

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4月

月 2024年4月8日(月)				火 2024年4月9日(火)				水 2024年4月10日(水)				木 2024年4月11日(木)				金 2024年4月12日(金)			
836	21.8	28.2	3.7	835	22.8	26.3	3	835	14.6	34.1	2.5	834	20.8	33.1	3	833	19.3	33.4	3.6
■ヤンニョムチキン				■豚肉のレモンパッパ-炒め				■白身天の南蛮漬け				■豚肉とキャベツのお好み炒め				■麻婆厚揚げ			
鶏もも唐揚げ約30g	3	こ		豚コマ	21	g		白身天ぶら30g	1	こ		豚コマ	25	g		冷凍絹厚揚げ(四角)40g	1	こ	
サラダ油	14	g		スライス状大豆ミート	4	g		サラダ油	15	g		スライス状大豆ミート	5	g		豚ひき肉	10	g	
マイルドケチャップ	4	g		たまねぎ・スライス	15	g		たまねぎ・スライス	10	g		キャベツ・短冊	40	g		ひき肉風大豆ミート	4	g	
コチジャン	1	g		人参・短冊	5	g		三色ピーマンスライス	10	g		液卵	5	g		たまねぎ・みじん切り	10	g	
サンホーム 焼肉のたれ 中辛	6	g		れんこん・ちらし1/4	10	g		酢	2	g		たまねぎ・スライス	10	g		竹の子水煮いちよう	18	g	
ごま(いりごま)・白	適宜			キャベツ・短冊	20	g		砂糖・上白糖	2	g		紅生姜(千切り)	0.5	g		刻みいんげん	3	g	
ママーニョムゲ ッティ 1.6mm	15	g		創味 レモンパッパ-焼オイルソース	4	g		こいくちしょうゆ	2	g		サラダ油	7	g		おろししょうがR	1	g	
コンソメ粉末	0.5	g		コンソメ粉末	0.3	g		特上和風だし	0.2	g		キュウピー マヨネーズ205	1	g		JFDA豆板醤	0.4	g	
鳴門 並塩	適宜			サラダ油	3	g		JFDA 輪切り唐辛子	0.1	g		エルドレッシング白	1	g		甜麵醬	3	g	
JFDA コシヨー	適宜			■春のキャベツメンチカツ				かたくり粉	0.3	g		ブルドック 徳用お好み焼ソース	8	g		中華だし	1	g	
サラダ油	2	g		春のキャベツメンチカツ	1	こ		■たっぶりコーンフライ				特上和風だし	0.3	g		こいくちしょうゆ	3	g	
冷凍ブロッコリー	1	こ		サラダ油	7	g		たっぶりコーンフライ 30g	1	こ		かつお節 糸花	0.1	g		燦宝夢 純正胡麻油	3	g	
■竹輪と菜の花のおひたし				中濃ソース(一食)3g	1	こ		サラダ油	13	g		ダ-リジヤパン 青のり粉	0.1	g		かたくり粉	1	g	
菜の花カット(2cm)(10kgバルク)	35	g		■小松菜ベーコンパスタ				中濃ソース(一食)3g	1	こ		■熟成フィッシュ入りクノデル				にんにく・おろし	0.5	g	
人参・短冊	5	g		カット小松菜IQF	10	g		■中華風もやし炒め				熟成フィッシュ入りクノデル	1	こ		粉山椒	0.1	g	
スライス竹輪	8	g		しめじ水煮	6	g		春雨 乾燥	4	g		サラダ油	15	g		■たっぶりベーコンマトフライ			
うすくちしょうゆ	3	g		ベーコン短冊	6	g		もやし(緑豆)	15	g		■白菜と春菊の柚子和え				たっぶりベーコンマトフライ40g	1	こ	
砂糖・上白糖	2	g		マカロニ	20	g		惣菜亭 錦糸卵	4	g		はくさい・短冊	30	g		サラダ油	12	g	
■チョレギサラダ				サラダ油	1	g		味付山菜ミックス	8	g		しゅんぎく	28	g		■小松菜ともやしのナムル			
キャベツ・細切	40	g		特上和風だし	0.1	g		ハム千切り	5	g		うすあげ	2	g		カット小松菜IQF	30	g	
カットわかめ	0.2	g		こいくちしょうゆ	2	g		こいくちしょうゆ	2	g		砂糖・上白糖	1	g		もやし(緑豆)	28	g	
チョレギサラダドレッシング	6	g		砂糖・上白糖	1	g		鳴門 並塩	0.2	g		柚子皮スライス	0.1	g		中華だし	0.5	g	
■大根の田楽				にんにく・おろし	1	g		砂糖・上白糖	1	g		特上和風だし	0.5	g		鳴門 並塩	0.7	g	
大根・銀杏25g	2	こ		■ごぼうごまサザ				中華だし	0.3	g		こいくちしょうゆ	2	g		燦宝夢 純正胡麻油	2	g	
うすくちしょうゆ	2	g		乱切りごぼう	34	g		燦宝夢 純正胡麻油	0.5	g		酢	1	g		うすくちしょうゆ	2	g	
砂糖・上白糖	1	g		FeelFreeごまドレッシング	8	g		■にんじんのツナサラダ				かつお節 糸花	0.01	g		にんにく・おろし	0.5	g	
穂高 白みそ	3	g		マスタード あらびき	1	g		にんじん・千切り	21	g		■フキコン煮				いりごま白	0.01	g	
■並ライス				キュウピー マヨネーズ205	1	g		キャベツ・短冊	5	g		ふき水煮	27	g		■悪魔のれんこん			
米・精白米	103.5	g		エルドレッシング白	1	g		ライトツナフレーク	5	g		突きこんにやく黒	19	g		れんこん・ちらし1/4	35	g	
				コンソメ粉末	0.3	g		キュービ-和風ドレッシングごましょうゆ	5	g		うすくちしょうゆ	2	g		天かす	5	g	
				砂糖・上白糖	1	g		■里芋の煮物				砂糖・上白糖	2	g		めんつゆ(ストレート)	3	g	
				■白菜の中華旨煮				里いも(S)	2	こ		特上和風だし	0.2	g		特上和風だし	0.5	g	
				はくさい・短冊	30	g		こいくちしょうゆ	2	g		■さつま揚げの煮物				ダ-リジヤパン 青のり粉	0.1	g	
				おろししょうがR	2	g		砂糖・上白糖	2	g		お得なさつま揚(丸)	1	枚		■野菜春巻			
				こいくちしょうゆ	2	g		特上和風だし	0.1	g		うすくちしょうゆ	2	g		ミニ野菜春巻	1	こ	
				砂糖・上白糖	1	g		カラメル	0.5	g		砂糖・上白糖	1	g		サラダ油	3	g	
				中華だし	0.5	g		■並ライス				特上和風だし	0.3	g		■並ライス			
				燦宝夢 純正胡麻油	0.5	g		米・精白米	103.5	g		■並ライス				米・精白米	103.5	g	
				■並ライス								米・精白米	103.5	g					
				米・精白米	103.5	g													

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4月

月				火				水				木				金			
2024年4月15日(月)				2024年4月16日(火)				2024年4月17日(水)				2024年4月18日(木)				2024年4月19日(金)			
830	24.9	30.6	3.3	835	22.2	27.8	3.2	831	24.4	29.1	3.2	834	18.9	33.6	3.2	831	23.4	32.9	3.8
■デミオムハンバーグ 得用オムレツ(ハーフ) 1こ お弁当ハンバーグ100g 1こ サラダ油 7g 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				■豚かつ 濃熟旨辛ソース 豚かつ(コース) 1こ サラダ油 14g ハンパ専門店とんかつソース 8g だるソース 2g いりごま白 0.01g マーミンスパゲッティ 1.6mm 15g コンソメ粉末 0.5g サラダ油 1g				■豚肉の黒酢炒め 豚コマ 28g スライス状大豆ミート 4g たまねぎ・スライス 19g キャベツ・短冊 19g ブロッコリー・ミニ 7g にんじん・いちよう切 5g 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 5g				■イカキャベツカツ イカキャベツカツ50g 1こ サラダ油 15g 中濃ソース(一食)3g 1こ ■ペンネポロネーゼ パールスリムペンネ 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				■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 11g たまねぎ・ダイス 25g じゃがいも・ダイス 15g ミックスベジタブル 5g 1号缶 ホワイトソース 10g こしょう(白) 0.1g コンソメ粉末 0.5g パケリ(チップ)袋入り 0.01g			
■チーズマカロニサラダ マカロニ 15g 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				■切干大根の煮物 切干大根(乾燥) 2.5g 刻み揚げ 7g 乾燥椎茸干切り 2g スライス竹輪 5g 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				■グリーンピース棒天の煮物 グリーンピース棒天20g 1こ うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g				■豆腐ステーキ 野菜生姜ソース ふんわり豆腐ステーキ40g 1こ サラダ油 5g 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				■いわし大葉フライ いわし大葉フライ35g 1こ サラダ油 15g ■野菜肉巻きとこんにやく 野菜肉巻き25タレ入り真空 1こ 三角こんにやく(黒) 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			
■いんげんの煮物 カットインゲン 25g うすあげ 5g にんじん・干切り 5g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g サラダ油 1g				■豆腐青じそサラダ 冷凍豆腐(ガスカット)JT米国産大豆 38g にんじん 5g カットわかめ 0.5g ノオイルドレッシング青じそ 7g				■あさりと菜の花のクリームフライ あさりと菜の花のクリームフライ 1こ サラダ油 8g				■もやしナムル もやし(緑豆) 35g ほうれん草 10g 中華だし 0.5g 鳴門 並塩 0.7g 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							
■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				■つきこんの梅ザーサイ和え 突きこんにやく黒 25g 梅かつおザーサイ(干切) 5g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g				■春雨かにかまサラダ 春雨 乾燥 4g カニ風味蒲鉾フレーク 6g キューピー マヨネーズ205 4g エルドレッシング白 2g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.5g				■わさび菜きのこの和え物 れんこん・ちらし1/4 22g わさび菜おひたし 3g 水煮平茸1パック 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				■たけのこのごまみそ和え 竹の子水煮 乱切 26g 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 103.5g				■並ライス 米・精白米 103.5g				■蒸し焼売 ジュシー肉シューマイ(トレイ) 1こ こいくちしょうゆ 1g 和辛子粉 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 103.5g			

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4月

月				火				水				木				金			
2024年4月22日(月)				2024年4月23日(火)				2024年4月24日(水)				2024年4月25日(木)				2024年4月26日(金)			
830	21.7	30.2	3.9	835	26.9	19.4	3.9	834	22.8	27.8	4.1	837	19.8	32	3.7	838	16.1	31	3
■胡椒をきかせた甘辛唐揚げ 鶏もも唐揚げ約30g 3こ サラダ油 14g こいくちしょうゆ 4g 砂糖・上白糖 2g おろししょうがR 2g ブラック胡椒-粗挽き 0.3g かたくり粉 0.3g マカロニ 10g 緑ピーマンスライス 10g 特上和風だし 0.5g サラダ油 1g ブラック胡椒-粗挽き 0.1g 冷凍ブロッコリー 1こ ■さつま揚げの山菜炒め 大根・短冊 22g スライスさつま揚げ 8g 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 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 ■白菜のポン酢和え はくさい・短冊 25g 菜の花カット(2cm)(10kgバルク) 15g うすくちしょうゆ 3g 酢 1g かつお節 糸花 0.01g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ■並ライス 米・精白米 103.5g				■豚すき焼きうどん 豚コマ 30g スライス状大豆ミート 5g たまねぎ・スライス 8g はくさい・短冊 8g うどん 40g 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 1g 紅生姜(干切り) 0.5g ■手作り春巻 ミニ手作り春巻 1こ サラダ油 2g ■和菜メンチカツ 和菜メンチカツ 60g 1こ サラダ油 3g 中濃ソース(一食)3g 1こ ■てっぱい れんこん・ちらし1/4 20g 刻み揚げ 5g カットわかめ 1g わけぎカット 5g 酢 2g 穂高 白みそ 2g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.5g 和辛子粉 0.2g ■だし巻き玉子 だし巻き16切 1こ ■並ライス 米・精白米 103.5g				■アジフライ 高菜外付け あじフライ 1こ サラダ油 7g たまねぎ・みじん切り 15g 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 ごま高菜 2g ごま(いりごま)・白 0.2g マーニスパゲティ 1.6mm 15g イタリアンバジルソース 8g 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 29g もやし(緑豆) 20g 赤ピーマンスライス 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 セミセパ中華ドレッシング 8g ■かぼちゃの煮物 かぼちゃ・乱切り 30g 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 103.5g				■えびかつ 玉子とじ えびかつ40g 2こ サラダ油 19g たまねぎ・スライス 18g 液卵 12g わけぎカット 12g こいくちしょうゆ 5g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g かたくり粉 0.5g 粉山椒 0.01g ■野菜と春雨の白湯炒め 人参・短冊 6g 春雨 乾燥 5g もやし(緑豆) 23g なら カット 5g 創味 白湯 2g うすくちしょうゆ 2g 中華だし 0.2g サラダ油 6g ■ひじきと高野の生姜煮 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 おかず生姜 5g ■おなかロールキャベツ 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 かたくり粉 0.5g ■並ライス 米・精白米 103.5g				■おさつチーズコックと白身フライ おさつとチーズの包み揚げ 1こ プチ白身フライ 1こ サラダ油 20g 中濃ソース(一食)3g 1こ マカロニ 15g たまねぎ・スライス 5g 緑ピーマンスライス 5g カレー粉 0.5g コンソメ粉末 0.5g ■インゲンのシーザーサラダ カットインゲン 23g にんじん・干切り 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 サンホーム 一味 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 103.5g			

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4月

月	火				水				木				金							
2024年4月29日(月)	2024年4月30日(火)																			
	834	22.1	27.6	4.1																
	■油淋鶏 鶏もも唐揚げ約30g 2こ サラダ油 10g たまねぎ・みじん切り 20g 三色ピーマンダイス 10g こいくちしょうゆ 1g 酢 3g カラメル 1g 砂糖・上白糖 2g かたくり粉 0.5g おろし生にんにく 1g おろししょうがR 1g 燦宝夢 純正胡麻油 0.5g ごま(いりごま)・白 0.1g マカロニ 15g 中華だし 0.5g ■ツナマヨフライ ツナマヨフライ 1こ サラダ油 3g ■ブロッコリーとベーコンのイタリアン炒め キャベツ・短冊 18g ブロッコリー・ミニ 25g にんじん・いちょう切 5g ベーコン短冊 7g にんにく・おろし 1g 鳴門 並塩 0.1g 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 ■ワカメの生姜和え カットわかめ 3g たまねぎ・スライス 5g おかず生姜 3g こいくちしょうゆ 0.2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.2g ■ソーセージ天の煮物 おいしいソーセージ天 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 103.5g																			