

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10日(月)				2023年4月11日(火)				2023年4月12日(水)				2023年4月13日(木)				2023年4月14日(金)			
835	25.7	26.1	3.2	818	30.5	20.6	4.4	827	25.3	22.4	2.6	829	22.6	28.5	2.7	829	22.8	31.2	3.2
■ピリ辛照焼チキン				■蒸し鶏とザーサイの炒め				■とんかつ 和風醤油だれ				■回鍋肉 山椒風味				■チキンカツ きのソースがけ			
チキンステーキ		1こ		蒸し鶏ほぐし		45g		とんかつ		1こ		豚コマ		15g		九州産若鶏 鶏カツ(松茸風味)		1こ	
こいくちしょうゆ		2g		キャベツ・短冊		40g		サラダ油		3g		スライス状大豆ミート		5g		サラダ油		12g	
砂糖・上白糖		1g		もやし(緑豆)		25g		料理酒		2g		キャベツ・短冊		30g		特上和風だし		1g	
コチュジャン		2g		黄ピーマンスライス		5g		みりん風調味料		5g		にんじん・いちよう切		5g		うすくちしょうゆ		4.5g	
特上和風だし		0.2g		ザーサイ		15g		砂糖・上白糖		4g		たまねぎ・スライス		15g		みりん風調味料		3g	
かたくり粉		0.3g		料理酒		5g		こいくちしょうゆ		4g		こいくちしょうゆ		5g		料理酒		3g	
キャベツ・短冊		30g		うすくちしょうゆ		2g		にんにく・おろし		1g		甜麺醤		5g		塩(並塩)		0.2g	
たまねぎ・スライス		15g		砂糖・上白糖		2g		おろししょうが		1g		料理酒		5g		おろししょうが		0.2g	
塩(並塩)		適宜		塩(並塩)		0.2g		特上和風だし		0.5g		砂糖・上白糖		3g		かたくり粉		1g	
サラダ油		10g		ごま油		6g		いりごま白		適宜		トウバンジャン		0.1g		水煮平茸(シイタケ) 椎茸ミックス		10g	
■豚串カツ				■白身タルタルカツ				スパゲッティ		10g		ごま油		8g		たまねぎ・ダイス		5g	
豚串カツ35g		1こ		白身タルタルカツ		1こ		もやし(緑豆)		5g		粉山椒		適宜		オクラS		15g	
サラダ油		6g		サラダ油		2g		かつお節		0.2g		■子持ちしししゃもフライ				■サンドウブチゲ			
ウスターソース		2g		■ジャージャー麺				特上和風だし		0.2g		子持ちしししゃもフライ		1こ		にんじん・いちよう切		4g	
■イカとセロリのさわやか炒め				中華めん(ゆで)		30g		■シーザーサラダ				サラダ油		6g		しいたけ(乾燥スライス)		15g	
いか・短冊		30g		白ねぎ カット		5g		コーン		5g		■かに玉 中華あんかけ				スライス竹輪		6g	
あっさりセロリ		20g		豚ひき肉		15g		れんこん・ちらし1/4		17g		半熟プレーンオムレツ		1こ		冷凍サイコロ豆腐		40g	
はくさい・短冊		45g		ひき肉風大豆ミート		5g		キャベツ・短冊		38g		サラダ油		8g		液卵		5g	
にんじん・いちよう切		15g		甜麺醤		4g		シーザーサラダドレッシング		6g		カニ風味かまぼこ		7g		こいくちしょうゆ		3g	
塩だれ		3g		トウバンジャン		0.5g		ダイスチーズ		3g		青ねぎ カット		15g		特上和風だし		0.2g	
こしょう(黒)		0.2g		こいくちしょうゆ		4g		■絹ごし揚げの煮物				中華だし		0.5g		サラダ油		6g	
サラダ油		5g		砂糖・上白糖		6g		絹ごし揚げ(たけのこ入り)		1こ		料理酒		3g		コチュジャン		0.3g	
■大根のしそ昆布和え				中華だし		1g		うすくちしょうゆ		2g		砂糖・上白糖		3g		キムチの素		2g	
切干大根(乾燥)		20g		■さつま揚げの煮物				砂糖・上白糖		1g		酢		3g		■肉詰めいなり			
しそ昆布		4g		お得なさつま揚げ(丸)		1枚		特上和風だし		0.3g		塩(並塩)		0.1g		焼いて食べる肉詰めいなり		1こ	
うすくちしょうゆ		2g		特上和風だし		0.2g		■雷こんにやく				うすくちしょうゆ		0.1g		サラダ油		3g	
特上和風だし		0.1g		みりん風調味料		1g		サイコロこんにやく		20g		■中華サラダ				にんにく・おろし		0.5g	
■ふき煮				砂糖・上白糖		0.5g		こいくちしょうゆ		3g		カリフラワー冷凍ミニ		30g		こいくちしょうゆ		0.5g	
ふき2.5cm		30g		こいくちしょうゆ		1.5g		ごま油		2g		カットわかめ		0.5g		■いんげんのツナ和え			
うすくちしょうゆ		3g		■小松菜ナムル				料理酒		3g		赤ピーマン・ダイス		3g		いんげんカット		22g	
砂糖・上白糖		1g		小松菜		20g		赤唐辛子		0.5g		中華ドレッシング		3g		ライトツナフレーク		3g	
特上和風だし		0.1g		いりごま白		0.5g		■並ライス				中華だし		0.3g		うすくちしょうゆ		2g	
みりん風調味料		1g		にんじん・千切り		3g		米・精白米		108.5g		■れんこん饅頭				特上和風だし		0.1g	
料理酒		1g		塩(並塩)		0.5g						れんこん饅頭		1こ		砂糖・上白糖		0.5g	
かつお節		0.1g		ごま油		5g						■並ライス				■並ライス			
■並ライス				■並ライス								米・精白米		108.5g		米・精白米		108.5g	
米・精白米		108.5g		米・精白米		108.5g													

亀岡中学校弁当調理基準書 令和5年4月

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

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				■たっぷりベ-コントマフライ			
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				たっぷりベ-コントマフライ40g 1こ			
サラダ油 0.2g				塩(並塩) 1g				■イカフライ				料理酒 2g				サラダ油 5g			
■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 1こ				塩(並塩) 0.2g				■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				サラダ油 10g				中華だし 0.1g				鶏小間肉 30g			
ブロッコリー・ミニ 10g				精進がんと 15g				あおのり(素干し) 適宜				■えびかつ				はくさい・2cm 45g			
キャベツ・短冊 25g				砂糖・上白糖 3g				塩(並塩) 適宜				えびかつ30g 1こ				菜の花 30g			
にんじん・いちょう切 5g				うすくちしょうゆ 3g				■じゃが芋とれんこんのミートソース				サラダ油 3g				黄ピーマンスライス 20g			
オイスターソース 3g				みりん風調味料 3g				じゃがいも・乱切り20g 2こ				中濃ソース(一食) 1こ				うすくちしょうゆ 1g			
料理酒 3g				塩(並塩) 0.3g				れんこん・ちらし1/4 10g				■高菜入り焼きビーフン				こいくちしょうゆ 3g			
こしょう(白) 0.3g				特上和風だし 0.3g				豚ひき肉 8g				ビーフン 10g				特上和風だし 0.3g			
塩(並塩) 0.3g				■春雨かにかまサラダ				スライス状大豆ミート 3g				刻み高菜漬 5g				サラダ油 2g			
かたくり粉 0.1g				春雨 乾燥 4g				たまねぎ・みじん切り 10g				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				ダイストマト缶 20g				にんじん・千切り 5g				キャベツ・細切 40g			
■じゃがいものフレンチサラダ				マヨネーズ 2g				ケチャップ 10g				塩(並塩) 1g				梅ザーサイ 8g			
じゃがいも・ダイス 31g				エルドレッシング白 4g				■もやしナムル				こしょう(白) 0.5g				こいくちしょうゆ 1g			
赤ピーマン・ダイス 5g				■ごぼう胡麻炒め				もやし(緑豆) 50g				料理酒 0.3g				特上和風だし 0.1g			
コーン 5g				乱切りごぼう 20g				ほうれん草 10g				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				中華だし 0.5g				うすくちしょうゆ 2g				スライス竹輪 20g			
■白菜とワカメの煮物				ごま油 1g				塩(並塩) 0.7g				ごま油 2g				明太子 チューブ 8g			
はくさいカット冷凍 30g				うすくちしょうゆ 2g				ごま油 2g				■肉詰めいなり				バターフレーバーオイル 3g			
カットわかめ 0.5g				砂糖・上白糖 0.2g				うすくちしょうゆ 2g				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 108.5g			
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							
特上和風だし 0.1g				米・精白米 108.5g				ソーセージ天 1こ				こいくちしょうゆ 0.5g							
■並ライス								うすくちしょうゆ 2.5g				■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							

