

# R8 6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。

●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><b>1 月</b> <b>ヒレカツ</b>                  キャベツとじゃが芋のマヨサラダ                  キーマカレーマカロニ                  ごぼうの金平                  つば漬け                  エネルギー:834 kcal タンパク質:16.4g                  脂質:38.5g 食塩:3.7g                  ★小麦・卵・乳</p>	<p><b>2 火</b> <b>鶏肉のケチャップ炒め</b>                  野菜コロッケ                  大根と揚げの味噌煮                  白菜とかかの和え物                  赤かっぱ                  エネルギー:831 kcal タンパク質:19.6g                  脂質:42.7g 食塩:3.0g                  ★小麦・卵・乳・か</p>	<p><b>3 水</b> <b>冷やし担々うどん</b>                  野菜かき揚げ                  もやしとザーサイの和え物                  青じそ胡瓜                  エネルギー:833 kcal タンパク質:18.6g                  脂質:40.9g 食塩:2.9g                  ★小麦・卵</p>	<p><b>4 木</b> <b>おムツ 赤汁ジュース</b>                  ささみフライ                  春雨の酢の物                  高野豆腐煮                  さくら漬け                  エネルギー:832 kcal タンパク質:21.7g                  脂質:39.0g 食塩:3.3g                  ★小麦・卵・乳</p>	<p><b>5 金</b> <b>豚しゃぶ おろしポン酢</b>                  ツナマヨフライ                  インゲンの豆そぼろ炒め                  キャベツのカレー                  つば漬けかつお                  エネルギー:830 kcal タンパク質:25.2g                  脂質:41.3g 食塩:2.6g                  ★小麦・卵・乳</p>
<p><b>8 月</b> <b>牛豚肉じゃが</b>                  目玉焼きフライ                  小松菜ともやしの胡麻酢和え                  赤かっぱ                  エネルギー:833 kcal タンパク質:19.3g                  脂質:43.1g 食塩:2.1g                  ★小麦・卵</p>	<p><b>9 火</b> <b>揚げ餃子 甘酢あんかけ</b>                  白身天ぷら                  ビーフン柚子胡椒炒め                  切干大根のプルコギ風炒め                  つば漬け                  エネルギー:835 kcal タンパク質:13.6g                  脂質:42.6g 食塩:3.2g                  ★小麦・卵・乳</p>	<p><b>10 水</b> <b>和風おろしハンバーグ</b>                  豆サラダ                  一口角天(野菜入り)                  しば漬け                  エネルギー:831 kcal タンパク質:18.5g                  脂質:44.3g 食塩:3.1g                  ★小麦・卵・乳</p>	<p><b>11 木</b> <b>ヤンニョムチキン</b>                  海鮮チヂミ                  チーズキャベツサラダ                  ひじきと天かすの煮物                  さくら漬け                  エネルギー:837 kcal タンパク質:18.1g                  脂質:40.0g 食塩:3.6g                  ★小麦・卵・乳</p>	<p><b>12 金</b> <b>白身フライ&amp;海老カツ 丸かつソース</b>                  麻婆豆腐                  もやしのわさび醤油和え                  赤かっぱ                  エネルギー:831 kcal タンパク質:19.4g                  脂質:38.3g 食塩:3.1g                  ★小麦・卵・乳</p>
<p><b>15 月</b> <b>豚と蓮根の塩だれ炒め</b>                  イカ寄せフライ                  ビーフン炒め                  ごま油香るラビオリ                  青かっぱ                  エネルギー:835 kcal タンパク質:20.2g                  脂質:34.2g 食塩:3.6g                  ★小麦・卵</p>	<p><b>16 火</b> <b>うたかひ仕立ての肉団子</b>                  アジフライ                  白菜のチゲ煮                  漬物サラダ                  うずら豆                  エネルギー:831 kcal タンパク質:25.5g                  脂質:30.6g 食塩:3.0g                  ★小麦・卵・乳</p>	<p><b>17 水</b> <b>みそ豚かつ</b>                  シーザーサラダ                  大根ゆかり和え                  しば漬け                  エネルギー:834 kcal タンパク質:15.4g                  脂質:40.1g 食塩:4.0g                  ★小麦・卵・乳</p>	<p><b>18 木</b> <b>中華あんかけ焼きそば</b>                  ハムカツ                  もやしとピーマンのソテー                  華大根                  エネルギー:832 kcal タンパク質:23.1g                  脂質:36.0g 食塩:3.2g                  ★小麦・乳</p>	<p><b>19 金</b> <b>イカのチリソース炒め</b>                  野菜春巻                  豆腐のくずし煮                  菜の花の和え物                  青かっぱ                  エネルギー:832 kcal タンパク質:14.7g                  脂質:42.4g 食塩:3.3g                  ★小麦・卵</p>
<p><b>22 月</b> <b>ピリ辛照りマヨチキン</b>                  野菜コロッケ                  もやしといんげんの炒め物                  キャベツと木耳の和え物                  しば漬け                  エネルギー:831 kcal タンパク質:15.3g                  脂質:44.2g 食塩:2.9g                  ★小麦・卵</p>	<p><b>23 火</b> <b>ハンバーグ オニソース</b>                  小松菜と白菜の煮びたし                  れんこんのソース煮                  つば漬け                  エネルギー:837 kcal タンパク質:18.8g                  脂質:41.2g 食塩:2.2g                  ★小麦・乳</p>	<p><b>24 水</b> <b>さわらフライ わさびソース</b>                  春雨の旨煮                  小松菜のソテー                  青かっぱ                  エネルギー:836 kcal タンパク質:16.3g                  脂質:43.6g 食塩:3.4g                  ★小麦・卵</p>	<p><b>25 木</b> <b>油淋鶏</b>                  キャベツの塩炒め                  わかめの梅肉和え                  しば漬け                  エネルギー:836 kcal タンパク質:18.1g                  脂質:39.7g 食塩:3.8g                  ★小麦・卵</p>	<p><b>26 金</b> <b>鱈フライ のりタル</b>                  カレー風味のロールキャベツ                  もやしのザーサイ和え                  青かっぱ                  エネルギー:835 kcal タンパク質:14.9g                  脂質:49.6g 食塩:2.8g                  ★小麦・卵・乳</p>
<p><b>29 月</b> <b>豚焼肉</b>                  カレーメンチカツ                  根菜煮                  小松菜のわさび醤油和え                  つば漬け                  エネルギー:836 kcal タンパク質:21.1g                  脂質:42.0g 食塩:3.3g                  ★小麦・乳</p>	<p><b>30 火</b> <b>冷やし中華</b>                  クリーミーコロッケ                  れんこんのごまドレ和え                  青かっぱ                  エネルギー:832 kcal タンパク質:17.3g                  脂質:28.6g 食塩:4.2g                  ★小麦・卵・乳・乳・か</p>	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>今月のごとば 違わずの雨</b></p> </div> <div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>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</p> </div>		