

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7月

月				火				水				木				金			
2023年7月3日(月)				2023年7月4日(火)				2023年7月5日(水)				2023年7月6日(木)				2023年7月7日(金)			
793	21.9	23.3	3.9	850	21.7	23.8	3.8	852	21.7	18.8	3.8	843	21.9	26.3	3.4	855	23.1	22.5	3.3
■照りマヨハンバーグ お弁当ハンバーグ100g 1こ サラダ油 3g マヨネーズ 1食用4g 1こ こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 料理酒 2g マ-ニスハゲッティ 1.6mm 15g コンソメ粉末 0.1g	■八宝菜 肉団子入り 得用ミートボール 3こ サラダ油 2g はくさい・短冊 40g 竹の子水煮いちょう 19g にんじん・いちょう切 5g 乾燥椎茸干切り 4g 木耳スライス 乾燥 0.3g 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 中華だし 1g	■豚キムチうどん はくさい・短冊 20g 豚コマ 21g スライス状大豆ミート 3g 砂糖・上白糖 3g うすくちしょうゆ 1g EPA 浅漬けの素 味の素 1L 6g 中華だし 0.3g うどん 42g たまねぎ・スライス 10g 笹がきごぼう・IQF 7g 砂糖・上白糖 2g こいくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.3g ■ミニ手作り春巻 ミニ手作り春巻 1こ サラダ油 2g	■アジフライ&ハムカツ あじフライ 1こ ハムカツ50 1こ サラダ油 4g キャベツ・短冊 30g カレー粉 0.5g オジカとんかつソース小袋10g 1こ ■鶏肉とじゃが芋の味噌マヨ炒め 鶏小間 25g じゃが芋・ダイス 25g たまねぎ・スライス 25g にんじん・いちょう切 5g サラダ油 1g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 2g みそ 4g キューピー マヨネーズ205 6g エルドレッシング白 2g	■いか天 テリソースがけ イカ天30g 2こ サラダ油 3g JFDA豆板醤 2g たまねぎ・みじん切り 5g 緑ピーマンダイス 10g マイルドケチャップ 8g 砂糖・上白糖 2g 中華だし 0.2g かたくり粉 1g にんにく・おろし 0.5g おろししょうがR 0.5g マカロニ 15g 中華だし 0.3g ■れんこんつくね れんこんつくね 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 ■ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー・ミニ 30g にんじん・いちょう切 5g カーネルコーンIQF 5g キューピー マヨネーズ205 4g エルドレッシング白 2g ■ベーコン切干のオイスター炒め 切干大根(乾燥) 8g ベーコン短冊 4g うすくちしょうゆ 1g PB オイスターソース/NS向け 2g 燦宝夢 純正胡麻油 2g 中華だし 0.5g ■オクラおなか和え 自然解凍OKオクラ斜めカット 3こ 特上和風だし 0.2g こいくちしょうゆ 3g かつお節 糸花 1g 砂糖・上白糖 1g ■並ライス 米・精白米 108.5g															
■キャベツとツナのナムル キャベツ・短冊 30g 三色ピーマンスライス 25g ライトツナフレーク 6g うすくちしょうゆ 1g 中華だし 0.3g 塩(並塩) 0.5g サラダ油 2g 料理酒 6g 砂糖・上白糖 1g こいくちしょうゆ 3.5g こしょう(白) 0.2g	■カレールウフライ カレールウフライ 1こ サラダ油 3g ■小松菜ベーコンパスタ ベーコン短冊 6g しめじ水煮 9g 小松菜 10g マカロニ 20g ピュアオリブオイル エスパノーラ 1g 特上和風だし 0.1g こいくちしょうゆ 1g にんにく・おろし 1g	■イカキャベツカツ イカキャベツカツ50g 1こ サラダ油 3g 中濃ソース(一食) 1こ ■ツナと大根のラー油風味 大根・干切り 40g ライトツナフレーク 6g ポン酢 2g ラー油 1g	■小松菜の辛子和え 小松菜 9g 刻み揚げ 4g はくさい・短冊 15g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.2g 和辛子粉 0.1g ■やわらか角揚げ やわらか角揚げ 1こ うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g ■並ライス 米・精白米 108.5g	■ベーコン切干のオイスター炒め 切干大根(乾燥) 8g ベーコン短冊 4g うすくちしょうゆ 1g PB オイスターソース/NS向け 2g 燦宝夢 純正胡麻油 2g 中華だし 0.5g ■オクラおなか和え 自然解凍OKオクラ斜めカット 3こ 特上和風だし 0.2g こいくちしょうゆ 3g かつお節 糸花 1g 砂糖・上白糖 1g ■並ライス 米・精白米 108.5g															
■花野菜のおなか和え カリフラワー冷凍ミニ 35g ブロッコリー・ミニ 15g かつお節 糸花 0.1g キューピー和風ドレッシングごましょうゆ 4g	■ごぼうサラダ 乱切りごぼう 5こ FeelFreeごまドレッシング 5g キューピー マヨネーズ205 3g エルドレッシング白 2g	■れんこん煮しめ れんこん・ちらし 35g 砂糖・上白糖 2g こいくちしょうゆ 1g 料理酒 1g サラダ油 2g 特上和風だし 0.3g	■やわらか角揚げ やわらか角揚げ 1こ うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g ■並ライス 米・精白米 108.5g	■ベーコン切干のオイスター炒め 切干大根(乾燥) 8g ベーコン短冊 4g うすくちしょうゆ 1g PB オイスターソース/NS向け 2g 燦宝夢 純正胡麻油 2g 中華だし 0.5g ■オクラおなか和え 自然解凍OKオクラ斜めカット 3こ 特上和風だし 0.2g こいくちしょうゆ 3g かつお節 糸花 1g 砂糖・上白糖 1g ■並ライス 米・精白米 108.5g															
■並ライス 米・精白米 108.5g	■帆立風味蒲鉾フライ 帆立風味蒲鉾フライ 1こ サラダ油 3g	■並ライス 米・精白米 108.5g	■並ライス 米・精白米 108.5g	■並ライス 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7月

月	火				水				木				金			
2023年7月17日(月)	2023年7月18日(火)				2023年7月19日(水)				2023年7月20日(木)							
	841	24.4	23.1	4.6	844	20.6	29	3.5	822	23	24.4	2.7				
	■海老フライ&白身フライ 手作りタルソース				■豚肉の黒酢炒め				■豆腐ステーキ 夏野菜ソース							
	えびフライ30g(袋無し) 1こ				豚コマ 21g				ふんわり豆腐ステーキ40g 1こ							
	白身フライ50g スキレット 1こ				スライス状大豆ミート 3g				サラダ油 8g							
	サラダ油 6g				キャベツ・短冊 16g				ズッキーニいちょう 15g							
	キューピー マヨネーズ205 5g				たまねぎ・スライス 16g				人参・ダイス 5g							
	エルドレッシング白 3g				しめじ水煮 10g				こいくちしょうゆ 2g							
	たまねぎ・みじん切り 5g				ブロッコリー・ミニ 10g				砂糖・上白糖 1g							
	ピーマン漬 2g				マイルドケチャップ 4g				特上和風だし 0.2g							
	ママーニスパゲッティ 1.6mm 15g				砂糖・上白糖 2g				かたくり粉 0.2g							
	イタリアンバジルソース 4g				塩(並塩) 1g				おろししょうがR 1g							
	コンソメ粉末 0.3g				こいくちしょうゆ 2g				■チキンフライ							
	サラダ油 1g				ミツカン 業務用黒酢1L 3g				お弁当チキンフライ 1こ							
	■ピリ辛チキン				かたくり粉 2g				サラダ油 3g							
	蒸し鶏ほぐし0.5k 15g				サラダ油 6g				中濃ソース(一食) 1こ							
	たまねぎ 1.5cm角 25g				■キムチチヂミ				■ペネポロネーゼ							
	赤ピーマンスライス 5g				キムチチヂミ(イカ入り) 1こ				ペネマカロニ 15g							
	キャベツ・短冊 10g				サラダ油 2g				豚ひき肉 7g							
	中華だし 3g				■ピーマン肉詰フライ				ひき肉風大豆ミート 2g							
	こいくちしょうゆ 3g				ピーマン肉詰フライ40g 1こ				緑ピーマンダイス 8g							
	JFDA豆板醤 0.5g				サラダ油 3g				たまねぎ・みじん切り 5g							
	にんにく・おろし 0.5g				ウスターソース 2g				1号缶 デミグラスソース 特製 3g							
	JFDA 輪切り唐辛子 0.5g				■春雨かにかまサラダ				ダイストマト缶 3g							
	■ブロッコリーのサウザンサラダ				春雨 乾燥 4g				パセリ粉 淀 0.1g							
	カリフラワー冷凍ミニ 19g				カニ風味蒲鉾フレーク 8g				■わさび菜きのこの和え物							
	ブロッコリー・ミニ 26g				セミセパ中華ドレッシング 6g				れんこん・ちらし1/4 27g							
	IQF魚肉SSスライス 6g				■肉焼売				わさび菜きのこ 8g							
	完熟トマトのサザンアイランド 1L 3g				ジュシー肉シューマイ 1こ				うすくちしょうゆ 1g							
	キューピー マヨネーズ205 3g				サラダ油 1g				特上和風だし 0.1g							
	■南瓜の揚げ煮				■並ライス				■五目巾着							
	かぼちゃ・20gカット 1こ				米・精白米 108.5g				五目巾着25g 1こ							
	サラダ油 3g								うすくちしょうゆ 3g							
	こいくちしょうゆ 2g								砂糖・上白糖 1.2g							
	砂糖・上白糖 2g								特上和風だし 0.1g							
	特上和風だし 0.2g								料理酒 1.7g							
	■並ライス								■並ライス							
	米・精白米 108.5g								米・精白米 108.5g							