

R8 5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。



QRコード↓



@KAMEOKASHICHU_BENTO
Instagram
 毎日更新中です♪

1 金 アジフライ&海老かつ
 厚揚げの味噌田楽風
 もやしのわさび和え
 つぼ漬け

エネルギー:837 kcal タンパク質:21.6g
 脂質:39.7g 食塩:3.6g

★小麦・Ei

8 金 かつかつのペッパ-デミソースかけ
 しぼ漬けポテトサラダ
 たけのこと山菜の旨煮
 つぼ漬け

エネルギー:834 kcal タンパク質:13.5g
 脂質37.8g 食塩:3.8g

★小麦・卵・乳

15 金 グリルチキン ねぎ塩だれ
 たっぷりコーンフライ
 ハムマカロニサラダ
 インゲンの豆そぼろ炒め
 パリポリ漬け

エネルギー:837 kcal タンパク質:20.3g
 脂質36.6g 食塩:3.3g

★小麦・卵

22 金 豚肉の高菜炒め
 野菜コロケ
 ペンネジェノベーゼ
 れんこんの酢の物
 赤かっぱ

エネルギー:834 kcal タンパク質:21.8g
 脂質:39.2g 食塩:2.9g

★小麦・乳

29 金 鯖フライとささみフライ
 野菜のオイスター炒め
 切干大根ナムル
 しぼ漬け

エネルギー:831 kcal タンパク質:19.3g
 脂質38.1g 食塩:3.0g

★小麦・卵

7 木 唐揚げ タルタルソース
 海鮮チヂミ
 小松菜とわかめのポン酢和え
 キムチもやし
 さくら漬け

エネルギー:834 kcal タンパク質:15.8g
 脂質:45.1g 食塩:3.2g

★小麦・卵・Ei

14 木 豚焼肉
 イカ寄せフライ
 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:834 kcal タンパク質:19.0g
 脂質:45.6g 食塩:2.1g

★小麦・卵

21 木 肉団子 香味ソース
 北海道産ホタテ入りクリームフライ
 キャベツとツナのサラダ
 ひじきのソテー
 細切大根漬け

エネルギー:836 kcal タンパク質:17.0g
 脂質:41.9g 食塩:3.3g

★小麦・卵・乳

28 木 オムレツ ビーフステーキソース
 うずらの卵サラダフライ
 たけのこと竹輪の炒め物
 キャベツとツナのごまサラダ
 華大根

エネルギー:830 kcal タンパク質:18.2g
 脂質:38.4g 食塩:3.0g

★小麦・卵・乳

6 水 振替休日

5 火 こどもの日

4 月 みどりの日

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

今月のことば
 目には青葉、山時鳥、初鯉

11 月 ハンバーグピカタ
 ポークカレーフライ
 ピーマンのバター炒め
 切干大根煮
 しぼ漬け
 エネルギー:838 kcal タンパク質:15.8g
 脂質:40.2g 食塩:3.7g
 ★小麦・卵・乳

18 月 黒酢鶏
 炊き合わせ
 白菜の旨煮
 大根ガリ
 エネルギー:830 kcal タンパク質:18.2g
 脂質:39.3g 食塩:3.7g
 ★小麦・卵

25 月 ハンバーグ ハニーマスタードソース
 蒸し鶏とレンコンの煮物
 もやしとにんじんの和風サラダ
 青かっぱ
 エネルギー:837 kcal タンパク質:23.9g
 脂質:33.1g 食塩:3.9g
 ★小麦・卵・乳

12 火 とんかつ おろしポン酢ソース
 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:16.2g
 脂質:42.6g 食塩:3.4g
 ★小麦・卵・乳

19 火 豚玉ソース焼うどん
 アジフライ 醤油つき
 焼売 カニ風味あんかけ
 切干大根とわかめのわさび和え
 青かっぱ
 エネルギー:830 kcal タンパク質:23.2g
 脂質:35.6g 食塩:3.6g
 ★小麦・卵・乳・加

26 火 ごはんにかけたらがカレー
 春雨の旨煮
 お好み焼き
 インゲンのおかか和え
 さくら漬けのザンザイ和え
 エネルギー:835 kcal タンパク質:15.8g
 脂質:41.0g 食塩:2.9g
 ★小麦・卵

13 水 かと卵白のあんかけ焼きそば
 ハムカツ
 ジャーマンポテト
 白菜おかか和え
 赤かっぱ
 エネルギー:835 kcal タンパク質:16.1g
 脂質:39.6g 食塩:3.6g
 ★小麦・卵・乳・加

オススメ

20 水 サモメンチ 手作りレモンタルタル
 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:835 kcal タンパク質:17.4g
 脂質:38.5g 食塩:3.8g
 ★小麦・卵・乳・Ei

オススメ

27 水 エビチリ焼きビーフン
 棒餃子
 かぼちゃとれんこんのサラダ
 小松菜のごま和え
 つぼ漬け
 エネルギー:836 kcal タンパク質:12.7g
 脂質:43.1g 食塩:3.2g
 ★小麦・卵・Ei

オススメ