

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 お徳用やさいた 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 イカ天50g 1こ プレーンオムレツ30g 1こ サラダ油 12g チリソース 8g たまねぎ・みじん切り 5g 木耳スライス 乾燥 0.1g マーミンパゲツティ 1.6mm 15g ごま高菜 2g こいくちしょうゆ 1g 特上和風だし 0.3g 砂糖・上白糖 1g				■豚肉の生姜炒め 豚コマ 21g スライス状大豆ミート 3g たまねぎ・スライス 15g キャベツ・短冊 20g 赤ピーマンスライス 5g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 3g おろししょうがR 3g 特上和風だし 0.5g サラダ油 7g				■豚かつ カレーソース やわらかソースとんかつ80g 1こ サラダ油 18g ちょいがけカレー(中辛)8g 1こ パセリ粉 淀 適宜 マーミンパゲツティ 1.6mm 15g 鳴門 並塩 1g サラダ油 2g コンソメ粉末 0.3g				■ごま油香るチンジャオロース風炒め 豚コマ 30g にんじん・千切り 10g たけのこ・水煮・細切 20g 緑ピーマンスライス 10g 燦宝夢 純正胡麻油 7g こいくちしょうゆ 2g おろししょうがR 2g 中華だし 0.3g 料理酒 1g PB オイスターソース/NS向け 2g 砂糖・上白糖 1g				■天津甘栗コロッケ 天津甘栗コロッケ 1こ サラダ油 12g 中濃ソース(一食) 1こ ■冷奴 チルド絹ごし豆腐 1こ 一食醤油 3g ■鶏肉の幽庵焼き 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 4g こいくちしょうゆ 6g 料理酒 4g 砂糖・上白糖 2g ゆず(果皮)・薄切り 0.5g キャベツ・短冊 15g			
■ハムとブロッコリーのサラダ キャベツ・短冊 25g ハム千切り 5g ブロッコリー・ミニ 10g にんにく・おろし 2g キューピー マヨネーズ205 5g エルドレスシング白 2g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.5g				■えびかつ えびかつ30g 1こ サラダ油 12g 中濃ソース(一食) 1こ				■ロールキャベツ ホワイトソース ロールキャベツ 40g 40g 1号缶 ホワイトソース 8g マッケイン ミックスベジタブル 3g コンソメ粉末 0.5g				■味付け海苔 味付海苔 1袋 ■もちぶた角切肉かつ 和豚もちぶた角切肉入りかつ 1/2こ サラダ油 7g 中濃ソース(一食) 1こ				■五目巾着 五目巾着25g 1こ うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1.2g 特上和風だし 0.1g 料理酒 1.7g			
■ごぼうきんぴら サラダごぼう 5cm 40g 特上和風だし 0.3g 燦宝夢 純正胡麻油 3g 砂糖・上白糖 1g こいくちしょうゆ 3g いりごま白 0.1g				■小松菜のわさびマヨ和え カット小松菜IQF 35g 切干大根(乾燥) 1g わさび粉 0.1g キューピー マヨネーズ205 3g エルドレスシング白 2g こいくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.1g				■れんこん梅酢 れんこん水煮チラシ1/4 25g 赤梅肉 1g ノオイトレッシング 梅づくし 3g				■中華サラダ カリフラワー冷凍ミニ 30g カットわかめ 0.5g 赤ピーマン・ダイス 3g ケコーデイトレッシング 中華セバレート 3g 中華だし 0.5g				■茄子の南蛮 なす・乱切り 1こ サラダ油 3g 酢 2g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 燦宝夢 純正胡麻油 1g			
■こんにゃくの煮物 サイコロこんにゃく 2cm角 30g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g 料理酒 3g				■厚揚げのピリ辛中華あんかけ 絹厚揚げ豆腐20g三角 1こ 白ねぎ・輪切 5g 人参・ダイス 5g 刻みいんげん 5g おろし生にんにく 1g こいくちしょうゆ 4g 酢 3g 砂糖・上白糖 3g ラー油 3g かたくり粉 0.3g				■並ライス 米・精白米 108.5g				■肉焼売 ジューシー肉シューマイ 1こ サラダ油 1g				■並ライス 米・精白米 108.5g			
■並ライス 米・精白米 108.5g				■悪魔のひじき 乾燥ひじき 5g めんつゆ(ストレート) 5g ガーリックパウダー 青のり粉 0.1g 天かす 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 お弁当ハンバーグ100g 1こ サラダ油 10g ダイストマト缶 10g たまねぎ・みじん切り 10g CFトマトピューレー 5g ピーマン漬 5g 一味唐辛子 0.1g 酢 0.1g レモン果汁100%濃縮還元 1g マニニパゲッティ 1.6mm 15g コンソメ粉末 0.5g ■キャベツのツナ和え キャベツ・短冊 35g ライトツナフレーク 5g うすくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.1g ■さつま揚げの中華炒め スライスさつま揚げ 25g 人参・短冊 5g いんげんカット 15g PB オイスターソース/NS向け 3g 鳴門 並塩 0.1g 中華だし 0.3g サラダ油 2g ■紫蘇昆布蓮根 しそ昆布 5g れんこん水煮s スライス 25g こいくちしょうゆ 1g 特上和風だし 0.2g 砂糖・上白糖 0.2g ■並ライス 米・精白米 108.5g	■酢鶏 鶏もも唐揚げ醤油味R 3こ サラダ油 12g たまねぎ 1.5cm角 20g 竹の子水煮いちょう 20g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 酢 2g マイルドケチャップ 2g かたくり粉 0.5g 三色ピーマンズライス 15g ■根菜チゲ煮 大根・乱切り 冷凍 20g 乱切りごぼう 20g にんじん・いちょう切 10g 冷凍豆腐(ﾀｲｽｶｯﾄ)JT米国産大豆 10g 特上和風だし 0.5g サラダ油 2g コチジャン 0.3g みそ 3g 砂糖・上白糖 1g ■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 燦宝夢 純正胡麻油 2g ■ブロッコリーの生姜醤油和え ブロッコリー・ミニ 35g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g おろししょうがR 1g 特上和風だし 0.2g ■並ライス 米・精白米 108.5g	■ハムカツ ハムカツ50 1こ サラダ油 3g ﾊﾞｸﾞﾙ専門店用とんかつソース 2g ■ナポリタン マニニパゲッティ 1.6mm 30g 緑ピーマンズライス 10g たまねぎ・スライス 10g マイルドケチャップ 8g コンソメ粉末 0.5g サラダ油 4g ■ポトフ煮 じゃがいも 乱切り25g 2こ 得用皮なしウィンナー 約18g 1こ ブロッコリー・M 15g コンソメ粉末 0.5g 鳴門 並塩 0.1g ﾌﾞﾗｯｸﾊﾟｯﾊﾟｰ粗挽き 0.1g ■キャベツとしめじのバタぼん炒め キャベツ・短冊 25g しめじ水煮 15g 濃厚バターオイル 2g 味ポン 2g こしょう(白) 0.3g にんにく・おろし 0.5g ■小松菜のおかか和え こまつな 25g 鶴羽二重高野豆腐1/156細切りｶｯﾄ 1g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.2g ■並ライス 米・精白米 108.5g	■鶏肉の七味炒め 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ たまねぎ・スライス 15g 砂糖・上白糖 0.3g 七味唐辛子 0.5g キャベツ・短冊 15g 人参・短冊 5g こいくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.5g サラダ油 5g マルホン いら胡麻黒 0.2g ■白身フライ 白身フライ50g スポット 1こ サラダ油 10g ■竹輪磯辺天とだしまき ちくわ天磯辺揚げ 1こ サラダ油 5g だしまきODA16切 1こ 中濃ソース(一食) 1こ ■ごぼうのみそきんぴら サラダごぼう 5cm 40g みそ 1g 料理酒 2g 燦宝夢 純正胡麻油 1g 特上和風だし 0.5g ■がんと煮 味わい豆乳がんとも20 1こ 砂糖・上白糖 2g しょうゆ(うすくち) 3g 特上和風だし 0.1g ■並ライス 米・精白米 108.5g	■麻婆厚揚げ 業務用ひとくち網あつあげ 1こ 豚ひき肉 20g ひき肉風大豆ミート 2g たまねぎ・みじん切り 20g 竹の子水煮いちょう 10g 刻みいんげん 5g おろししょうがR 1g JFDA豆板醤 0.4g 甜麵醬 3g 中華だし 1g こいくちしょうゆ 3g 料理酒 2g 燦宝夢 純正胡麻油 3g かたくり粉 1g にんにく・おろし 0.5g ■合い挽きメンチカツ 新・合い挽きメンチカツ65 1こ サラダ油 3g ■韓国風蒸し鶏 蒸し鶏ほぐし0.5k 10g キャベツ・短冊 15g カットわかめ 1g にんじん・いちょう切 4g チョレギサラダドレッシング 3g ごま(いりごま)・白 0.5g 鳴門 並塩 0.1g 中華だし 0.3g ■春雨とじゃこの旨煮 春雨 乾燥 6g はくさい・短冊 10g 味付山菜ミックス 5g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g 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			

