

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6年1月

月	火				水				木				金																												
2024年1月8日(月)	2024年1月9日(火)				2024年1月10日(水)				2024年1月11日(木)				2024年1月12日(金)																												
	839	24.9	23.1	3.3	837	23.5	26.4	3.3	831	24.5	30.6	2.8	834	24.3	29.4	4.1																									
	■八宝菜	豚コマ 21g	スライス状大豆ミート 4g	はくさい・短冊 25g	竹の子水煮いちよう 26g	にんじん・いちよう切 8g	木耳スライス 乾燥 0.4g	こいくちしょうゆ 2g	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 1g	おろし生にんにく 1g	中華だし 1g	こしょう(白) 0.1g	サラダ油 2g	紅しょうが 0.5g																								
	■2種のチーズメンチカツ	2種のチーズメンチカツ 1こ	サラダ油 3g	中濃ソース(一食) 1こ	■小松菜ベーコンパスタ	カット小松菜IQF 10g	しめじ水煮 6g	ベーコン短冊 6g	マカロニ 20g	サラダ油 1g	特上和風だし 0.1g	こいくちしょうゆ 2g	砂糖・上白糖 1g	にんにく・おろし 1g	■ごぼうごまサザガ	乱切りごぼう 34g	FeelFreeごまドレッシング 8g	マスタード あらびき 1g	キュービー マヨネーズ205 1g	エルドレッシング白 1g	コンソメ粉末 0.3g	砂糖・上白糖 1g	■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														
	■唐揚げ 甘辛七味だれ	鶏モモ唐揚 約30g	サラダ油 10g	こいくちしょうゆ 3g	砂糖・上白糖 1g	おろししょうがR 1g	にんにく・おろし 1g	ごま(いりごま)・白 0.1g	七味唐辛子 0.1g	もやし(緑豆) 30g	サラダ油 1g	鳴門 並塩 0.2g	特上和風だし 0.3g	■棒天の煮物	棒天(ごぼう) 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	■中華風春雨炒め	春雨 乾燥 7g	たまねぎ・スライス 7g	三色ピーマンスライス 9g	ハム千切り 4g	こいくちしょうゆ 2g	鳴門 並塩 0.1g	砂糖・上白糖 2g	中華だし 0.3g	燦宝夢 純正胡麻油 3g	■にんじんのツナサラダ	にんじん・千切り 25g	キャベツ・短冊 15g	ライトツナフレーク 5g	キュービー和風ドレッシングごましょうゆ 5g	■里芋の煮物	里いも(S) 2こ	うすくちしょうゆ 2g	砂糖・上白糖 2g	特上和風だし 0.1g	燦宝夢 純正胡麻油 1g	■並ライス	米・精白米 108.5g
	■豚肉とキャベツの甘みそ炒め	豚コマ 30g	スライス状大豆ミート 5g	キャベツ・短冊 40g	たまねぎ・スライス 10g	にんじん・いちよう切 5g	サラダ油 3g	こしょう(白) 0.2g	穂高 白みそ 2g	PB オイスターソース/NS向け 1g	かたくり粉 0.5g	砂糖・上白糖 2g	甜麵醬 2g	■イカフライ	イカフライ40g スポット 1こ	サラダ油 19g	中濃ソース(一食) 1こ	■白菜と春菊の柚子和え	はくさい・短冊 20g	しゆんぎく 20g	うすあげ 5g	砂糖・上白糖 1g	柚子皮スライス 0.1g	特上和風だし 0.5g	こいくちしょうゆ 2g	酢 1g	かつお節 糸花 0.01g	■フキコン煮	ふき水煮 27g	突きこんにやく黒 12g	うすくちしょうゆ 2g	砂糖・上白糖 2g	特上和風だし 0.2g	■一口紅生姜天の煮物	一口白揚さつま(紅生姜) 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	■並ライス	米・精白米 108.5g	
	■麻婆厚揚げ	サイコロ厚揚げ豆腐 30g	豚ひき肉 10g	ひき肉風大豆ミート 4g	たまねぎ・みじん切り 10g	竹の子水煮いちよう 18g	刻みいんげん 3g	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	燦宝夢 純正胡麻油 3g	かたくり粉 1g	にんにく・おろし 0.5g	粉山椒 0.1g	■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 7g	■小松菜ともやしのナムル	カット小松菜IQF 35g	もやし(緑豆) 10g	中華だし 0.5g	鳴門 並塩 0.4g	燦宝夢 純正胡麻油 2g	うすくちしょうゆ 2g	にんにく・おろし 0.5g	いりごま白 0.01g	■餃子 青じそドレがけ	ジャンボ上野ぎょーざ 1こ	サラダ油 3g	青じそドレッシング 3g	■れんこんのソース煮	れんこん・ちらし1/4 35g	ウスターソース 3g	ハゲル専門店用とんかつソース 3g	コンソメ粉末 0.5g	ダージリン 青のり粉 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6年1月

月				火				水				木				金			
2024年1月15日(月)				2024年1月16日(火)				2024年1月17日(水)				2024年1月18日(木)				2024年1月19日(金)			
836	28.1	23.9	3.1	837	22.7	31.5	3	838	23.4	25.9	2.8	831	20.5	27.8	3.3	834	25.4	29.5	3
■ロコモコ風ハンバーグ ミニとろ〜り目玉風オムレツ 1こ お弁当ハンバーグ100g 1こ サラダ油 0.5g 1号缶 デミグラスソース 特製 5g ダイストマト缶 3g マイルドケチャップ 2g マッシュルーム P&S 5g 冷凍ブロッコリー 1こ ■チーズマカロニサラダ パールネジリ 30g たまねぎ・スライス 5g マッケイン ミックスベジタブル 4g JFDAダイスチーズ(M) 6g キューピー マヨネーズ205 3g エルドレッシング白 3g コンソメ粉末 0.5g 砂糖・上白糖 1g ■ひじき煮 乾燥ひじき 2g うすあげ 8g にんじん・千切り 2g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g サラダ油 0.5g ■カリフラワーのコンソメ煮 カリフラワー冷凍ミニ 32g 赤ピーマン・ダイス 4g うすくちしょうゆ 2g コンソメ粉末 0.1g 砂糖・上白糖 1g ■並ライス 米・精白米 108.5g				■みそ豚かつ ロースとんかつ8OS 1こ サラダ油 20g 穂高 白みそ 4g 砂糖・上白糖 3g 特上和風だし 0.1g おろししょうがR 1g カaramel 1g ごま(いりごま)・白 0.1g オクラS 10g キャベツ・短冊 35g 特上和風だし 0.5g ■豆腐のチゲ風煮 冷凍豆腐(ダースカット)JT米国産大豆 20g にんじん・いちよう切 4g 乾燥椎茸千切り 10g スライス竹輪 6g 液卵 5g こいくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.2g サラダ油 2g コチジャン 0.3g 穂高 白みそ 1g おろし生にんにく 0.5g ■切干大根の煮物 切干大根(乾燥) 2.5g 刻み揚げ 7g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g サラダ油 1g ■つきこんの梅ざーサイ和え 突きこんにやく(白) 25g 梅かつおざーサイ(千切) 6g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g ■並ライス 米・精白米 108.5g				■豚肉の黒酢炒め 豚コマ 26g スライス状大豆ミート 5g たまねぎ・スライス 25g キャベツ・短冊 25g ブロッコリー・ミニ 8g しめじ水煮 11g ミツカン 業務用黒酢1L 2g こいくちしょうゆ 4g 酢 2g 砂糖・上白糖 2g おろし生にんにく 0.5g かたくり粉 0.3g 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 4g ■ホクホクかぼちゃコロッケ ホクホクかぼちゃコロッケ 1こ サラダ油 6g ウスターソース 2g 1号缶 デミグラスソース 特製 2g ■春雨かにかまサラダ 春雨 乾燥 4g カニ風味蒲鉾フレーク 8g セミセバ中華ドレッシング 6g ■蒸し焼売 ジューシー肉シューマイ(トレイ) 1こ ■並ライス 米・精白米 108.5g				■豆腐ステーキ 野菜生姜ソース 豆腐ハンバーグ50 1こ サラダ油 7g 大根・ダイス 10g 人参・ダイス 5g 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 0.2g おろししょうがR 1g ■海鮮カツ イカカツ50g 1こ サラダ油 10g 中濃ソース(一食) 1こ ■ペルネポロネーゼ パールスリムペルネ 10g 豚ひき肉 5g ひき肉風大豆ミート 1g たまねぎ・みじん切り 3g 緑ピーマンダイス 5g 1号缶 デミグラスソース 特製 8g ダイストマト缶 5g パセリ粉 淀 0.01g ■わさび菜きのこの和え物 れんこん・ちらし1/4 30g わさび菜おひたし 3g 水煮平茸エリンギ 椎茸ミックス 3g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 0.3g 特上和風だし 0.1g ■角切り昆布煮 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				■チキンステーキ クリームソース 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 5g たまねぎ・ダイス 20g じゃがいも・ダイス 15g マッケイン ミックスベジタブル 5g 1号缶 ホワイトソース 10g コンソメ粉末 0.5g パセリ粉 淀 0.01g ■ペーコンマヨクランチカツ ペーコンマヨクランチカツ 1こ サラダ油 9g ■豆腐サラダ 冷凍豆腐(ダースカット)JT米国産大豆 46g 枝豆(むき) 5g カットわかめ 0.5g 赤ピーマン・ダイス 5g ノールドレッシング 青じそ 7g ■野菜肉巻き 野菜肉巻き25タレ入り真空 1こ ■たけのこのごまみそ和え 竹の子水煮 乱切 28g いりごま白 0.1g 穂高 白みそ 3g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 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6年1月

月				火				水				木				金			
2024年1月22日(月)				2024年1月23日(火)				2024年1月24日(水)				2024年1月25日(木)				2024年1月26日(金)			
837	25.1	29.7	3.5	834	22.4	30.4	3	831	24.1	22.4	4	831	22.9	32.2	4	833	20.8	28.9	3
■酢鶏 鶏モモ唐揚 約30g 3こ サラダ油 15g 竹の子水煮いちょう 20g 三色ピーマンズライス 10g たまねぎ 1.5cm角 25g 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 中華だし 0.3g ごま(いりごま)・白 0.01g ブロッコリーM 1こ ■さつま揚げの山菜炒め 大根・短冊 31g スライスさつま揚げ 10g 味付山菜ミックス 6g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g かたくり粉 0.3g 燦宝夢 純正胡麻油 2g おろししょうがR 0.5g ■五目巾着の煮物 五目巾着20g 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 ■白菜のおかか和え はくさい・短冊 30g 菜の花カット(2cm)(10kgパルク) 10g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.2g かつお節 糸花 0.1g ■並ライス 米・精白米 108.5g				■豚すき焼きうどん 豚コマ 21g スライス状大豆ミート 4g たまねぎ・スライス 32g はくさい・短冊 32g うどん 25g こいくちしょうゆ 4g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.2g カラメル 1g サラダ油 5g 紅生姜(千切り) 0.5g 人参・乱切り15g 10g ■アジフライ 醤油つき あじフライ40g 1こ サラダ油 16g 一食醤油 3g 1こ ■れんこんゆかり和え れんこん・ちらし1/4 35g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g ゆかり 0.3g ■だし巻き玉子 だし巻き16切 1こ ■並ライス 米・精白米 108.5g				■海老フライ&白身フライ タルタルソース エビフライ パナメイ 30g 1こ 白身フライ50g スポット 1こ サラダ油 3g たまねぎ・みじん切り 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 ■ピリ辛チキン 蒸し鶏ほぐし 25g もやし(緑豆) 15g 赤ピーマンズライス 10g JFDA 輪切り唐辛子 0.5g 中華だし 0.5g こいくちしょうゆ 3g にんにく・おろし 0.5g JFDA豆板醤 0.5g ■花野菜の中華サラダ カリフラワー冷凍ミニ 21g ブロッコリー・ミニ 21g ケコチイライトレッシング中華セバレート 8g ■かぼちゃの煮物 かぼちゃ・乱切り 25g サラダ油 3g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.2g ■並ライス 米・精白米 108.5g				■豚かつ 柚子胡椒おろしソース ロースとんかつ8OS 1こ サラダ油 23g 大根おろし 15g JFDA柚子こしょう 0.5g こいくちしょうゆ 4g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.3g にんじん・千切り 3g キャベツ・短冊 40g 鳴門 並塩 0.5g ■カニカマと野菜の白湯炒め カニ風味蒲鉾フレーク 8g たまねぎ・スライス 30g もやし(緑豆) 15g なら カット 10g 白湯スープ 2g うすくちしょうゆ 2g 中華だし 0.1g サラダ油 2g ■ひじきと高野豆腐の煮物 乾燥ひじき 5g 鶴羽二重高野豆腐1/156細切りカット 5g 枝豆(むき) 5g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g ■おかかロールキャベツ ロールキャベツ(鶏肉) 20g 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 かつお節 糸花 0.01g ■並ライス 米・精白米 108.5g				■サバカツとワカウ カレーソース添え 旨っ!薄衣の欧州さばカツ 1こ メンチカツ 40g 1こ サラダ油 7g ちよいがけカレー(中辛)8g 1こ マカロニ 15g コンソメ粉末 0.5g ■インゲンのシーザーサラダ いんげんカット 23g 赤ピーマンダイスカット 5g JFDAダイスチーズ(M) 5g キャベツ・細切 10g FeelFreeシーザーサラダドレッシング 8g ■三角とうふ天の煮物 三角とうふ天 1こ こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g ■サイコロこんにやくの煮物 サイコロこんにやく 2cm角 33g 一味唐辛子 0.1g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 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6年1月

月				火				水				木				金			
2024年1月29日(月)				2024年1月30日(火)				2024年1月31日(水)											
830	18.6	29.2	4.1	838	27	25.8	4.1	831	18.6	32.7	2.6								
■野菜かき揚げ&白身天ぷら 野菜かき揚げ50g 1こ 白身天ぷら30g 1こ サラダ油 20g 丼たれ 10g 1こ 笹がきごぼう・IQF 30g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g 燦宝夢 純正胡麻油 0.5g 一味唐辛子 0.1g				■チキン南蛮 鶏天ぷら40g 2こ サラダ油 13g 三色ピーマンダイス 10g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 酢 3g キューピー マヨネーズ205 5g エルドレッシング白 2g たまねぎ・みじん切り 8g ピーマン漬 1g 酢 1g マーミンパケッティ 1.6mm 15g コンソメ粉末 0.2g				■豚の生姜焼き 豚コマ 21g スライス状大豆ミート 3g たまねぎ・スライス 10g もやし(緑豆) 20g キャベツ・短冊 15g おろししょうがR 1g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g カaramel 1g サラダ油 2g ■カレールーフライ カレールーフライ 1こ サラダ油 12g											
■蒸し鶏のごまだれがけ 蒸し鶏ほぐし 25g キャベツ・短冊 20g にんじん・いちよう切 5g カットわかめ 2g ごま(いりごま)・白 0.01g ごましゃぶ1L 8g				■フロッキーとベーコンのイタリアン炒め キャベツ・短冊 20g フロッキー・ミニ 30g にんじん・いちよう切 5g ベーコン短冊 5g にんにく・おろし 1g 鳴門 並塩 0.2g サラダ油 2g JFDA 輪切り唐辛子 0.5g コンソメ粉末 0.5g うすくちしょうゆ 0.5g				■ピーマンの玉子炒め 三色ピーマンスライス 25g 液卵 10g たけのこ・水煮・細切 15g サラダ油 2g 中華だし 0.5g 鳴門 並塩 0.3g こしょう(白) 0.1g											
■小松菜のおひたし こまつな 30g 切干大根(乾燥) 3g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g				■ワカメの生姜和え カットわかめ 2g もやし(緑豆) 10g たまねぎ・スライス 5g おかず生姜 3g こいくちしょうゆ 0.5g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.2g				■手作り春巻 ミニ手作り春巻 1こ サラダ油 3g											
■オクラの梅酢和え オクラ・スライス 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				■ソーセージ天の煮物 ソーセージ天 1こ うすくちしょうゆ 2.5g 砂糖・上白糖 1.5g 特上和風だし 0.3g				■じゃがバター じゃがいも・15g 2こ バターフレーバーオイル 2g ダーリジャパン 青のり粉 0.1g 鳴門 並塩 0.5g サラダ油 2g											
■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											