

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8・9月

月	火				水				木				金			
2023年8月28日(月)	2023年8月29日(火)				2023年8月30日(水)				2023年8月31日(木)				2023年9月1日(金)			
	808	22.2	26.8	2.9	744	19.4	21.8	4.1	897	26.8	24.7	2.7	837	17.8	28.8	3
	■麻婆春雨 豚ひき肉 10g ひき肉風大豆ミート 1g たまねぎ・みじん切り 5g たけのこ・水煮・細切 10g 素揚げなす(ダイスカット) 5g いんげんカット 10g はるさめ 10g こいくちしょうゆ 2g みそ 2g にんにく・おろし 0.5g おろししょうがR 0.5g JFDA豆板醤 0.3g 中華だし 0.1g ラー油 1g 粉山椒 0.1g ■イカカツ イカカツ50g 1こ サラダ油 8g 中濃ソース(一食) 1こ ■ベーコンキャベツソテー にんじん・いちよう切 5g キャベツ・短冊 30g ベーコン短冊 10g コンソメ粉末 0.3g ブラックペッパー粗挽き 0.2g 鳴門 並塩 0.2g バターフレーバーオイル 4g ■白菜のおひたし はくさい・短冊 35g うすあげ 10g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 0.5g 特上和風だし 0.5g ■若鶏の海苔巻き唐揚げ 若鶏の海苔巻き唐揚げ 1こ サラダ油 3g ■並ライス 米・精白米 108.5g				■豚肉の味噌炒め 豚コマ 21g スライス状大豆ミート 3g 砂糖・上白糖 1g こいくちしょうゆ 2g たまねぎ・スライス 30g キャベツ・短冊 15g 三色ピーマンスライス 5g にんにくの芽YGカット 15g みそ 2g 料理酒 1g おろし生にんにく 2g 特上和風だし 0.3g サラダ油 4g ■魚介だし薫るクリーミーフライ 魚介だし薫るクリーミーフライ 1こ サラダ油 3g ■豆腐ステーキ 生姜醤油 ふんわり豆腐ステーキ40g 1こ サラダ油 2g 砂糖・上白糖 2g こいくちしょうゆ 1g おろししょうがR 1g 特上和風だし 0.2g かたくり粉 0.5g 味付山菜ミックス 5g にんじん・千切り 5g ■野菜天の煮物 お徳用やさい天 20g 1こ こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g 料理酒 2g ■もずく入なます 白大根(ゆず風味) 30g 柚子もずく 20g ■並ライス 米・精白米 108.5g				■海老フライ タルトソースがけ えびフライ30g(袋無し) 2こ サラダ油 3g 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 5g キューピー マヨネーズ205 10g マカロニ 15g 緑ピーマンスライス 5g カレー粉 0.5g コンソメ粉末 0.5g ■和風春雨サラダ 春雨 乾燥 15g カニ風味蒲鉾フレーク 15g 惣菜亭 錦糸卵 5g 刻みいんげん 5g キューピー和風ドレッシングごましょうゆ 5g ■高野豆腐 高野豆腐 サイコロ 15g 乾燥椎茸千切り 0.3g 砂糖・上白糖 3g 鳴門 並塩 0.2g うすくちしょうゆ 1g 特上和風だし 0.2g 料理酒 1g ■ごぼう天 ミニごぼう天 1こ サラダ油 2g ■並ライス 米・精白米 108.5g				■アジフライ あじフライ 1こ サラダ油 10g 中濃ソース(一食) 1こ ■かぼちゃポテトサラダ かぼちゃ・ダイス 20g じゃがいも・ダイス 15g ハム千切り 5g エルドレッシング白 8g キューピー マヨネーズ205 4g マスター あらびき 1g ■和風ビーフン 業務用ビーフンショートタイプ 12g いんげんカット 10g にんじん・千切り 5g 惣菜亭 錦糸卵 5g おろし生にんにく 0.3g 特上和風だし 0.3g こいくちしょうゆ 3g こしょう(白) 0.3g 酢 1g サラダ油 3g ■キムチチヂミ キムチチヂミ(イカ入り) 1こ サラダ油 5g ■たけのこのごま和え 竹の子水煮 乱切 35g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g マルホン いり胡麻黒 0.1g ■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8・9月

月				火				水				木				金			
2023年9月4日(月)				2023年9月5日(火)				2023年9月6日(水)				2023年9月7日(木)				2023年9月8日(金)			
830	20.4	25.8	3.3	833	18.8	33.6	2.7	836	21.2	26.7	3.3	837	24.5	31.6	2.6	841	21.3	27.9	3.2
■イカ天 チリソースがけ				■豚肉の生姜炒め				■豚かつ カレーソース				■ごま油香るチンジャオロース風炒め				■天津甘栗コロッケ			
イカ天50g	1こ			豚コマ	21g			やわらかロースとんかつ80g	1こ			豚コマ	30g			天津甘栗コロッケ	1こ		
プレーンオムレツ30g	1こ			スライス状大豆ミート	3g			サラダ油	18g			にんじん・千切り	10g			サラダ油	12g		
サラダ油	12g			たまねぎ・スライス	15g			ちょいがけカレー(中辛)8g	1こ			たけのこ・水煮・細切	20g			中濃ソース(一食)	1こ		
チリソース	8g			キャベツ・短冊	20g			パセリ粉 淀	適宜			緑ピーマンスライス	10g			■冷奴			
たまねぎ・みじん切り	5g			赤ピーマンスライス	5g			マーマニスパゲッティ 1.6mm	15g			燦宝夢 純正胡麻油	7g			チルド絹ごし豆腐	1こ		
木耳スライス 乾燥	0.1g			こいくちしょうゆ	3g			鳴門 並塩	1g			こいくちしょうゆ	2g			一食醤油 3g	1こ		
マーマニスパゲッティ 1.6mm	15g			砂糖・上白糖	3g			サラダ油	2g			おろししょうがR	2g			■鶏肉の幽庵焼き			
ごま高菜	2g			おろししょうがR	3g			コンソメ粉末	0.3g			中華だし	0.3g			手切りチキンステーキ(モモ)	1こ		
こいくちしょうゆ	1g			特上和風だし	0.5g			■ロールキャベツ ホワイトソース				料理酒	1g			サラダ油	4g		
特上和風だし	0.3g			サラダ油	7g			ロールキャベツ 40g	40g			PB オイスターソース/NS向け	2g			こいくちしょうゆ	6g		
砂糖・上白糖	1g			■えびかつ				1号缶 ホワイトソース	8g			砂糖・上白糖	1g			料理酒	4g		
■ハムとブロッコリーのサラダ				えびかつ30g	1こ			マッケイン ミックスベジタブル	3g			■味付け海苔				砂糖・上白糖	2g		
キャベツ・短冊	25g			サラダ油	12g			コンソメ粉末	0.5g			味付け海苔	1袋			ゆず(果皮)・薄切り	0.5g		
ハム千切り	5g			中濃ソース(一食)	1こ			■フキコン煮				■もちぶた角切肉かつ				キャベツ・短冊	15g		
ブロッコリー・ミニ	10g			■小松菜のわさびマヨ和え				ふき水煮	25g			和豚もちぶた角切肉入りかつ	1/2こ			■五目巾着			
にんにく・おろし	2g			カット小松菜IQF	35g			突きこんにやく黒	11g			サラダ油	7g			五目巾着25g	1こ		
キューピー マヨネーズ205	5g			切干大根(乾燥)	1g			うすくちしょうゆ	2g			中濃ソース(一食)	1こ			うすくちしょうゆ	3g		
エルドレッシング白	2g			わさび粉	0.1g			砂糖・上白糖	2g			■中華サラダ				砂糖・上白糖	1.2g		
砂糖・上白糖	1g			キューピー マヨネーズ205	3g			特上和風だし	0.2g			カリフラワー冷凍ミニ	30g			特上和風だし	0.1g		
コンソメ粉末	0.5g			エルドレッシング白	2g			■れんこん梅酢				カットわかめ	0.5g			料理酒	1.7g		
■ごぼうきんぴら				こいくちしょうゆ	2g			れんこん水煮チラシ1/4	25g			赤ピーマン・ダイス	3g			■茄子の南蛮			
サラダごぼう 5cm	40g			特上和風だし	0.1g			赤梅肉	1g			ケコーデ(ライト)レッシング 中華セバレート	3g			なす・乱切り	1こ		
特上和風だし	0.3g			■厚揚げのピリ辛中華あんかけ				ノオイトレッシング 梅づくし	3g			中華だし	0.5g			サラダ油	3g		
燦宝夢 純正胡麻油	3g			絹厚揚げ豆腐20g 三角	1こ			■並ライス				■肉焼売				酢	2g		
砂糖・上白糖	1g			白ねぎ・輪切	5g			米・精白米	108.5g			ジュシー肉シューマイ	1こ			こいくちしょうゆ	2g		
こいくちしょうゆ	3g			人参・ダイス	5g							サラダ油	1g			砂糖・上白糖	2g		
いりごま白	0.1g			刻みいんげん	5g							■並ライス				燦宝夢 純正胡麻油	1g		
■こんにやくの煮物				おろし生にんにく	1g							米・精白米	108.5g			■並ライス			
サイコロこんにやく 2cm角	30g			こいくちしょうゆ	4g											米・精白米	108.5g		
こいくちしょうゆ	3g			酢	3g														
砂糖・上白糖	1g			砂糖・上白糖	3g														
特上和風だし	0.1g			ラー油	3g														
料理酒	3g			かたくり粉	0.3g														
■並ライス				■悪魔のひじき															
米・精白米	108.5g			乾燥ひじき	5g														
				めんつゆ(ストレート)	5g														
				がーリジヤパン 青のり粉	0.1g														
				天かす	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8・9月

月				火			水				木				金				
2023年9月11日(月)				2023年9月12日(火)			2023年9月13日(水)				2023年9月14日(木)				2023年9月15日(金)				
830	22.2	27.7	3.5	836	23.6	29.1	3.3	836	19.6	21.1	2.6	860	26.8	30.3	3	792	23.8	20.7	3.9
■ハンバーグ サルサソース				■酢鶏				■ハムカツ				■鶏肉の七味炒め				■麻婆厚揚げ			
お弁当ハンバーグ100g	1こ			鶏もも唐揚げ醤油味R	3こ			ハムカツ50	1こ			手切りチキンステーキ(モモ)	1こ			業務用ひとくち絹あつあげ	1こ		
サラダ油	10g			サラダ油	12g			サラダ油	3g			たまねぎ・スライス	15g			豚ひき肉	20g		
ダイストマト缶	10g			たまねぎ 1.5cm角	20g			ハグマ専門店用とんかつソース	2g			砂糖・上白糖	0.3g			ひき肉風大豆ミート	2g		
たまねぎ・みじん切り	10g			竹の子水煮いちよう	20g			■ナポリタン				七味唐辛子	0.5g			たまねぎ・みじん切り	20g		
CFトマトピューレー	5g			うすくちしょうゆ	3g			ママニスパゲッティ 1.6mm	30g			キャベツ・短冊	15g			竹の子水煮いちよう	10g		
ピーマン漬	5g			砂糖・上白糖	2g			緑ピーマンスライス	10g			人参・短冊	5g			刻みいんげん	5g		
一味唐辛子	0.1g			酢	2g			たまねぎ・スライス	10g			こいくちしょうゆ	3g			おろししょうがR	1g		
酢	0.1g			マイルドケチャップ	2g			マイルドケチャップ	8g			特上和風だし	0.5g			JFDA豆板醤	0.4g		
レモン果汁100%濃縮還元	1g			かたくり粉	0.5g			コンソメ粉末	0.5g			サラダ油	5g			甜麵醬	3g		
ママニスパゲッティ 1.6mm	15g			三色ピーマンスライス	15g			サラダ油	4g			マルホン いり胡麻黒	0.2g			中華だし	1g		
コンソメ粉末	0.5g			■根菜チゲ煮				■ポトフ煮				■白身フライ				こいくちしょうゆ	3g		
■キャベツのツナ和え				大根・乱切り 冷凍	20g			じゃがいも 乱切り25g	2こ			白身フライ50g スポット	1こ			料理酒	2g		
キャベツ・短冊	35g			乱切りごぼう	20g			得用皮なしウィンナー 約18g	1こ			サラダ油	10g			燦宝夢 純正胡麻油	3g		
ライトツナフレーク	5g			にんじん・いちよう切	10g			ブロッコリー・M	15g			■竹輪磯辺天とだしまき				かたくり粉	1g		
うすくちしょうゆ	2g			冷凍豆腐(タスカット)JT米国産大豆	10g			コンソメ粉末	0.5g			ちくわ天磯辺揚	1こ			にんにく・おろし	0.5g		
特上和風だし	0.1g			特上和風だし	0.5g			鳴門 並塩	0.1g			サラダ油	5g			■合い挽きメンチカツ			
■さつま揚げの中華炒め				サラダ油	2g			ブラックペッパー粗挽き	0.1g			だしまきODA16切	1こ			新・合い挽きメンチカツ65	1こ		
スライスさつま揚げ	25g			コチジャン	0.3g			■キャベツとしめじのバタぼん炒め				中濃ソース(一食)	1こ			サラダ油	3g		
人参・短冊	5g			みそ	3g			キャベツ・短冊	25g			■ごぼうのみそきんぴら				■韓国風蒸し鶏			
いんげんカット	15g			砂糖・上白糖	1g			濃厚バターオイル	2g			サラダごぼう 5cm	40g			蒸し鶏ほぐし0.5k	10g		
PB オイスターソース/NS向け	3g			■白菜のおひたし				味ポン	2g			みそ	1g			キャベツ・短冊	15g		
鳴門 並塩	0.1g			はくさい・短冊	35g			こしょう(白)	0.3g			料理酒	2g			カットわかめ	1g		
中華だし	0.3g			うすあげ	10g			しめじ水煮	0.5g			燦宝夢 純正胡麻油	1g			にんじん・いちよう切	4g		
サラダ油	2g			うすくちしょうゆ	3g			にんにく・おろし	0.5g			特上和風だし	0.5g			チョレギサラダドレッシング	3g		
■紫蘇昆布蓮根				砂糖・上白糖	0.5g			■小松菜のおかか和え				■がんと煮				ごま(いりごま)・白	0.5g		
しそ昆布	5g			特上和風だし	0.5g			こまつな	25g			味わい豆乳がんとも20	1こ			鳴門 並塩	0.1g		
れんこん水煮sスライス	25g			燦宝夢 純正胡麻油	2g			鶴羽二重高野豆腐1/156細切りカット	1g			砂糖・上白糖	2g			中華だし	0.3g		
こいくちしょうゆ	1g			■ブロッコリーの生姜醤油和え				うすくちしょうゆ	2g			しょうゆ(うすくち)	3g			■春雨とじゃこの旨煮			
特上和風だし	0.2g			ブロッコリー・ミニ	35g			砂糖・上白糖	1g			特上和風だし	0.1g			春雨 乾燥	6g		
砂糖・上白糖	0.2g			うすくちしょうゆ	2g			特上和風だし	0.2g			■並ライス				はくさい・短冊	10g		
■並ライス				砂糖・上白糖	1g			■並ライス				米・精白米	108.5g			味付山菜ミックス	5g		
米・精白米	108.5g			おろししょうがR	1g			米・精白米	108.5g							こいくちしょうゆ	2g		
				特上和風だし	0.2g											砂糖・上白糖	1g		
				■並ライス												特上和風だし	0.1g		
				米・精白米	108.5g											ちりめんじゃこ	1g		
																■かぼちゃのアジアン煮			
																かぼちゃ・ダイス	30g		
																サラダ油	3g		
																CFトマトピューレー	10g		
																にんにく・おろし	0.5g		
																ナンブラー	2g		
																こいくちしょうゆ	1g		
																■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8・9月

月	火				水				木				金			
2023年9月18日(月)	2023年9月19日(火)				2023年9月20日(水)				2023年9月21日(木)				2023年9月22日(金)			
	811	24.3	26.6	3.5	806	21.1	25.1	3.1	850	25.8	25.2	3.6	866	28	26.6	3.6
	■チキン南蛮 とり天 2こ プレーンオムレツ30g 1こ サラダ油 8g キューピー マヨネーズ205 5g エルドレッシング白 3g たまねぎ・ダイス 5g ピーマン漬 2g 砂糖・上白糖 1g 酢 1g こいくちしょうゆ 2g 三色ピーマンダイス 6g マーミニスパゲッティ 1.6mm 15g コンソメ粉末 0.5g ■ひき肉のガーリックソテー 豚ひき肉 7g ひき肉風大豆ミート 1g キャベツ・短冊 20g 人参・短冊 5g おろし生にんにく 2g こいくちしょうゆ 3g ■メンマと小松菜の塩炒め 味付メンマ(端材) 20g カット小松菜IQF 20g 燦宝夢 純正胡麻油 1g 中華だし 0.2g 鳴門 並塩 0.2g ブラックペッパー粗挽き 0.2g ■ふき煮 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 ■並ライス 米・精白米 108.5g				■牛豚肉じゃが 牛コマ 12g 豚コマ 18g スライス状大豆ミート 4g じゃがいも 乱切り25g 2こ たまねぎ・スライス 20g 突きこんにやく黒 10g にんじん・いちよう切 5g こいくちしょうゆ 6g 料理酒 8g 砂糖・上白糖 4g 特上和風だし 1g サラダ油 3g ■目玉焼きフライ 目玉焼フライ(ハーフ) 1こ サラダ油 12g オジカとんかつソース小袋10g 1こ ■大根サラダ 切干大根(乾燥) 8g 細切大根漬 5g キューピー マヨネーズ205 3g エルドレッシング白 1g ■いんげんの辛子和え いんげんカット 30g 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 ■並ライス 米・精白米 108.5g				■肉団子 BBQソース ミートボール約25g 2こ たまねぎ・ダイス 20g 三色ピーマンスライス 10g サラダ油 2g にんにく・おろし 1g おろししょうがR 1g マイルドケチャップ 9g こいくちしょうゆ 1g ポッカレモン 100% 720ml 0.5g 砂糖・上白糖 1.5g 鳴門 並塩 0.1g ブラックペッパー粗挽き 0.3g キャベツ・短冊 30g コンソメ粉末 0.1g ブロッコリー・M 1こ ■サーモンタルタルかつ サーモンタルタルカツ 1こ サラダ油 3g ■マカロニサラダ パールネジリ 15g グリンピース 10g にんじん・千切り 5g サザンアイランドマイルドドレッシング 8g ブラックペッパー粗挽き 0.5g ■白菜のコンソメ煮 はくさい・短冊 25g ベーコン短冊 15g コンソメ粉末 0.1g こしょう(白) 0.1g ■切り昆布煮 角切り昆布 10g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g かつお節 糸花 0.1g ■並ライス 米・精白米 108.5g				■親子煮 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 2g たまねぎ・スライス 20g わけぎカット 10g 液卵 15g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 3g 特上和風だし 0.3g かたくり粉 0.3g 竹の子水煮いちよう 30g ■ベーコンウィンナー克蘭チカツ ベーコンウィンナー克蘭チカツ 1こ サラダ油 3g 中濃ソース(一食) 1こ ■大根の肉味噌かけ 大根・銀杏25g 3こ 豚ひき肉 10g ひき肉風大豆ミート 2g たまねぎ・ダイス 10g みそ 6g 料理酒 3g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 6g こしょう(白) 0.3g おろししょうがR 1g かたくり粉 0.5g ■餃子 青じそドレがけ 餃子 1こ サラダ油 3g 青じそドレッシング 3g ■塩だれキャベツ カットわかめ 0.1g いりごま白 0.2g キャベツ・細切 20g サンホーム 塩だれ 5g ■並ライス 米・精白米 108.5g			

