R8 11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。
〇当日午前９時まで解除されず臨時休校　→　自動キャンセル
〇当日午前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.eigyo.co.jp/)からご覧頂けます。

QRコード↓

今月のことば
枯れ木も山の賑わい

@KAMEOKASHICHU_BENTO
Instagram
毎日更新中です♪

2 月 メンチカツ マスタードソース ひじきサラダ いんげんのトマト煮 青しそ胡瓜漬け エネルギー:834 kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:17.9ｇ 脂質:41.1g　食塩:3.9ｇ ★小麦・卵・乳	**3 火** 文化の日	**4 水** 四日市トンテキ風炒め 目玉焼きフライ 南瓜と竹輪の炊き合わせ カリフラワー白ドレ和え つぼ漬け エネルギー:831 kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:23.3ｇ 脂質:39.9ｇ　食塩:3.5ｇ ★小麦・卵・ｴﾋﾞ	**5 木** 鶏焼肉　炭火焼風 イカ天 キャベツと大豆ミンチの味噌炒め 中華もやし 華大根 エネルギー:830 kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:19.7ｇ 脂質:42.7ｇ　食塩:3.9ｇ ★小麦・卵・乳	**6 金** オムレツの香味ソース グリル風味のチキンカツ 大根とわかめのポン酢和え 青かっぱ エネルギー:831 kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:20ｇ 脂質38.7ｇ　食塩:4.3ｇ ★小麦・卵・乳
9 月 白身天ぷら蒲焼風　オススメ 野菜春巻 ビーフン炒め 白菜のお浸し 赤かっぱ エネルギー:832 kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:15ｇ 脂質:36.8ｇ　食塩:4.2ｇ ★小麦・卵	**10 火** とんかつ 胡麻かつソース キャベツとじゃが芋のオーロラサラダ ごぼうの金平 漬け物和え エネルギー:838 kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:14.9ｇ 脂質:33.6ｇ　食塩:4.3ｇ ★小麦・卵・乳	**11 水** 麻婆豆腐 野菜コロッケ 小松菜の中華炒め わかめとこんにゃくの青じそ和え つぼ漬け エネルギー:835 kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:14.3ｇ 脂質46.7ｇ　食塩:4.5ｇ ★小麦	**12 木** だし醤油焼きそば アジフライ もやしと木耳のキムチ和え 餃子 しば漬け エネルギー:837 kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:26.5ｇ 脂質:40.6ｇ　食塩:3ｇ ★小麦・乳・ｴﾋﾞ	**13 金** ロールキャベツ ビーフシチュー ベーコン粒マスタードフライ マカロニサラダ ごぼうのごまみそ煮 さくら漬け エネルギー:838kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:12ｇ 脂質45.8ｇ　食塩:2.1ｇ ★小麦・卵・乳
16 月 唐揚げ チリマヨソース和え 棒餃子 小松菜と白菜の煮びたし わかめの三杯酢 赤かっぱ エネルギー:837 kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:18.1ｇ 脂質:41.4ｇ　食塩:4.5ｇ ★小麦・卵	**17 火** 肉味噌玉子 スペシャルご飯 炊き込みごはん えびかつ キャベツソテー もやしのオイスター炒め 青かっぱ エネルギー:834 kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:22.4ｇ 脂質:43.0ｇ　食塩:4.7ｇ ★小麦・卵・乳・ｴﾋﾞ	**18 水** 豚カツ 和風カレーあんかけ じゃが芋とウインナーの炒め ひじきサラダ さくら漬け エネルギー:830 kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:18.4ｇ 脂質:35.9ｇ　食塩3.5ｇ ★小麦・卵	**19 木** 昭和のナポリタン　オススメ メンチカツ 切干大根のプルコギ風炒め いんげんのサラダ 華大根 エネルギー:836 kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:17.5ｇ 脂質:35.7ｇ　食塩:3.9ｇ ★小麦・卵・乳	**20 金** 唐揚げ おろしポン酢 ハムポテトサラダフライ 小松菜の生姜醤油和え もやしとピーマンのバター炒め つぼ漬け エネルギー:837 kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:9.3ｇ 脂質:49.7ｇ　食塩:2.5ｇ ★小麦・卵・乳
23 月 勤労感謝の日	**24 火** 大人のお子様ランチ　オススメ キャベツとブロッコリーの バジルサラダ ごぼうのごま煮 しば漬け エネルギー:831 kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:18.6ｇ 脂質:34.8ｇ　食塩:3.7ｇ ★小麦・乳・ｴﾋﾞ	**25 水** 豚プルコギ 野菜コロッケ 厚揚げねぎみそ もやしナムル さくら漬け エネルギー:834 kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:17.7ｇ 脂質:44.6ｇ　食塩:3.1ｇ ★小麦	**26 木** 和風クリームシチュー イカキャベツカツ 切干とさつま揚げのラー油炒め ひじきとザーサイの和え物 青しそ胡瓜漬け エネルギー:838 kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:18.9ｇ 脂質:37.4ｇ　食塩:4.2ｇ ★小麦・卵・乳	**27 金** チキン南蛮 小松菜の和え物 キャベツのブラックペッパー炒め つぼ漬け エネルギー:833 kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:21.5ｇ 脂質:37.9ｇ　食塩:3.3ｇ ★小麦・卵
30 月 豚肉の高菜炒め 玉子サラダフライ ジャージャーマカロニ もやしのわさび和え 青かっぱ エネルギー:832 kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質:24.4ｇ 脂質:33.8ｇ　食塩:3.5ｇ ★小麦・卵				

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