

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2月

月				火				水				木 2024年2月1日(木)				金 2024年2月2日(金)			
												833	23.4	22.7	4	831	22.2	24.5	3.7
												■餃子入り八宝菜		■ケイジャン風味チキンステーキ					
												カツンとうまい生姜餃子 1こ		手切りチキンステーキ(モモ) 1こ					
												サラダ油 6g		サラダ油 4g					
												はくさい・短冊 25g		ケイジャンオイルソス 5g					
												チンゲン菜 冷凍 9g		もやし(緑豆) 20g					
												にんじん・いちよう切 5g		たまねぎ・スライス 20g					
												木耳スライス 乾燥 0.3g		パルメザン専門店用とんかつソース 3g					
												竹の子水煮いちよう 29g		カレー粉 0.5g					
												うすくちしょうゆ 3g		冷凍ブロッコリー 1こ					
												砂糖・上白糖 1g		■サーモンフライ					
												白湯スープ 1g		お弁当サーモンフライ30g 1こ					
												かたくり粉 0.5g		サラダ油 9g					
												おろししょうがR 3g		中濃ソース(一食) 1こ					
												おろし生にんにく 3g		■春雨の五目炒め					
												中華だし 0.3g		春雨 乾燥 10g					
												ブロッコリー粗挽き 0.2g		いりごま白 0.5g					
												紅しょうが 1g		にんじん・干切り 5g					
												■ささみチーズフライ		にら カット 5g					
												ささみチーズフライ 1こ		木耳スライス 乾燥 1g					
												サラダ油 8g		うすくちしょうゆ 2g					
												■中華風ポロネーゼ		中華だし 0.2g					
												パールネジリ 20g		砂糖・上白糖 1g					
												キャベツ・細切 10g		鳴門 並塩 0.5g					
												赤ピーマンスライス 5g		こしょう(白) 1g					
												豚ひき肉 5g		サラダ油 1g					
												ひき肉風大豆ミート 2g		■サウザンポテトサラダ					
												たまねぎ・みじん切り 3g		じゃがいも・ダイス 30g					
												おろし生にんにく 1g		キャベツ・角切り 10g					
												CFトマトピューレー 10g		枝豆(むぎ) 2g					
												JFDA豆板醤 2g		サザンアイト マルト レッソング 5g					
												中華だし 0.3g		コンソメ粉末 0.3g					
												燦宝夢 純正胡麻油 1g		砂糖・上白糖 1g					
												■れんこん梅酢和え		■ごぼう天の煮物					
												れんこん水煮チラシ1/4 30g		ミニごぼう天 1こ					
												カットわかめ 1g		うすくちしょうゆ 2g					
												赤梅肉 4g		砂糖・上白糖 1g					
												酢 3g		特上和風だし 0.1g					
												鳴門 並塩 0.1g		■並ライス					
												砂糖・上白糖 5g		米・精白米 108.5g					
												うすくちしょうゆ 1g							
												特上和風だし 0.5g							
												■高野豆腐煮							
												高野豆腐 サイコロ 8g							
												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2月

月	火				水				木				金			
2024年2月12日(月)	2024年2月13日(火)				2024年2月14日(水)				2024年2月15日(木)				2024年2月16日(金)			
	830	24.3	29.9	2.9	836	22.6	27.4	2.4	833	19.6	29.5	3.9	832	20.8	25.5	3.2
	ポークシチューがけオムレツ プレーンオムレツ50g 1こ サラダ油 5g 1号缶 デミグラスソース 特製 15g 豚コマ 10g スライス状大豆ミート 2g たまねぎ・ダイス 10g 刻みいんげん 5g ごちそうメンチカツ ごちそうメンチカツ 1/2こ サラダ油 4g 中濃ソース(一食) 1こ じゃが芋とブロッコリーのサラダ じゃがいも・ダイス 25g ブロッコリー・ミニ 15g にんじん・いちよう切 5g エルドレッシング白 5g キューピー マヨネーズ205 3g おろし生にんにく 1g ブラックペッパー粗挽き 0.01g 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 10g 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 1g 紅生姜天の煮物 Mなんば食品 生姜天 1こ うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g 並ライス 米・精白米 108.5g				きたあかりのコロッケ 北海道産きたあかりのコロッケ 1こ サラダ油 15g 中濃ソース(一食) 1こ 豚肉のバジル炒め 豚コマ 21g スライス状大豆ミート 3g キャベツ・短冊 20g たまねぎ・スライス 10g 人参・短冊 5g イタリアンバジルソース 5g おろし生にんにく 1g コンソメ粉末 0.5g サラダ油 2g 和風ツマトマカロニ マカロニ 15g ダイストマト缶 8g ライトツナフレーク 5g しめじ水煮 5g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g 高野豆腐と椎茸の煮物 高野豆腐 サイコロ 5g 乾燥椎茸千切り 5g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g カリフラワーの和え カリフラワー冷凍ミニ 30g カレー粉 1g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.5g こしょう(白) 0.01g サラダ油 2g 並ライス 米・精白米 108.5g				照りマヨ肉団子 ミートボール約25g 2こ 人参・乱切り15g 1こ サラダ油 3g キューピー マヨネーズ205 2g エルドレッシング白 1g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 3g かたくり粉 0.5g 特上和風だし 0.5g かニ風味がらつフライ キューピー マヨネーズ205 10g カニ風味グラタンフライ 1こ サラダ油 5g れんこんとニラ饅頭 れんこんスライスM 1枚 ニラ饅頭 1こ サラダ油 3g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g こいくちしょうゆ 1.5g 酢 1g わけぎのナムル わけぎカット 15g もやし(緑豆) 10g カットわかめ 1g 中華だし 1g 鳴門 並塩 0.3g ブラックペッパー粗挽き 0.1g 燦宝夢 純正胡麻油 1g いりごま白 0.1g 洋風たけのこ金平 竹の子水煮 乱切 28g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g バターフレーバーオイル 2g コンソメ粉末 0.5g 並ライス 米・精白米 108.5g				アジフライ ツナ卵サラダ あじフライ 1こ サラダ油 6g ライトツナフレーク 15g たまねぎ・みじん切り 15g ビーマン漬 5g 砂糖・上白糖 1g 酢 3g コンソメ粉末 0.3g エルドレッシング白 5g キューピー マヨネーズ205 10g ママ・ミニパケ ヴァニ 1.6mm 10g もやし(緑豆) 10g 焼きそばソース(粉末) 2g ターメリック 0.1g じゃがいものコンソメ煮 じゃがいも・ダイス 35g 人参・ダイス 5g ベーコン短冊 5g カーネルコーンIQF 5g コンソメ粉末 0.3g バターフレーバーオイル 2g ブラックペッパー粗挽き 0.05g 白菜とかにかまの和え物 はくさい・短冊 25g カニ風味蒲鉾フレーク 7g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g かぼちゃの煮物 かぼちゃ・乱切り 30g サラダ油 3g うすくちしょうゆ 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			

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2月

月				火				水				木				金			
2024年2月19日(月)				2024年2月20日(火)				2024年2月21日(水)				2024年2月22日(木)				2024年2月23日(金)			
835	24.5	27.5	2.6	836	21.6	26.1	2.7	836	24.9	21.7	4.7	833	21	28.9	2.7				
■ハンバーグ ケチャップソース				■豚カツ 和風カレーあんかけ				■やみつきハムキャベツカツ				■豚肉のおろしポン酢炒め							
ランチディッシュハンバーグ80	1こ			やわらかコースとんかつ80g	1こ			やみつきハムキャベツカツ	1こ			豚コマ	21g						
サラダ油	5g			サラダ油	13g			サラダ油	5g			スライス状大豆ミート	5g						
マイルドケチャップ	5g			にんじん・千切り	2g			■明太クリームカツ				キャベツ・短冊	20g						
ハゲ専門店用とんかつソース	5g			わけぎカット	8g			パールスリムパンネ	30g			たまねぎ・スライス	15g						
ママミニハンバーグ1.6mm	15g			たまねぎ・スライス	20g			辛子明太子N(キャップ付)	15g			もやし(緑豆)	11g						
サラダ油	2g			うすあげ	4g			1号缶 ホワイトソース	20g			サラダ油	3g						
おろし生にんにく	2g			特上和風だし	0.5g			水煮平茸(リンゴ)椎茸ミックス	10g			大根おろし	20g						
JFDA 輪切り唐辛子	0.5g			こいくちしょうゆ	1g			うすくちしょうゆ	0.5g			白ねぎ・輪切	5g						
パセリ粉 淀	0.1g			砂糖・上白糖	3g			特上和風だし	0.5g			一味唐辛子	0.01g						
冷凍ブロックリー	1こ			パルモントカレー フレーク	4g			パセリ粉 淀	0.01g			こいくちしょうゆ	3g						
■親子風オムレツ				かたくり粉	0.2g			■ロールキャベツ ラウトウ仕立て				酢	3g						
親子風オムレツ	1こ			■ウィンナー入り野菜炒め				ロールキャベツ 40g	1こ			ポッカレモン 100% 720ml	2g						
サラダ油	5g			キャベツ・短冊	35g			サラダ油	3g			特上和風だし	0.3g						
■切干大根の有馬煮				三色ピーマンスライス	10g			CFトマトピューレー	3g			砂糖・上白糖	1g						
切干大根(乾燥)	2.5g			ウィンナー輪切	5g			ダイストマト缶	3g			かたくり粉	0.5g						
刻み揚げ	7g			こいくちしょうゆ	1g			三色ピーマンダイス	2g			■とうもろこし入りクリーミーフライ							
にんじん・千切り	5g			砂糖・上白糖	1g			素揚げなす(ダイスカット)	2g			北海道産トウモロコシ入りクリームフライ	1こ						
うすくちしょうゆ	2g			こしょう(白)	0.1g			たまねぎ・みじん切り	1g			サラダ油	13g						
砂糖・上白糖	1g			中華だし	0.3g			マイルドケチャップ	2g			■平天と野菜の炒め煮							
特上和風だし	0.3g			サラダ油	3g			コンソメ粉末	0.5g			大根・いちよう	20g						
サラダ油	1g			■大根とかまぼこの煮物				おろし生にんにく	0.5g			竹の子水煮いちよう	20g						
粉山椒	0.01g			大根・いちよう	31g			■白菜と春菊のおひたし				にんじん・いちよう切	5g						
■いんげんの和え物				IQFいちよう切り蒲鉾2.5R	7g			はくさい・短冊	20g			スライスさつま揚	6g						
いんげんカット	30g			こいくちしょうゆ	3g			しゅんぎく	20g			こいくちしょうゆ	3g						
うすくちしょうゆ	2g			砂糖・上白糖	2g			うすあげ	5g			砂糖・上白糖	1g						
砂糖・上白糖	1g			特上和風だし	0.1g			うすくちしょうゆ	2g			特上和風だし	0.5g						
特上和風だし	0.1g			おろししょうがR	0.5g			砂糖・上白糖	1g			しょうが みじん切り	1g						
かつお節 糸花	0.5g			■オロチテサラダ				特上和風だし	0.5g			■小松菜の和え物							
ごま(いりごま)・白	0.3g			じゃがいも・ダイス	32g			■お魚とうふだんごの煮物				こまつな	35g						
■並ライス				カーネルコーンIQF	4g			お魚とうふだんご	2こ			鶴羽二重高野豆腐1/156細切りカット	1g						
米・精白米	108.5g			キューピー マヨネーズ205	3g			砂糖・上白糖	2g			うすくちしょうゆ	3g						
				エルドレッシング赤	3g			うすくちしょうゆ	4g			砂糖・上白糖	2g						
				マイルドケチャップ	3g			特上和風だし	0.3g			特上和風だし	0.1g						
				こしょう(白)	0.5g			■並ライス				■揚げ焼売							
				■並ライス				米・精白米	108.5g			徳用ビック焼売	1こ						
				米・精白米	108.5g							サラダ油	3g						
												こいくちしょうゆ	1g						
												和辛子粉	0.2g						
												■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2月

月				火				水				木				金			
2024年2月26日(月)				2024年2月27日(火)				2024年2月28日(水)				2024年2月29日(木)							
831	20.4	26.5	3.5	831	20	30.5	2.7	833	20.9	31.8	3.9	835	22	26	4.3				
■鶏の竜田揚げ				■イカフライ				■豚肉の味噌炒め				■海老フライ レモン番るさっぱり炒め							
自慢の竜田揚	3こ			イカフライ40g スポット	1こ			豚コマ	27g			えびフライ30g(袋無し)	2こ						
サラダ油	5g			サラダ油	16g			スライス状大豆ミート	4g			サラダ油	9g						
笹がきごぼう・IQF	35g			中濃ソース(一食)	1こ			たまねぎ・スライス	20g			たまねぎ・みじん切り	15g						
にんじん・千切り	5g			■ひき肉と春雨の炒め				キャベツ・短冊	20g			ピーマン漬	5g						
いりごま白	0.1g			春雨 乾燥	10g			三色ピーマンスライス	5g			砂糖・上白糖	1g						
うすくちしょうゆ	2g			たけのこ・水煮・細切	10g			にんにくの芽YGカット	5g			酢	1g						
砂糖・上白糖	2g			豚ひき肉	10g			もやし(緑豆)	10g			コンソメ粉末	0.3g						
特上和風だし	0.3g			ひき肉風大豆ミート	1g			砂糖・上白糖	1g			エルドレッシング白	5g						
冷凍フロッキー	1こ			たまねぎ・みじん切り	5g			こいくちしょうゆ	2g			キューピー マヨネーズ205	10g						
■こんにゃくと里芋の田楽				素揚げなす(ダイスカット)	5g			穂高 白みそ	2g			ポッカレモン 100% 720ml	2g						
三角こんにゃく(黒)	1こ			いんげんカット	5g			おろし生にんにく	2g			マカロニ	15g						
里いも(S)	2こ			こいくちしょうゆ	3g			甜麺醤	2g			緑ピーマンスライス	5g						
穂高 白みそ	3g			砂糖・上白糖	2g			中華だし	0.3g			カレー粉	0.5g						
砂糖・上白糖	3g			おろししょうがR	1g			サラダ油	3g			コンソメ粉末	0.5g						
かたくり粉	0.5g			■パ-コンキャベツソテー				■筍とキャベツの和風春巻				■キャベツの明太子和え							
うすくちしょうゆ	2g			キャベツ・短冊	35g			筍とキャベツの和風春巻	1こ			キャベツ	30g						
特上和風だし	0.5g			ベーコン短冊	7g			サラダ油	15g			いんげんカット	5g						
■カリカリ梅のひじきサラダ				にんじん・いちよう切	5g			■豆腐ステーキ 生姜醤油				たまねぎ・スライス	10g						
乾燥ひじき	2g			コンソメ粉末	0.3g			ふんわり豆腐ステーキ40g	1こ			塩昆布(細切塩吹昆布)	2g						
れんこん・ちらし1/4	10g			ブラックペ-粗挽き	0.2g			サラダ油	3g			辛子明太子N(キャップ付)	5g						
しそシヤリ梅	5g			鳴門 並塩	0.2g			しょうが みじん切り	4g			うすくちしょうゆ	1g						
酢	2g			バターフレーバーオイル	4g			にんじん・千切り	5g			砂糖・上白糖	1g						
うすくちしょうゆ	1g			■小松菜の和風サラダ				砂糖・上白糖	2g			特上和風だし	0.5g						
砂糖・上白糖	1g			こまつな	24g			こいくちしょうゆ	2g			■ビビンバ風炒め							
特上和風だし	0.5g			カットわかめ	1g			おろししょうがR	1g			鶏ひき肉	20g						
■白菜のおひたし				ライトツナフレーク	10g			特上和風だし	0.2g			もやし(緑豆)	20g						
はくさい・短冊	34g			キュービ-和風ドレッシングごましょうゆ	8g			かたくり粉	0.5g			にんじん・千切り	5g						
うすあげ	6g			■4種のスパイスが効いたポテトマクロック				■野菜肉巻き				いりごま白	1g						
うすくちしょうゆ	3g			4種のスパイスがきいたポテトマクロック	1こ			野菜肉巻き25タレ入り真空	1こ			コチジャン	2g						
砂糖・上白糖	0.5g			サラダ油	3g			■もずく入りなます				砂糖・上白糖	1g						
特上和風だし	0.5g			■並ライス				白大根(ゆず風味)	26g			こいくちしょうゆ	3g						
燦宝夢 純正胡麻油	1g			米・精白米	108.5g			柚子モズク	20g			おろし生にんにく	1g						
■並ライス								■並ライス				■がんもの煮物							
米・精白米	108.5g							米・精白米	108.5g			中がんも	1こ						
												砂糖・上白糖	2g						
												うすくちしょうゆ	3g						
												特上和風だし	0.1g						
												■並ライス							
												米・精白米	108.5g						