●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↓



飢餓から救う。  
未来を救う。  
**WFP**  
国連世界食糧計画  
@KAMEOKASHICHIU\_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

19 トマト酢鶏  
月 ソーセージカツ  
ソーセージカツ  
炒き合わせ  
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のフライ  
オムレツ 加い風味あんかけ  
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

オススメ

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

オススメ

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

7 水 海老フライ エビチリ  
花野菜のバジル和え  
キャベツのザーサイ和え  
さくら漬け  
エネルギー:836 kcal タンパク質:16.1 g  
脂質:38.7 g 食塩:2.8 g  
★小麦・卵・乳・エビ

14 水 ソース焼きそば  
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

21 水 サーモンフライ 手作りタルタルソース  
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:834 kcal タンパク質:18.2 g  
脂質:41.1 g 食塩:4.1 g  
★小麦・卵・乳・エビ

28 水 台湾風焼ビーフン  
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

8 木 唐揚げ タルタルソース  
チヂミ  
小松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:830 kcal タンパク質:16.4 g  
脂質:45.9 g 食塩:4.1 g  
★小麦・卵・エビ

15 木 豚ニララー油炒め  
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・エビ

22 木 肉団子入り麻婆春雨  
アジフライ(醤油付)  
キャベツとツケのサラダ  
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

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

9 金 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  
つぼ漬け  
エネルギー:832 kcal タンパク質:14.7 g  
脂質:41.9 g 食塩:3.9 g  
★小麦・卵

16 金 グリルキン ねぎ塩だれ  
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

23 金 豚肉の高菜炒め  
野菜コロッケ  
ベンネナボリタン  
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

30 オススメ 金 伊万里とささみフライ  
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:837 kcal タンパク質:19.0 g  
脂質:37.3 g 食塩:3.5 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  
月雪花は一度に眺められぬ