



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
-----------------	--------------	-----------	-----------

## 亀岡中学校弁当調理基準書 令和5年4月

月				火				水				木				金			
2023年4月17日(月)				2023年4月18日(火)				2023年4月19日(水)				2023年4月20日(木)				2023年4月21日(金)			
844	18.8	28	3.2	871	21.2	26.5	4	847	26	29.3	3.5	839	25.7	24.3	4.1	823	23	30.3	3.4
■フライとオムレツのカレーソースがけ				■ハンバーグ 香味ソース				■鶏肉のごまポン炒め				■酢豚				■餃子 柚子おろしソース			
メンチカツ 40g	1こ			ハンバーグ100g	1こ			一口チキン	30g			豚唐揚げ	3こ			餃子	1こ		
半熟プレーンオムレツ	1こ			サラダ油	3g			キャベツ・短冊	25g			サラダ油	2g			サラダ油	5g		
サラダ油	12g			大根・ダイス	10g			にんじん・いちょう切	5g			三色ピーマン乱切り	30g			大根・ダイス	10g		
たまねぎ・ダイス	8g			刻みいんげん	6g			しめじ水煮	20g			たまねぎ・スライス	35g			こいくちしょうゆ	2g		
ロンドカレー	5g			人参・ダイス	6g			サラダ油	8g			竹の子水煮いちょう	15g			砂糖・上白糖	1g		
ジャワカレー フレーク	5g			にんにく・おろし	1g			ごま(いりごま)・練り	4g			酢	7g			特上和風だし	0.2g		
カレー粉	0.5g			おろししょうが	1g			ポン酢	2g			こいくちしょうゆ	2g			柚子皮スライス	0.1g		
マカロニ(乾)	13g			ごま油	6g			酢	0.5g			砂糖・上白糖	4g			■たっぷりペーコントマトフライ			
コンソメ粉末	0.2g			酢	6g			こいくちしょうゆ	0.5g			ケチャップ	2g			たっぷりペーコントマトフライ40g			
サラダ油	0.2g			塩(並塩)	1g			■イカフライ				料理酒	2g			サラダ油			
■厚揚げとブロッコリーのオムレツ炒め				■がんと南瓜の煮物				■イカフライ				塩(並塩)				■鶏肉と菜の花の炒め			
絹厚揚げ豆腐20g三角	1こ			かぼちゃ30gカット	1こ			イカフライ	1こ			中華だし	0.1g			鶏小間肉			
ブロッコリー・ミニ	10g			精進がんと	15g			サラダ油	10g			■えびかつ				はくさい・2cm			
キャベツ・短冊	25g			砂糖・上白糖	3g			あおのり(素干し)	適宜			えびかつ30g	1こ			菜の花			
にんじん・いちょう切	5g			うすくちしょうゆ	3g			塩(並塩)	適宜			サラダ油	3g			黄ピーマンスライス			
オイスターソース	3g			みりん風調味料	3g			■じゃが芋とれんこんのミートソース				中濃ソース(一食)	1こ			うすくちしょうゆ			
料理酒	3g			塩(並塩)	0.3g			じゃがいも・乱切り20g	2こ			■高菜入り焼きビーフン				こいくちしょうゆ			
こしょう(白)	0.3g			特上和風だし	0.3g			れんこん・ちらし1/4	10g			ビーフン	10g			特上和風だし			
塩(並塩)	0.3g			■春雨かにかまサラダ				豚ひき肉	8g			刻み高菜漬	5g			サラダ油			
かたくり粉	0.1g			春雨 乾燥	4g			スライス状大豆ミート	3g			キャベツ・短冊	25g			■キャベツの梅ザーサイ和え			
サラダ油	6g			カニ風味かまぼこ	8g			たまねぎ・みじん切り	10g			にんじん・千切り	5g			キャベツ・細切			
■じゃがいものフレンチサラダ				マヨネーズ				■もやしナムル				塩(並塩)				梅ザーサイ			
じゃがいも・ダイス	31g			エルドレッシング白	4g			もやし(緑豆)	50g			こしょう(白)	0.5g			こいくちしょうゆ			
赤ピーマン・ダイス	5g			■ごぼう胡麻炒め				ほうれん草	10g			料理酒	0.3g			特上和風だし			
コーン	5g			乱切りごぼう	20g			中華だし	0.5g			中華だし	0.5g			■ちくわ明太バター			
エルドレッシング白	3g			ごま(いりごま)・白	1g			塩(並塩)	0.7g			うすくちしょうゆ	2g			スライス竹輪			
■白菜とワカメの煮物				ごま油				■ソーセージ天の煮物				ごま油				明太子 チューブ			
はくさいカット冷凍	30g			うすくちしょうゆ	2g			ソーセージ天	1こ			■肉詰めいなり				バターフレーバーオイル			
カットわかめ	0.5g			砂糖・上白糖	0.2g			うすくちしょうゆ	2.5g			焼いて食べる肉詰めいなり	1こ			■並ライス			
うすくちしょうゆ	4g			特上和風だし	0.2g			いりごま白	0.5g			サラダ油	3g			米・精白米			
砂糖・上白糖	2g			■並ライス				■ソーセージ天の煮物				にんにく・おろし	0.5g			108.5g			
特上和風だし	0.1g			米・精白米	108.5g			うすくちしょうゆ	2.5g			こいくちしょうゆ	0.5g						
■並ライス								■高野豆腐				■高野豆腐							
米・精白米	108.5g							砂糖・上白糖	1.5g			高野豆腐 サイコロ	15g						
								特上和風だし	0.5g			砂糖・上白糖	4g						
								みりん風調味料	2g			みりん風調味料	4g						
								■並ライス				塩(並塩)	0.2g						
								米・精白米	108.5g			うすくちしょうゆ	1g						
												特上和風だし	0.2g						
												■並ライス							
												米・精白米	108.5g						

