

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

## 亀岡市中学校弁当調理基準書 令和5年6月

月				火				水				木				金									
												2023年6月1日(木)				2023年6月2日(金)									
												834	24.4	24.5	4.3				834	25	22.8	4			
												<b>■回鍋肉</b> 豚バラ 2mmスライス 20g スライス状大豆ミート 7g キャベツ・角切り 40g 竹の子水煮いちょう 30g 緑ピーマンスライス 15g にんじん・いちょう切 10g こいくちしょうゆ 4g 甜麺醤 4g 料理酒 2g 砂糖・上白糖 3g 豆板醤 0.4g 純正胡麻油 4g <b>■ごまささみカツ</b> ごまささみカツ 1こ サラダ油 4g 中濃ソース(一食) 1こ <b>■チャプチェ</b> 春雨 乾燥 10g 三色ピーマンスライス 10g ハム千切り 10g こいくちしょうゆ 4g 砂糖・上白糖 2g 料理酒 2g 中華だし 1g にんにく・おろし 0.5g 純正胡麻油 1g ごま(いりごま)・白 0.05g <b>■豆腐サラダ</b> 冷凍豆腐(ダイカット)JT米国産大豆 37g カットわかめ 0.5g カニ風味蒲鉾フレーク 5g ケンコーチ イライト レッソク 中華セレクト 7g <b>■れんこん饅頭</b> れんこん饅頭 1こ 酢 1g こいくちしょうゆ 1g 和辛子粉 0.3g <b>■並ライス</b> 米・精白米 108.5g				<b>■とんかつ おろしソース</b> やわらかコースとんかつ80g 1こ サラダ油 11g カットおろし大根 8g ポッカレモン 100% 720ml 4g ねぎ(葉ねぎ)・みじん切り 5g こいくちしょうゆ 4g 砂糖・上白糖 0.3g 料理酒 0.8g 味付山菜ミックス 5g マーミスパゲッティ 1.6mm 15g サラダ油 1g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g <b>■玉子と野菜のソテー</b> 液卵 15g キャベツ・短冊 30g にんじん・いちょう切 5g 緑ピーマンスライス 5g コショウ 0.3g こいくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.3g サラダ油 2g <b>■キムチもやし</b> (フルド)コわなキムチ白菜 15g もやし(緑豆) 30g カットわかめ 0.5g こいくちしょうゆ 0.5g 中華だし 0.3g 砂糖・上白糖 0.5g 浅漬けの素 キムチの素 1L 2g 純正胡麻油 0.5g <b>■きくらげ天の煮物</b> 冷凍お手軽ミニきくらげ天 1こ 砂糖・上白糖 3g うすくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.2g サラダ油 2g <b>■並ライス</b> 米・精白米 108.5g									



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

## 亀岡市中学校弁当調理基準書 令和5年6月

月				火				水				木				金			
2023年6月12日(月)				2023年6月13日(火)				2023年6月14日(水)				2023年6月15日(木)				2023年6月16日(金)			
838	26.1	26.7	3.5	839	27.9	15.5	4.1	831	28.8	23.9	3.5	830	17	32.3	3.4	833	21.2	26.5	2.6
<b>■ガパオ風オムレツ</b> プレーンオムレツ50g 1こ サラダ油 8g ひき肉風大豆ミート 5g 豚ひき肉 15g たまねぎ・ダイス 8g 赤ピーマン・ダイス 5g イタリアンバジルソース 2g 豆板醤 0.5g 砂糖・上白糖 0.5g ナンプラー 3g うすくちしょうゆ 1g PB オイスターソース/NS向け 1g かたくり粉 0.5g コショウ 0.2g 純正胡麻油 1g マカロニ 15g <b>■オーシャンスティックフライ</b> オーシャンスティックフライ 1こ サラダ油 9g <b>■若竹煮</b> 竹の子水煮いちょう 40g カットわかめ 1g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.2g 料理酒 3g <b>■キャベツの梅ざーサイ和え</b> キャベツ・細切 30g 梅かつおざーサイ(千切) 8g こいくちしょうゆ 1g 特上和風だし 0.1g <b>■野菜肉巻き</b> 野菜肉巻き25タレ入り真空 1こ <b>■並ライス</b> 米・精白米 108.5g				<b>■チキン南蛮 京風タルタルソース</b> 鶏天ぷら40g 2こ サラダ油 2g 三色ピーマンダイス 15g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.2g かたくり粉 0.5g 刻みしば漬 2g たまねぎ・みじん切り 10g マヨネーズ205 6g エルドレッシング白 3g 砂糖・上白糖 0.3g ママ・ミニスパゲッティ 1.6mm 15g マルチサイズニグ 梅じそ 2g <b>■炊き合わせ</b> 小判型がんも 1こ 白揚天(紅生姜) 1こ 砂糖・上白糖 1g しょうゆ(うすくち) 1g 特上和風だし 0.1g <b>■五目和え</b> 春雨 乾燥 10g にんじん・千切り 5g 刻み油揚 6g カットわかめ 1g いりごま白 0.5g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g 酢 3g <b>■れんこん金平</b> れんこん・ちらし1/4 35g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 七味唐辛子 0.5g 純正胡麻油 1g <b>■並ライス</b> 米・精白米 108.5g				<b>■豚肉のトマトバジル炒め</b> 豚バラ 2mmスライス 15g スライス状大豆ミート 5g たまねぎ・スライス 35g キャベツ・短冊 20g 緑ピーマンスライス 15g CFトマトピューレー 4g マイルドケチャップ 6g イタリアンバジルソース 2g コンソメ粉末 0.3g 塩(並塩) 0.1g サラダ油 4g <b>■えびカツ</b> えびカツ50g 1こ サラダ油 3g 中濃ソース(一食) 1こ <b>■平天と野菜の旨煮</b> 大根・いちょう 35g 竹の子水煮いちょう 30g にんじん・いちょう切 15g スライスさつま揚 8g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.3g <b>■小松菜の梅和え</b> 小松菜 30g 鶴羽二重高野豆腐1/156細切りカット 8g うすくちしょうゆ 2g 梅肉 無着色 1.5g 特上和風だし 0.3g <b>■肉焼売</b> ジューシー肉シューマイ 1こ サラダ油 1g <b>■並ライス</b> 米・精白米 108.5g				<b>■肉団子の八宝菜がけ</b> 得用ミートボール 3こ サラダ油 12g はくさい・短冊 40g たまねぎ・スライス 10g 三色ピーマンスライス 5g しめじ水煮 15g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 白湯スープ 1g かたくり粉 0.5g おろししょうがR 3g おろし生にんにく 3g <b>■あじ天ぷら</b> あじ天ぷら 1こ サラダ油 8g ゆかり 0.3g <b>■ビーフンのピリ辛炒め</b> 業務用ビーフンショートタイプ 10g にんじん・千切り 5g 小松菜 10g こいくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.1g 豆板醤 2g サラダ油 6g <b>■花野菜とわかめのサラダ</b> カリフラワー冷凍ミニ 30g カットわかめ 1.5g エルドレッシング赤 3g <b>■こんにゃく炒め煮</b> 突きこんにゃく黒 30g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.2g サラダ油 1g <b>■並ライス</b> 米・精白米 108.5g				<b>■フライ盛り合わせ</b> 目玉焼フライ(ハーフ) 1こ ささみフライ 1こ サラダ油 12g ママ・ミニスパゲッティ 1.6mm 15g マイルドケチャップ 3g コンソメ粉末 0.3g サラダ油 1g 肉専用店用とんかつソース 3g マイルドケチャップ 3g 和辛子粉 0.3g 砂糖・上白糖 1g <b>■キャベツのツナ炒め</b> キャベツ・短冊 35g たまねぎ・スライス 15g 黄ピーマンスライス 5g ライトツナフレーク 5g うすくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.1g サラダ油 6g <b>■菜種和え</b> 菜の花 豊中 20g はくさい・短冊 25g 液卵 7g 砂糖・上白糖 1g うすくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.2g <b>■信田巻</b> ミニ信田巻 ヨウカイ 1こ うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g <b>■並ライス</b> 米・精白米 108.5g			

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

## 亀岡市中学校弁当調理基準書 令和5年6月

月				火				水				木				金				
2023年6月19日(月)				2023年6月20日(火)				2023年6月21日(水)				2023年6月22日(木)				2023年6月23日(金)				
833	25.6	27.4	3.2	833	22.1	26.7	3.6	832	22.7	26.5	3.3	832	15.9	31	3.6	833	23	23.4	2.6	
■ピリ辛豚しゃぶ				■チキンステーキ 生姜ソース				■ハンバーグ クリームマスターソース				■麻婆茄子豆腐				■とんかつ 羽トマトソース				
豚バラ 2mmスライス	20 g			手切りチキンステーキ(モモ)	1こ			お弁当ハンバーグ100g	1こ			なす・乱切り	2こ			やわらかコースとんかつ80g	1こ			
スライス状大豆ミート	7 g			サラダ油	8 g			サラダ油	6 g			冷凍豆腐(ﾀﾞｲｽｶｯﾄ)JT米国産大豆	15 g			サラダ油	9 g			
かつおろし大根	30 g			キャベツ・短冊	15 g			1号缶 ホワイトソース	8 g			豚ひき肉	5 g			たまねぎ・ダイス	15 g			
七味唐辛子	0.3 g			たまねぎ・スライス	15 g			マスター あらびき	2 g			ひき肉風大豆ミート	3 g			三色ピーマンダイス	15 g			
ポン酢	4 g			塩(並塩)	適宜			コンソメ粉末	0.2 g			たまねぎ・みじん切り	15 g			ダイストマト缶	15 g			
特上和風だし	0.2 g			うすくちしょうゆ	1 g			パセリ粉 淀	0.1 g			竹の子水煮いちよう	10 g			マイルドケチャップ	4 g			
キャベツ・短冊	15 g			サラダ油	1 g			マーミンスパゲッティ 1.6mm	15 g			冷凍ブロッコリー	1こ			チリソース	4 g			
たまねぎ・スライス	15 g			たまねぎ・みじん切り	8 g			コンソメ粉末	0.5 g			甜麺醤	4 g			料理酒	3 g			
にんじん・いちよう切	5 g			しょうが みじん切り	2 g			■じゃがいもとウィンナーのカレーチャップ 炒め				こいくちしょうゆ	3 g			うすくちしょうゆ	0.5 g			
うすくちしょうゆ	2 g			砂糖・上白糖	1.5 g			じゃがいも・ダイス	30 g			中華だし	0.5 g			塩(並塩)	0.5 g			
砂糖・上白糖	1 g			料理酒	4 g			ポークウィンナー輪切	10 g			おろししょうがR	0.5 g			かたくり粉	0.5 g			
特上和風だし	0.2 g			こいくちしょうゆ	4 g			たまねぎ・スライス	10 g			料理酒	1 g			マーミンスパゲッティ 1.6mm	15 g			
■和菜メンチカツ				おろししょうがR	2 g			マイルドケチャップ	4 g			豆板醤	0.3 g			コンソメ粉末	0.5 g			
メンチカツ 40g	1こ			にんにく・おろし	0.5 g			ウスターソース	2 g			かたくり粉	1 g			■キャベツ玉バジル炒め				
サラダ油	7 g			かたくり粉	0.5 g			カレー粉	0.5 g			純正胡麻油	6 g			液卵	15 g			
中濃ソース(一食)	1こ			■厚切りハムカツ				サラダ油	3 g			にんにく・おろし	0.5 g			キャベツ・短冊	30 g			
■オムレツ 醤油マヨ				超厚切りハムカツ90g	45 g			■わさび菜きのこの和え物				■ミニ手作り春巻				にんじん・いちよう切	5 g			
プレーンオムレツ30g	1こ			サラダ油	6 g			キャベツ・細切	27 g			ミニ手作り春巻	1こ			イタリアンバジルソース	6 g			
サラダ油	3 g			中濃ソース(一食)	1こ			わさび菜きのこ	8 g			サラダ油	13 g			甘利(CA) ブラックペパー粗挽き	0.5 g			
こいくちしょうゆ	2 g			■根菜の煮物				うすくちしょうゆ	1 g			■高菜入りビーフン				サラダ油	7 g			
マヨネーズ205	4 g			れんこん乱切	30 g			特上和風だし	0.1 g			業務用ビーフンショートタイプ	15 g			■インゲンのおかか和え				
エルドレッシング白	2 g			スライスさつま揚	25 g			■チーズはんぺんの煮物				キャベツ・短冊	35 g			いんげんカット	25 g			
にんにく・おろし	0.5 g			にんじん・いちよう切	5 g			はんぺんチーズ	1こ			三色ピーマンスライス	20 g			かつお節 糸花	0.1 g			
■かにかまサラダ				うすくちしょうゆ	3 g			うすくちしょうゆ	2 g			刻み高菜漬	5 g			砂糖・上白糖	1 g			
切干大根(乾燥)	10 g			砂糖・上白糖	1 g			砂糖・上白糖	2 g			中華だし	0.3 g			こいくちしょうゆ	0.1 g			
カニ風味蒲鉾フレーク	6 g			特上和風だし	0.1 g			料理酒	3 g			うすくちしょうゆ	2 g			特上和風だし	0.1 g			
青じそドレッシング	6 g			サラダ油	2 g			■並ライス				サラダ油	2 g			■大根柚子煮				
■あおさ天の煮物				■もやしとわかめの甘酢和え				米・精白米	108.5 g			■もやしナムル				だいこん・半月	1こ			
白揚角天(あおさ)	1こ			もやし(緑豆)	25 g							もやし(緑豆)	50 g			うすくちしょうゆ	3 g			
うすくちしょうゆ	2 g			カットわかめ	1 g							小松菜	10 g			砂糖・上白糖	2 g			
砂糖・上白糖	1 g			砂糖・上白糖	1.5 g							中華だし	0.5 g			特上和風だし	0.1 g			
特上和風だし	0.3 g			酢	2.5 g							塩(並塩)	0.7 g			柚子皮スライス	0.3 g			
■並ライス				■五目巾着								純正胡麻油	3 g			■並ライス				
米・精白米	108.5 g			五目巾着14g	1こ							うすくちしょうゆ	2 g			米・精白米	108.5 g			
				うすくちしょうゆ	3 g							にんにく・おろし	0.5 g							
				砂糖・上白糖	1.2 g							■こんにやく甘辛煮								
				特上和風だし	0.1 g							突きこんにやく黒	20 g							
				料理酒	1.7 g							こいくちしょうゆ	3 g							
				■並ライス								砂糖・上白糖	2 g							
				米・精白米	108.5 g							特上和風だし	0.2 g							
												サラダ油	3 g							
												■並ライス								
												米・精白米	108.5 g							

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

## 亀岡市中学校弁当調理基準書 令和5年6月

月					火				水				木				金							
2023年6月26日(月)					2023年6月27日(火)				2023年6月28日(水)				2023年6月29日(木)				2023年6月30日(金)							
830	26.4	25.5	4.4		836	23.6	29.9	2.8		833	16.4	34.3	3.9		830	22	24.6	3.4		836	24.8	21.7	3.1	
<b>アヒージョ風唐揚げ</b> 金から 若鶏から揚げ 3こ ミニとろ〜り目玉風オムレツ 1こ サラダ油 3g 料理用ガーリックオイル 8g 水煮平茸エリンギ 椎茸ミックス 5g かたくり粉 0.5g マーミンスパゲッティ 1.6mm 15g コンソメ粉末 0.5g <b>チョレギサラダ</b> キャベツ・短冊 50g カットわかめ 0.2g チョレギサラダドレッシング 6g <b>たけのこの味噌炒め</b> 竹の子水煮短冊 45g 人参・短冊 5g みそ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g 純正胡麻油 4g 砂糖・上白糖 0.2g <b>ふき煮</b> ふき水煮 28g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g 料理酒 1.5g かつお節 糸花 0.1g <b>並ライス</b> 米・精白米 108.5g					<b>鶏肉のレモン焼</b> 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ レモンパッパ〜焼オイルソース 6g サラダ油 7g キャベツ・短冊 15g もやし(緑豆) 15g 赤ピーマンスライス 5g コンソメ粉末 0.5g <b>イカカツ</b> イカカツ40g 1こ サラダ油 5g タルタルソース(1食用) 7g 1こ <b>和風春雨サラダ</b> 春雨 乾燥 10g カニ風味蒲鉾フレーク 10g 和風ドレッシングごましょうゆ 5g <b>高野豆腐と椎茸の煮物</b> 乾燥椎茸千切り 5g 高野豆腐 サイコロ 5g 砂糖・上白糖 1g こいくちしょうゆ 1g 特上和風だし 0.1g <b>ごぼう天</b> ミニごぼう天 1こ サラダ油 3g <b>並ライス</b> 米・精白米 108.5g				<b>筑前煮風</b> ひとくちチキン 30g 乱切りごぼう 3こ 大根・乱切り 冷凍 2こ いんげんカット 10g にんじん・いちよう切 5g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g サラダ油 12g <b>野菜かき揚げ</b> 野菜かき揚げ50g 1こ サラダ油 5g ゆかり(一食用) 3g <b>千草焼き</b> 千草焼 1こ サラダ油 8g 特上和風だし 0.1g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 0.5g <b>キャベツのなめ茸和え</b> キャベツ・細切 32g 味付なめたけ 5g 木耳スライス 乾燥 1g うすくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.3g <b>わかめ入り大根なます</b> 大根なます 20g カットわかめ 1g <b>並ライス</b> 米・精白米 108.5g				<b>豚肉のオスター炒め</b> 豚バラ 2mmスライス 15g スライス状大豆ミート 5g たまねぎ・スライス 20g キャベツ・短冊 20g 赤ピーマンスライス 5g 緑ピーマンスライス 5g PB オスターソース/NS向け 4g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 0.5g 中華だし 0.3g サラダ油 6g <b>角切ミートのカレーコロッケ</b> 角切ミートのカレーコロッケ 1こ サラダ油 2g <b>メンマのピリ辛炒め</b> 小松菜 20g はくさい・短冊 25g にんじん・いちよう切 5g 味付メンマ(端材) 10g 豆板醤 0.5g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 中華だし 0.3g サラダ油 2g <b>シーザーサラダ</b> パールネジリ 15g むき枝豆 IQF 8g カーネルコーンIQF 8g FeelFreeシーザーサラダドレッシング 8g <b>つくね煮</b> 得用つくね 1こ うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g <b>並ライス</b> 米・精白米 108.5g				<b>フライ盛り合わせ ツナカレーソース</b> 白身フライ50g スキレット 1こ えびフライ30g(袋無し) スキレット 1こ サラダ油 6g マーミンスパゲッティ 1.6mm 15g イタリアンバジルソース 3g コンソメ粉末 0.3g サラダ油 1g ライトツナフレーク 15g たまねぎ・ダイス 15g ピーマン漬 5g 砂糖・上白糖 1g 酢 3g エルドレッシング白 4g マヨネーズ205 8g <b>ソーセージと野菜のカレーカレーソース</b> キャベツ・角切り 25g じゃがいも・ダイス 25g ブロッコリー・ミニ 15g ポークウィンナー輪切 10g にんにく・おろし 1g カレー粉 0.1g 塩(並塩) 適宜 コンソメ粉末 0.3g サラダ油 1g <b>白菜とかにかまの和え物</b> はくさい・短冊 20g カニ風味蒲鉾フレーク 5g うすくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.1g 砂糖・上白糖 1g 酢 2g <b>上野枝豆天の煮物</b> 上野枝豆天(緑) 1こ 砂糖・上白糖 1g うすくちしょうゆ 1g 特上和風だし 0.1g <b>並ライス</b> 米・精白米 108.5g							