

R8 3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

●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。



<p>2月 ハンバーグステーキソース オススメ</p> <p>大豆のトマト煮 切干大根煮 青かっぱ</p> <p>エネルギー:831kcal タンパク質:25.6g 脂質:35.1g 食塩:3.6g</p> <p>★小麦・乳</p>	<p>3日 いか天カレーうどん</p> <p>南瓜と竹輪の炊き合わせ ひじきサラダ つば漬けかつお</p> <p>エネルギー:833kcal タンパク質:14.6g 脂質:42.6g 食塩:3.9g</p> <p>★小麦・卵</p>	<p>4日 鶏焼肉</p> <p>国産牛すじ入りコロッケ キャベツと大豆シソの味噌炒め 中華もやし 青かっぱ</p> <p>エネルギー:834kcal タンパク質:20.4g 脂質:35.3g 食塩:3.5g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>	<p>5日 野菜春巻</p> <p>オム八宝菜 小松菜と揚げのおひたし 大根とわかめのポン酢和え しば漬け</p> <p>エネルギー:836kcal タンパク質:19.5g 脂質:46.2g 食塩:3.1g</p> <p>★小麦・卵・落花生</p>	<p>6日 白身天ぷらピリ辛甘酢あん</p> <p>イカカツ ビーフン炒め 白菜のおひたし 赤かっぱ</p> <p>エネルギー:833kcal タンパク質:18.8g 脂質:36.2g 食塩:4.0g</p> <p>★小麦・卵</p>
<p>9日 ヒレカツ胡麻カツソース</p> <p>キャベツとじゃが芋のオーロラダ ごぼうの金平 漬け物と和え</p> <p>エネルギー:838kcal タンパク質:16.9g 脂質:37.4g 食塩:3.6g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>	<p>10日 麻婆茄子豆腐</p> <p>甘辛ダレのささみフライ 小松菜の中華炒め わかめとこんにゃくの青じそ和え 華大根</p> <p>エネルギー:835kcal タンパク質:17.3g 脂質:45.9g 食塩:4.0g</p> <p>★小麦・乳</p>	<p>11日 和風ツナパスタわさび風味</p> <p>アジフライ 醤油つき いんげんのサラダ 切干大根のブルギ風炒め 赤かっぱ</p> <p>エネルギー:830kcal タンパク質:18.7g 脂質:41.3g 食塩:3.9g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>	<p>12日 ロールキャベツカレーソース オススメ</p> <p>のり塩チキンカツ マカロニサラダ ごぼうのごまみそ煮 つば漬け</p> <p>エネルギー:831kcal タンパク質:19.4g 脂質:35.3g 食塩:2.7g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>	<p>13日 豚肉の黒酢炒め</p> <p>野菜コロッケ キャベツと搾菜のピリ辛炒め もやしの豆そぼろ炒め しば漬け</p> <p>エネルギー:831kcal タンパク質:21.1g 脂質:41.7g 食塩:3.0g</p> <p>★小麦</p>
<p>16日 ねぎだれ唐揚げ オススメ</p> <p>海老カツ 小松菜と白菜の煮びたし れんこんのごまドレ和え 赤かっぱ</p> <p>エネルギー:838kcal タンパク質:21.1g 脂質:36.3g 食塩:3.9g</p> <p>★小麦・卵・E1</p>	<p>17日 照りマヨ肉団子</p> <p>トマトとチーズのクリームフライ 切干とさつま揚げのラー油炒め ひじきとザンザイの和え物 青かっぱ</p> <p>エネルギー:834kcal タンパク質:17.6g 脂質:40.3g 食塩:3.4g</p> <p>★小麦・卵・乳</p>	<p>18日 だし醤油焼きそば</p> <p>ジュシーメンチカツ オムレツ オーロソース もやしと木耳のキムチ和え しば漬け</p> <p>エネルギー:838kcal タンパク質:21.9g 脂質:37.9g 食塩:3.2g</p> <p>★小麦・卵・乳・E1</p>	<p>19日 大人のお子様ランチセット</p> <p>じゃが芋とブロッコリーのパスタ ごぼうのごま煮 さくら漬け</p> <p>エネルギー:835kcal タンパク質:18.4g 脂質:37.4g 食塩:3.4g</p> <p>★小麦・卵・乳・E1</p>	<p>20日 春分の日</p>

今月のごとほ
大水に飲み水なし

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

Instagram
@KAMEOKASHICHU_BENTO
毎日更新中です♪