

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3月

月				火				水				木				金			
																2024年3月1日(金)			
																835 14.4 27.8 2.9			
																■北海道産ホタテ入りクリームフライ 北海道産ホタテ入りクリームフライ 1こ サラダ油 15g ■豚骨ビーフン 業務用ビーフンショートタイプ 15g もやし(緑豆) 10g 木耳スライス 乾燥 1g ごま高菜 2g 紅しょうが 2g 白湯スープ 1g 中華だし 0.5g こいくちしょうゆ 2g ■かぼちゃポトサラダ かぼちゃ・ダイス 28g じゃがいも・ダイス 17g ハム千切り 6g エルドレッシング白 8g キューピー マヨネーズ205 4g マスタード あらびき 1g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.3g ■イカ入りチヂミ チヂミ(イカ入り) 1こ サラダ油 2g ■たけのこのごま和え 竹の子水煮 乱切 28g 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6年3月

月				火				水				木				金			
2024年3月4日(月)				2024年3月5日(火)				2024年3月6日(水)				2024年3月7日(木)				2024年3月8日(金)			
830	22.4	27.8	3.1	830	22.3	25.3	2.6	836	19.5	33.2	4	833	22.8	30.9	2.6	835	28.4	25.1	3.6
■ハンバーグ サルサソース ランチディッシュバーグ80 サラダ油 ダイストマト缶 たまねぎ・みじん切り CFトマトピューレー ピーマン漬 サンホーム 一味 酢 JFDAレモン100 サルサポモドーロ マニニハゲ ッティ 1.6mm 三色ピーマンズライス コンソメ粉末 ブラックペッパー粗挽き	1こ 7g 10g 10g 5g 5g 0.1g 3g 1g 3g 10g 10g 0.5g 0.1g			■豚カツ デミ&オーロラソース やわらかロースとんかつ40g サラダ油 1号缶 デミグラスソース 特製 マイルドケチャップ エルドレッシング白 キューピー マヨネーズ205 パチ(チップ)袋入り マカロニ コンソメ粉末 ■ハムとブロッコリーのサラダ キャベツ・短冊 ハム千切り ブロッコリー・ミニ 人参・短冊 青じそドレッシング	2こ 18g 5g 3g 2g 1g 0.1g 15g 0.5g 20g 6g 25g 5g 10g			■イカと和風のチリソースがけ イカ天ぷら30g プレーンオムレツ30g サラダ油 たまねぎ・みじん切り 木耳スライス 乾燥 JFDA豆板醤 マイルドケチャップ 中華だし キャベツ・短冊 たまねぎ・スライス 中華だし ■みそ味つくね みそ味つくね30g うすくちしょうゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし	1こ 1こ 23g 5g 0.1g 3g 3g 0.5g 15g 15g 0.5g 1こ 2g 1g 0.1g			■ごま油香るチンジャオロース風炒め 豚ウデ 細切り にんじん・千切り たけのこ・水煮・細切 緑ピーマンズライス 燦宝夢 純正胡麻油 こいくちしょうゆ おろししょうがR 中華だし PB オイスターソース/NS向け 砂糖・上白糖 ■白身フライ 白身フライ60g サラダ油 ■ロールキャベツ 和風カレーあんかけ ロールキャベツ(鶏肉) 20g わけぎカット うすあげ 特上和風だし こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 カレー粉 かたくり粉 ■カリフラワーの中華サラダ カリフラワー冷凍ミニ カットわかめ 赤ピーマンダイスカット セミセパ中華ドレッシング	30g 5g 29g 12g 3g 2g 2g 0.5g 3g 1g 1/2こ 16g 1こ 8g 5g 0.5g 1g 3g 1g 0.2g 35g 1g 10g 5g			■炭火焼風ケールチキン 手切りチキンステーキ(モモ) サラダ油 FB炭薫る照り焼き極ダレ たまねぎ・スライス キャベツ・短冊 中華だし 鳴門 並塩 サラダ油 ■牛肉入りコロッケ 牛肉入りコロッケ サラダ油 中濃ソース(一食) ■ご飯にのせたらびビンバ 豚ひき肉 ひき肉風大豆ミート 中国産水煮荀徳用短冊スライスNo. 22K こいくちしょうゆ 燦宝夢 純正胡麻油 砂糖・上白糖 おろし生にんにく コチジャン カット小松菜IQF にんじん・千切り もやし(緑豆) 燦宝夢 純正胡麻油 鳴門 並塩 中華だし	1こ 2g 10g 25g 10g 0.2g 1g 1g 0.5g 1g 1g 1g 0.2g 21g 3g 8g 3g 2g 2g 1g 1g 15g 5g 15g 2g 0.5g 0.5g		
■キャベツのツナ和え キャベツ・短冊 ライトツナフレーク うすくちしょうゆ 特上和風だし	35g 6g 2g 0.1g			■れんこんの有馬煮 れんこん水煮チラン1/4 うすくちしょうゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし 粉山椒	30g 3g 1g 0.5g 0.3g			■サイコロこんにゃくの煮物 サイコロこんにゃく 2cm角 サンホーム 一味 うすくちしょうゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし	33g 0.1g 3g 1g 0.1g			■揚げ焼売 徳用ビック焼売 サラダ油 ■並ライス 米・精白米	1こ 1g 108.5g			■五目巾着の煮物 五目巾着25g うすくちしょうゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ■大根の柚子煮 大根・乱切り 冷凍 うすくちしょうゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ゆず(果皮)・薄切り ■並ライス 米・精白米	1こ 3g 1.2g 0.1g 20g 1g 1g 0.1g 0.1g 108.5g		
■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			■並ライス 米・精白米	108.5g						

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
-------	-------	----	----

亀岡市中学校弁当調理基準書 令和6年3月

月				火				水				木				金			
2024年3月11日(月)				2024年3月12日(火)				2024年3月13日(水)				2024年3月14日(木)				2024年3月15日(金)			
830	21.3	27.2	3.7	835	22.4	29.1	2.5	831	19	24.8	3	834	20.2	30.5	3.8	830	23.1	29.5	3.7
■黒酢酢鶏 鶏もも唐揚げ約30g 3こ サラダ油 14g 三色ピーマンスライス 10g たまねぎ 1.5cm角 20g 竹の子水煮いちょう 10g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 酢 2g ミツカン 業務用黒酢1L 2g かたくり粉 1g				■豚肉の生姜炒め 豚コマ 27g スライス状大豆ミート 8g たまねぎ・スライス 28g キャベツ・短冊 22g 赤ピーマンスライス 10g 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				■スパカツ ハムカツ50g 1こ サラダ油 8g 1号缶 デミグラスソース 特製 10g ダイストマト缶 3g 砂糖・上白糖 2g コンソメ粉末 0.5g 鶏ひき肉 5g ひき肉風大豆ミート 1g マーニスパゲッティ 1.6mm 15g マルチソース ニングトマトパズル 2g				■カレールウフライ カレールウフライ 1こ サラダ油 17g ■鶏肉の七味炒め 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ もやし(緑豆) 20g キャベツ・短冊 20g 人参・短冊 4g こいくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.1g 砂糖・上白糖 0.3g サラダ油 5g 七味唐辛子 0.5g マルホン いり胡麻黒 0.2g				■麻婆厚揚げ 冷凍絹厚揚げ(四角)40g 1こ 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 竹の子水煮いちょう 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			
■根菜のチゲ煮 大根・乱切り 冷凍 23g 乱切りごぼう 22g にんじん・いちょう切 5g 冷凍豆腐(ダイカット)JT米国産大豆 10g 特上和風だし 0.5g サラダ油 2g エバラ 浅漬の素 1kgの素 1L 2g 穂高 白みそ 3g 砂糖・上白糖 1g コチジャン 1g				■えびかつ えびかつ30g 1こ サラダ油 10g 中濃ソース(一食) 1こ ■小松菜のわさびマヨ和え カット小松菜IQF 37g 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 2g 特上和風だし 0.1g 砂糖・上白糖 1g				■ポトフ煮 じゃがいも 乱切り25g 2こ 冷凍ブロッコリー 15g グッドチョイスウインナー14 1こ コンソメ粉末 0.5g 鳴門 並塩 0.1g ブラックペッパー-粗挽き 0.1g				■炊き合わせ 旨い牡丹ちくわ(斜め切り) 1こ うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g れんこんスライスM 1枚 こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g カレー粉 0.3g				■アジフライ あじフライ40g 1こ サラダ油 11g 中濃ソース(一食) 1こ ■韓国風蒸し鶏 蒸し鶏ほぐし 14g キャベツ・短冊 28g カットわかめ 1g にんじん・いちょう切 5g チョレギサラダドレッシング 5g ごま(いりごま)・白 0.5g 鳴門 並塩 0.1g 中華だし 0.3g			
■ごぼう天と里芋の煮物 ミニごぼう天 1こ 里いも(S) 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				■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 3g 酢 3g 砂糖・上白糖 3g ラー油 3g かたくり粉 0.5g				■キャベツとしめじのバター炒め キャベツ・短冊 25g しめじ水煮 15g バターフレーザーオイル 2g 味ポン 2g ブラックペッパー-粗挽き 0.3g にんにく・おろし 0.5g				■ごぼうのみそきんぴら サラダごぼう 5cm 23g 穂高 白みそ 1g 砂糖・上白糖 2g こいくちしょうゆ 1g 燦宝夢 純正胡麻油 1g 特上和風だし 0.5g				■春雨とじゃこの旨煮 春雨 乾燥 6g はくさい・短冊 7g 味付山菜ミックス 4g 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			
■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				■カニ入りクリームコロッケ カニミコロッケ(紅スワガニ入)30g 1こ サラダ油 2g				■悪魔のひじき 乾燥ひじき 5g めんつゆ(ストレート) 5g ダーリジヤパン 青のり粉 0.1g 天かす 5g				■白菜のおかか和え はくさい・短冊 30g にんじん・千切り 5g かつお節 糸花 0.1g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.2g				■春雨とじゃこの旨煮 春雨 乾燥 6g はくさい・短冊 7g 味付山菜ミックス 4g 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			
■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				■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6年3月

月 2024年3月18日(月)				火 2024年3月19日(火)				水 2024年3月20日(水)				木 2024年3月21日(木)				金 2024年3月22日(金)			
831	25	26.8	4	837	23.7	25.3	4					832	20.3	25.9	3.9	830	29.8	23.8	3.2
■おろしゆずポン酢ハンバーグ お弁当ハンバーグ100g	1こ			■豚カツ デミトマトソース やわらかロースとんかつ80g	1こ							■肉団子 B B Qソース ミートボール約25g	2こ			■親子煮 手切りチキンステーキ(モモ)	1こ		
サラダ油	8g			サラダ油	13g							たまねぎ・ダイス	25g			サラダ油	5g		
大根おろし	10g			たまねぎ・みじん切り	10g							三色ピーマンダイス	15g			たまねぎ・スライス	20g		
ゆず(果皮)・薄切り	1g			1号缶 デミグラスソース 特製	10g							サラダ油	5g			わけぎカット	7g		
こいくちしょうゆ	3g			ダイストマト缶	10g							にんにく・おろし	1g			液卵	15g		
酢	1g			コンソメ粉末	0.3g							おろししょうがR	2g			こいくちしょうゆ	3g		
かたくり粉	0.3g			鳴門 並塩	0.3g							マイルドケチャップ	9g			砂糖・上白糖	3g		
たけのこ・水煮・細切	30g			ママミニパケッティ 1.6mm	15g							こいくちしょうゆ	1g			特上和風だし	0.3g		
こいくちしょうゆ	1g			コンソメ粉末	0.5g							JFDAレモン100	0.5g			かたくり粉	0.3g		
砂糖・上白糖	1g			■もやしの韓国風炒め もやし(緑豆)	20g							砂糖・上白糖	1.5g			竹の子水煮いちょう	20g		
特上和風だし	0.3g			カット小松菜IQF	9g							鳴門 並塩	0.3g			■イカフライ イカフライ40g スポット	1こ		
■明太マカロニ パールスリムペンネ	20g			にんじん・千切り	6g							ブラックペッパー-粗挽き	0.1g			サラダ油	5g		
たまねぎ・スライス	15g			突きこんにやく黒	2g							冷凍ブロッコリー	1こ			ターリジヤン 青のり粉	0.01g		
辛子明太子N(キャップ付)	10g			こいくちしょうゆ	4g							■ハムマヨフライ ハムマヨフライ	1こ			鳴門 並塩	0.01g		
砂糖・上白糖	2g			砂糖・上白糖	2g							サラダ油	7g			■大根の肉味噌かけ 大根・銀杏25g	2こ		
うすくちしょうゆ	2g			中華だし	1g							■サウザンマカロニサラダ マカロニ	10g			豚ひき肉	10g		
サラダ油	2g			にんにく・おろし	0.5g							グリピース	10g			ひき肉風大豆ミート	2g		
特上和風だし	0.3g			燦宝夢 純正胡麻油	1g							にんじん・千切り	5g			たまねぎ 1.5cm角	10g		
ターリジヤン 青のり粉	0.1g			ごま(いりごま)・白	0.05g							サザンアイランドマイルドドレッシング	8g			穂高 白みそ	5g		
■白菜と春菊のおひたし はくさい・短冊	20g			コチジャン	0.5g							ブラックペッパー-粗挽き	0.01g			こいくちしょうゆ	2g		
しゅんぎく	20g			■けんちん煮 大根・短冊	34g							コンソメ粉末	0.5g			砂糖・上白糖	6g		
うすあげ	5g			うすあげ	4g							砂糖・上白糖	1g			こしょう(白)	0.3g		
うすくちしょうゆ	1g			サラダ油	2.5g							■もやしのコンソメ煮 もやし(緑豆)	31g			おろししょうがR	1g		
砂糖・上白糖	1g			特上和風だし	0.5g							ベーコン短冊	6g			かたくり粉	0.5g		
特上和風だし	0.3g			鳴門 並塩	0.1g							コンソメ粉末	0.5g			■餃子 青じそドレがけ ジャンボ上野ぎよーぎ	1こ		
■紅生姜天の煮物 Mなんば食品 生姜天	1こ			砂糖・上白糖	1g							こしょう(白)	0.1g			サラダ油	3g		
うすくちしょうゆ	1g			こいくちしょうゆ	3g							■角切り昆布煮 角切り昆布	10g			青じそドレッシング	3g		
砂糖・上白糖	1g			おろししょうがR	1g							うすくちしょうゆ	3g			■ブロッコリーのツナ塩和え ブロッコリー・ミニ	30g		
特上和風だし	0.3g			■がんもの煮物 中がんと	1こ							砂糖・上白糖	1g			ライトツナフレーク	5g		
■並ライス 米・精白米	108.5g			うすくちしょうゆ	3g							特上和風だし	0.1g			サンホーム 塩だれ	8g		
				砂糖・上白糖	2g							かつお節 糸花	0.1g			■並ライス 米・精白米	108.5g		
				特上和風だし	0.1g							■並ライス 米・精白米	108.5g						