

R8 10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

- 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お願いいたします。

QRコード↓



@KAMEOKASHICHIU_BENTO
Instagram
毎日更新中です♪

今月のことば
天高く馬肥ゆる秋

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

5月 オムレツ ホワイトシチュー掛け
瀬戸内塩レモンチキンカツ
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:23.1g
脂質:41.8g 食塩:3.7g

★小麦・卵・乳

6月 からしそば
とり天
ツナキャベツサラダ
もやしとザーサイの和え物
青じそ胡瓜

エネルギー:832 kcal タンパク質:23.8g
脂質:36.1g 食塩:3.5g

★小麦・卵

オススメ

7月 豚しゃぶ ごまだれ
野菜肉巻きフライ
つぼ漬けかつお
インゲンの豆そぼろ炒め
れんこんのカレーソテー

エネルギー:834 kcal タンパク質:23.3g
脂質:42.5g 食塩:3g

★小麦・卵

1月 デミグラスチーズコロッケ
ナポリタン
ごぼうサラダ
もやしとかにかまの和え物
赤かっぱ

エネルギー:830 kcal タンパク質:13.8g
脂質:38.7g 食塩:3.5g

★小麦・卵・乳・カニ

2月 ロールキャベツ 柚子胡椒あん
ゴロゴロイカメンチカツ
キーマカレーマカロニ
ブロッコリーとじゃが芋のマヨサラダ
つぼ漬け

エネルギー:835 kcal タンパク質:17g
脂質:39.1g 食塩:3.8g

★小麦・卵・乳

12月 スポーツの日

13月 和風おろしハンバーグ
豆サラダ
一口角天の煮物
赤かっぱ

エネルギー:831 kcal タンパク質:19.7g
脂質:38g 食塩:4g

★小麦・卵・乳

14月 ヤンニョムチキン
ブロッコリーサラダ
ひじきと天かすの煮物
さくら漬け

エネルギー:835 kcal タンパク質:21.7g
脂質:36.1g 食塩:3.8g

★小麦・卵・乳

15月 豚とれんこんの塩だれ炒め
ごま油香るラビオリ
ビーフン炒め
ごぼう天の煮物
青かっぱ

エネルギー:837 kcal タンパク質:18.9g
脂質:35.6g 食塩:3.7g

★小麦・卵

16月 グラタン仕立ての肉団子
アジフライ
白菜の洋風煮
漬け物サラダ
ピーマン炒め

エネルギー:832 kcal タンパク質:23.6g
脂質:35.3g 食塩:6.9g

★小麦・卵・乳

19月 白身フライ&海老かつ タルタルソース
麻婆豆腐
もやしのわさび醤油和え
赤かっぱ

エネルギー:836 kcal タンパク質:25.2g
脂質:33.3g 食塩:4.7g

★小麦・卵・E

20月 みそ豚かつ
シーザーサラダ
切干大根ゆかり和え
青かっぱ

エネルギー:835 kcal タンパク質:19.7g
脂質:42.2g 食塩:3.7g

★小麦・卵・乳

オススメ

21月 イカ焼きそば(塩レモン)
たっぷりベコンカレーフライ
お好み焼き
もやしとベーコンのソテー
華大根

エネルギー:834 kcal タンパク質:17.6g
脂質:39.5g 食塩:3.4g

★小麦・卵・乳

22月 春巻のチリソース
えびフライ
豆腐のくずし煮
小松菜の和え物
つぼ漬け

エネルギー:833 kcal タンパク質:14.3g
脂質:37.7g 食塩:3.4g

★小麦・E

23月 ピリ辛照りマヨチキン
野菜コロッケ
もやしとピーマンの炒め物
キャベツと木耳の和え物
さくら漬け

エネルギー:835 kcal タンパク質:17.2g
脂質:46g 食塩:3.5g

★小麦・卵

26月 ハンバーグ オニオソース
小松菜と白菜の煮びたし
さつま揚げの煮物
しば漬け

エネルギー:837 kcal タンパク質:18.2g
脂質:36.9g 食塩:4g

★小麦・卵・乳・E

27月 豚焼肉
イカしそチーズカツ
根菜煮
かたろべ どんちノ風
赤かっぱ

エネルギー:831 kcal タンパク質:22.8g
脂質:42.5g 食塩:2.8g

★小麦・乳

28月 ごはんのにせたら
アジフライのりタル
カレー風味のロールキャベツ
もやしのザーサイ和え
さくら漬け

エネルギー:832 kcal タンパク質:14.2g
脂質:42.9g 食塩:2.4g

★小麦・卵・E

29月 油淋鶏
キャベツの旨煮
わかめの梅肉和え
つぼ漬け

エネルギー:833 kcal タンパク質:19.9g
脂質:32.7g 食塩:4.1g

★小麦・卵

スペシャルご飯
炊き込みごはん

30月 豚チゲうどん
イカキャベツカツ
切干大根ごまドレ和え
青かっぱ

エネルギー:838 kcal タンパク質:20.5g
脂質:31.5g 食塩:4.5g

★小麦・卵・E