

# R8 4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。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。
- 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



今月のことば  
小人は始め有りて終わり無し

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

**13 月** **ごちそうタカツのトマトソースかけ**  
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:18.9g  
脂質:37.5g 食塩:3.6g  
★小麦・卵・乳

**20 月** **唐揚げ 青じそドレ和え**  
さわらフライ  
れんこん高菜金平  
かりん粉のザーサイサラダ  
赤かっぱ  
エネルギー:833 kcal タンパク質:19.8g  
脂質:43.2g 食塩:3.5g  
★小麦・卵・乳

**27 月** **ハンバーグ 香味ソース**  
山菜と豆腐のごまドレ和え  
ハムともやしの塩炒め  
細切り大根かつお  
エネルギー:837 kcal タンパク質:18.9g  
脂質:45.3g 食塩:3.9g  
★小麦・卵・乳

**14 火** **鶏肉のクリーム煮**  
野菜コロッケ  
キャベツソテー  
しらたきの生姜煮  
しば漬け  
エネルギー:830 kcal タンパク質:18.3g  
脂質:43.6g 食塩:2.9g  
★小麦・卵・乳

**21 火** **とんかつ 酢豚風仕立て**  
キャベツとピーマンの炒め物  
小松菜の煮浸し  
しば漬け  
エネルギー:833 kcal タンパク質:16.5g  
脂質:44.2g 食塩:3.2g  
★小麦

**28 火** **牛豚焼肉**  
アジフライ 醤油つき  
小松菜ナムル  
こだわり肉餃子  
つぼ漬け  
エネルギー:831 kcal タンパク質:21.8g  
脂質:45.0g 食塩:4.0g  
★小麦・卵・乳・加

**8 水** **肉団子の具だくさん炒め**  
北海道産特入クリームフライ  
ごぼうとちくわの甘辛炒め  
白菜のソテー  
青かっぱ  
エネルギー:834 kcal タンパク質:18.4g  
脂質:40.2g 食塩:3.3g  
★小麦・卵・乳

**15 水** **きざみ大葉の炒めフライ**  
ペンネボロネーゼ  
南瓜と竹輪の炊き合わせ  
ひじき煮  
華大根  
エネルギー:831 kcal タンパク質:16.5g  
脂質:42.3g 食塩:3.1g  
★小麦・卵・乳・エビ

**22 水** **ソース焼きそば**  
イカ寄せフライ  
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:831 kcal タンパク質:20.3g  
脂質:34.5g 食塩:4.0g  
★小麦・卵

**29 水**

**9 木** **カレーチキン南蛮**  
春雨のオイスター炒め  
ひじきの天かす和え  
福神漬け  
エネルギー:835 kcal タンパク質:18.2g  
脂質:43.6g 食塩:3.6g  
★小麦・卵

**16 木** **八宝菜**  
アジフライ 醤油つき  
-halfオムレツ  
キャベツとメンマの炒め物  
細切りさくら漬け  
エネルギー:836 kcal タンパク質:21.2g  
脂質:47.8g 食塩:3.7g  
★小麦・卵

**23 木** **チンステーキ 柚子胡椒ソース**  
野菜コロッケ  
拌三絲  
切干大根のナムル風  
青かっぱ  
エネルギー:835 kcal タンパク質:18.1g  
脂質:43.7g 食塩:3.3g  
★小麦・卵

**30 木** **鶏の子ゲ風うどん**  
ささみフライ  
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:830 kcal タンパク質:21.5g  
脂質:39.5g 食塩:3.0g  
★小麦・卵・エビ

**10 金** **白身天ぷら**  
オムレツ 中華あんかけ  
豚キムチ炒め  
キャベツのツナ和え  
つぼ漬け  
エネルギー:832 kcal タンパク質:17.8g  
脂質:48.8g 食塩:4.1g  
★小麦・卵・乳・エビ・加

**17 金** **豚肉の生姜焼き**  
鶏ごぼう甘辛メンチカツ  
じゃが芋とウインナーの炒め  
切干大根煮  
青かっぱ  
エネルギー:833 kcal タンパク質:22.2g  
脂質:39.8g 食塩:2.8g  
★小麦・乳

**24 金** **麻婆豆腐**  
えびカツ  
マカロニサラダ  
木耳ともやしの炒め  
赤かっぱ  
エネルギー:836 kcal タンパク質:19.2g  
脂質:40.2g 食塩:2.9g  
★小麦・卵・エビ

## 昭和の日

