

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12月

月	火	水	木	金
2023年11月27日(月)	2023年11月28日(火)	2023年11月29日(水)	2023年11月30日(木)	2023年12月1日(金)
				831   18.2   30   3.1
				<b>■ピザ風ベーコンランチカツ</b> ピザ風ベーコンランチカツ 1こ サラダ油 4g <b>■和風ビーフン</b> 業務用ビーフンショートタイプ 10g もやし(緑豆) 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 鶏ひき肉 7g ひき肉風大豆ミート 1g <b>■かぼちゃポトサラダ</b> 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 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.3g <b>■キムチチヂミ</b> キムチチヂミ(イカ入り) 1こ サラダ油 2g <b>■たけのこのごま和え</b> 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 <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12月

月				火				水				木				金			
2023年12月4日(月)				2023年12月5日(火)				2023年12月6日(水)				2023年12月7日(木)				2023年12月8日(金)			
834	27.4	25.3	3.5	834	20.4	29.5	3.9	835	18.1	32.2	2.6	834	22.5	30.8	2.9	838	27.3	28.2	3.8
<b>■ハンバーグトリオ</b> お弁当ハンバーグ100g 1こ 鶏モモ唐揚 約30g 1こ 得用皮なしウィンナー 約18g 1こ サラダ油 2g 水煮平茸エリノキ 椎茸ミックス 10g たまねぎ 1.5cm角 5g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.5g かたくり粉 0.5g <b>■ペンネナポリタン</b> パールスリムペンネ 15g 緑ピーマンスライス 5g たまねぎ・スライス 10g サラダ油 1g マイルドケチャップ 3g コンソメ粉末 0.3g <b>■白菜と春菊のおひたし</b> はくさい・短冊 20g しゅんぎく 20g うすあげ 2g うすくちしょうゆ 5g 特上和風だし 0.5g 砂糖・上白糖 3g <b>■ふきの煮物</b> ふき水煮 20g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 3g 特上和風だし 0.1g <b>■並ライス</b> 米・精白米 108.5g				<b>■ご飯にのせたらソースカツ丼</b> やわらかコースとんかつ80g 1こ サラダ油 22g オジカとんかつソース小袋10g 1こ キャベツ・短冊 45g カレー粉 0.5g 鳴門 並塩 0.1g <b>■ロールキャベツ ホワイトソース</b> ロールキャベツ 40g 40g 1号缶 ホワイトソース 8g マックイン ミックスベジタブル 3g コンソメ粉末 0.2g <b>■もやしとつきこんのナムル</b> もやし(緑豆) 30g 突きこんにやく黒 10g ごま(いりごま)・白 0.1g 鳴門 並塩 1g 中華だし 0.3g 燦宝夢 純正胡麻油 2g <b>■れんこん梅酢和え</b> れんこん水煮チラス1/4 30g 赤梅肉 4g 酢 3g 鳴門 並塩 0.1g 砂糖・上白糖 5g うすくちしょうゆ 1g 特上和風だし 0.5g <b>■並ライス</b> 米・精白米 108.5g				<b>■豚肉の生姜炒め</b> 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 2g <b>■玉ねぎたっぷりコロッケ</b> 淡路島産玉ねぎたっぷりコロッケ 1こ サラダ油 13g <b>■厚揚げのピリ辛中華あんかけ</b> 業務用ひとくち絹あつあげ 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 3g 酢 3g 砂糖・上白糖 3g ラー油 3g かたくり粉 0.5g <b>■小松菜のわさびマヨ和え</b> 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 エルドレッシング白 2g こいくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.1g 砂糖・上白糖 1g <b>■悪魔のひじき</b> 乾燥ひじき 5g めんつゆ(ストレート) 5g ダーリンジャパン 青のり粉 0.1g 天かす 5g <b>■並ライス</b> 米・精白米 108.5g				<b>■ごま油香るチンジャオロース風炒め</b> 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 3g こいくちしょうゆ 2g おろししょうがR 2g 中華だし 0.3g PB オイスターソース/NS向け 2g 砂糖・上白糖 1g <b>■棒天の煮物</b> 棒天(ごぼう) 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>■厚さ1cmの超厚切りハムカツ</b> 人参・ダイス 45g サラダ油 10g 中濃ソース(一食) 1こ <b>■カリフラワーの中華サラダ</b> カリフラワー冷凍ミニ 20g カットわかめ 1g 赤ピーマンダイスカット 10g ケコチ イライトドレッシング 中華セバレート 5g <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>■鶏肉の幽庵焼き</b> 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ 柚子皮スライス 3g こいくちしょうゆ 5g 特上和風だし 0.5g 砂糖・上白糖 3g サラダ油 2g キャベツ・短冊 30g もやし(緑豆) 15g <b>■アジフライ</b> アジフライ50g 1こ サラダ油 13g 中濃ソース(一食) 1こ <b>■五目巾着とつくね</b> 五目巾着30g 1こ みそ味つくね30g 1こ こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.3g <b>■春雨と木耳の酢の物</b> 春雨 乾燥 8g カニ風味蒲鉾フレーク 4g 木耳スライス 乾燥 1g 中華だし 0.3g 酢 3g 砂糖・上白糖 1g <b>■小松菜の生姜炒め</b> カット小松菜IQF 30g にんじん・千切り 5g しょうが みじん切り 1g 中華だし 0.3g 鳴門 並塩 0.3g こしょう(白) 0.3g サラダ油 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12月

月				火				水				木				金			
2023年12月11日(月)				2023年12月12日(火)				2023年12月13日(水)				2023年12月14日(木)				2023年12月15日(金)			
832	25.3	28.7	3.2	833	13.2	36.1	2.8	832	19.8	27.6	2.6	835	20.5	28.9	3.9	836	21.8	25.5	4.1
■酢鶏				■イカのフリッター にんにくマヨソース				■カレールーフライ				■肉団子入り八宝菜				■えびカツ			
鶏モモ唐揚 約30g	3こ			やわらかイカ天ぷら30g	2g			カレールーフライ スポット	1こ			ミートボール 約15g	3こ			えびカツ50g	1こ		
サラダ油	11g			サラダ油	18g			サラダ油	7g			サラダ油	5g			サラダ油	8g		
三色ピーマンスライス	10g			キュービー マヨネーズ205	2g			■ミートソースマカロニ				はくさい・短冊	45g			中濃ソース(一食)	1こ		
たまねぎ 1.5cm角	16.5g			エルドレッシング白	2g			マカロニ	15g			チンゲン菜 冷凍	13g			■韓国風蒸し鶏			
竹の子水煮いちよう	19g			ブロッコリー粗挽き	0.1g			ひき肉風大豆ミート	3g			にんじん・いちよう切	10g			蒸し鶏ほぐし	23g		
うすくちしょうゆ	3g			おろし生にんにく	1g			鶏ミンチ	4g			木耳スライス 乾燥	0.3g			キャベツ・短冊	37g		
砂糖・上白糖	2g			砂糖・上白糖	1g			たまねぎ・ダイス	30g			乾燥椎茸千切り	3g			カットわかめ	1g		
酢	2g			コンソメ粉末	0.3g			1号缶 デミグラスソース 特製	15g			竹の子水煮いちよう	20g			にんじん・いちよう切	5g		
マイルドケチャップ	2g			マーマニスパゲッティ 1.6mm	15g			ダイストマト缶	10g			うすくちしょうゆ	3g			チョレギサラダドレッシング	5g		
かたくり粉	0.5g			ごま高菜	3g			コンソメ粉末	1g			砂糖・上白糖	1g			ごま(いりごま)・白	0.5g		
中華だし	0.3g			こいくちしょうゆ	1g			サラダ油	10g			白湯スープ	1g			鳴門 並塩	0.1g		
ごま(いりごま)・白	0.01g			特上和風だし	0.3g			■ポトフ煮				かたくり粉	0.5g			中華だし	0.3g		
■根菜の子ゲ煮				■かにかま天ぷら磯辺揚				じゃがいも 乱切り25g	1こ			おろししょうがR	3g			■麻婆厚揚げ			
大根・乱切り 冷凍	20g			かにかま天ぷら磯辺揚	1こ			得用皮なしウィンナー 約18g	1こ			おろし生にんにく	3g			業務用ひとくち絹あつあげ	1こ		
乱切りごぼう	20g			サラダ油	9g			ブロッコリーM	15g			中華だし	1g			豚ひき肉	8g		
にんじん・いちよう切	5g			■ブロッコリーのマスタードソテー				コンソメ粉末	0.5g			ブロッコリー粗挽き	0.2g			ひき肉風大豆ミート	4g		
冷凍豆腐(ダースカット)JT米国産大豆	5g			キャベツ・短冊	20g			鳴門 並塩	0.1g			紅しょうが	1g			たまねぎ・みじん切り	8g		
特上和風だし	0.5g			ハム千切り	10g			ブロッコリー粗挽き	0.1g			■手作り春巻				竹の子水煮いちよう	17g		
サラダ油	2g			ブロッコリー・ミニ	15g			■キャベツと椎茸のバターぼん炒め				ミニ手作り春巻	1こ			刻みいんげん	3g		
コチジャン	0.3g			サラダ油	2g			キャベツ・短冊	25g			サラダ油	5g			おろししょうがR	1g		
JFDA豆板醤	0.3g			コンソメ粉末	0.3g			乾燥椎茸千切り	4g			■磯辺揚とだしまき				JFDA豆板醤	0.3g		
穂高 白みそ	3g			マスタード あらびき	1g			バターフレーバーオイル	2g			ちくわ天ぷら磯辺揚	1こ			甜麺醤	3g		
砂糖・上白糖	1g			こいくちしょうゆ	3g			味ポン	2g			サラダ油	5g			中華だし	1g		
■白菜のおひたし				砂糖・上白糖	1g			こしょう(白)	0.3g			だしまき16切	1こ			こいくちしょうゆ	3g		
はくさい・短冊	33g			■もやしの一味和え				にんにく・おろし	0.5g			れんこん・7mm	1枚			燦宝夢 純正胡麻油	3g		
うすあげ	10g			もやし(緑豆)	40g			■小松菜のおかか和え				こいくちしょうゆ	2g			かたくり粉	1g		
うすくちしょうゆ	3g			にんじん・千切り	5g			こまつな	25g			砂糖・上白糖	1g			にんにく・おろし	0.5g		
砂糖・上白糖	0.5g			一味唐辛子	0.01g			高野豆腐1/156細切りカット	1g			特上和風だし	0.3g			粉山椒	0.1g		
特上和風だし	0.5g			こいくちしょうゆ	2g			うすくちしょうゆ	2g			■ごぼうのみそきんぴら				■春雨とザーサイの炒め			
燦宝夢 純正胡麻油	1g			砂糖・上白糖	1g			砂糖・上白糖	1g			サラダごぼう 5cm	40g			春雨 乾燥	12g		
■ブロッコリーのサウザン和え				特上和風だし	0.3g			特上和風だし	0.2g			穂高 白みそ	1g			味付ザーサイ千切	5g		
ブロッコリー・ミニ	35g			■三角こんにやくの煮物				■並ライス				砂糖・上白糖	2g			カニ風味蒲鉾フレーク	5g		
サザンアイランドマイルドドレッシング	5g			三角こんにやく(黒)	1こ			米・精白米	108.5g			こいくちしょうゆ	1g			うすくちしょうゆ	2g		
コンソメ粉末	0.3g			こいくちしょうゆ	3g							燦宝夢 純正胡麻油	1g			中華だし	0.2g		
砂糖・上白糖	1g			砂糖・上白糖	1g							特上和風だし	0.5g			サラダ油	2g		
■並ライス				特上和風だし	0.1g							■がんと煮物				■かぼちゃの煮物			
米・精白米	108.5g			サラダ油	0.5g							がんと煮	1こ			かぼちゃ・乱切り	25g		
				JFDA 輪切り唐辛子	0.1g							砂糖・上白糖	2g			サラダ油	3g		
				■並ライス								うすくちしょうゆ	3g			うすくちしょうゆ	2g		
				米・精白米	108.5g							特上和風だし	0.1g			砂糖・上白糖	2g		
												■並ライス				特上和風だし	0.2g		
												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12月

月				火				水				木				金			
2023年12月18日(月)				2023年12月19日(火)				2023年12月20日(水)				2023年12月21日(木)				2023年12月22日(金)			
838	25.1	25.4	2.8	836	23.5	20.5	3.9	832	24.4	22	4	836	28.9	24	3	840	21.6	18.4	4.1
■Wハバーグ デミ&ホワイトソース				■豚かつ トマトソース				■牛豚肉じゃが				■親子煮							■肉団子 BBQソース
網目入りハンバーグ	1こ			やわらかロースとんかつ80g	1こ			得用牛小間	12g			手切りチキンスターキ(モモ)	1こ					ミートボール約25g	2こ
お弁当ハンバーグ40g	1こ			サラダ油	10g			豚コマ	18g			サラダ油	6g					たまねぎ・ダイス	20g
サラダ油	6g			たまねぎ・ダイス	15g			スライス状大豆ミート	4g			たまねぎ・スライス	20g					三色ピーマンスライス	10g
1号缶 デミグラスソース 特製	8g			三色ピーマンダイス	15g			じゃがいも・乱切り20g	2こ			わけぎカット	10g					サラダ油	1g
1号缶 ホワイトソース	8g			ダイストマト缶	20g			たまねぎ・スライス	20g			液卵	15g					にんにく・おろし	1g
パセリ粉 淀	0.01g			CFトマトピューレー	10g			突きこんにやく黒	10g			こいくちしょうゆ	2g					おろししょうがR	2g
マ-ミニス <sup>®</sup> ゲ <sup>®</sup> ッティ 1.6mm	15g			コンソメ粉末	0.5g			にんじん・いちよう切	5g			砂糖・上白糖	3g					マイルドケチャップ	9g
コンソメ粉末	0.3g			鳴門 並塩	0.1g			こいくちしょうゆ	6g			特上和風だし	0.3g					こいくちしょうゆ	1g
■キャベツのツナ和え				マ-ミニス <sup>®</sup> ゲ <sup>®</sup> ッティ 1.6mm	15g			砂糖・上白糖	4g			かたくり粉	0.3g					ポッカレモン 100% 720ml	0.5g
キャベツ・短冊	35g			コンソメ粉末	0.3g			特上和風だし	1g			竹の子水煮いちよう	30g					砂糖・上白糖	1.5g
人参・短冊	5g			■韓国風春雨炒め				サラダ油	3g			■白身魚青のりフライ						鳴門 並塩	0.2g
ライトツナフレーク	5g			春雨 乾燥	5g			■きくらげ天の煮物				白身魚青のりフライ	1こ					ブラックペッパー粗挽き	0.1g
うすくちしょうゆ	2g			カット小松菜IQF	7g			冷凍お手軽ミニきくらげ天	1こ			サラダ油	3g					キャベツ・短冊	30g
特上和風だし	0.1g			ハム千切り	6g			うすくちしょうゆ	2g			■大根の肉味噌かけ						コンソメ粉末	0.3g
■玉子とさつま揚げの中華炒め				もやし(緑豆)	10g			砂糖・上白糖	2g			大根・銀杏25g	2こ					■ごろごろコンソライ	
スライスさつま揚げ	15g			こいくちしょうゆ	4g			特上和風だし	0.1g			豚いき肉	10g					ごろごろコンソライ(塩バター)	1こ
いんげんカット	5g			砂糖・上白糖	2g			■イカカツ				ひき肉風大豆ミート	2g					サラダ油	1g
はくさい・短冊	20g			中華だし	1g			イカカツ50g	1こ			たまねぎ・ダイス	10g					■ツイストマカロニサラダ	
液卵	10g			にんにく・おろし	0.5g			サラダ油	6g			穂高 白みそ	5g					パールネジリ	15g
燦宝夢 純正胡麻油	0.5g			燦宝夢 純正胡麻油	1g			中濃ソース(一食)	1こ			こいくちしょうゆ	2g					グリーンピース	10g
こいくちしょうゆ	2g			ごま(いりごま)・白	0.05g			■大根サラダ				砂糖・上白糖	6g					にんじん・千切り	5g
中華だし	0.3g			■けんちん煮				切干大根(乾燥)	8g			こしょう(白)	0.3g					サザンアイトマイルド <sup>®</sup> レッシング <sup>®</sup>	8g
砂糖・上白糖	2g			うすあげ	5g			細切大根漬	5g			おろししょうがR	1g					ブラックペッパー粗挽き	0.5g
■里芋のじゃこまぶし				大根・短冊	32g			キューピー マヨネーズ205	3g			かたくり粉	0.5g					コンソメ粉末	0.3g
里いも(S)	2こ			サラダ油	2.5g			エルドレッシング白	1g			■餃子 青じそドレがけ						砂糖・上白糖	1g
ちりめんじゃこ	1g			特上和風だし	0.5g			コンソメ粉末	0.3g			ジャポ <sup>®</sup> 上野ぎよーざ	1こ					■白菜のキムチ和え	
砂糖・上白糖	3g			鳴門 並塩	0.1g			砂糖・上白糖	1g			サラダ油	3g					はくさい・短冊	30g
こいくちしょうゆ	1g			砂糖・上白糖	1g			■旨辛みそキャベツ				青じそドレッシング	3g					(フルト)ニわな <sup>®</sup> キャベツ白菜	10g
特上和風だし	0.3g			こいくちしょうゆ	3g			キャベツ・短冊	30g			■いんげんの辛子マヨ和え						にら カット	5g
サラダ油	2g			おろししょうがR	1g			ライトツナフレーク	5g			いんげんカット	50g					エバラ 浅漬けの素 ｷﾓﾀの素 1L	3g
■並ライス				■れんこんの加-煮				穂高 白みそ	3g			うすくちしょうゆ	3g					■切り昆布煮	
米・精白米	108.5g			れんこん・ちらし1/4	35g			こいくちしょうゆ	2g			砂糖・上白糖	2g					角切り昆布	10g
				カレー粉	1g			砂糖・上白糖	2g			特上和風だし	0.2g					うすくちしょうゆ	3g
				こいくちしょうゆ	3g			JFDA豆板醤	1g			和辛子粉	0.1g					砂糖・上白糖	1g
				砂糖・上白糖	1g			燦宝夢 純正胡麻油	1g			キューピー マヨネーズ205	2g					特上和風だし	0.1g
				特上和風だし	0.5g			■並ライス				エルドレッシング白	1g					かつお節 糸花	0.1g
				■並ライス				米・精白米	108.5g			■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