

| | | | |
|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| 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5月

| 月 | | | | 火 | | | | 水 | | | | 木 | | | | 金 | | | |
|---------------|--|--|--|---------------|--|--|--|--|----|------|-----|--------------|---|------|---|--------------|--|--|--|
| 2024年4月29日(月) | | | | 2024年4月30日(火) | | | | 2024年5月1日(水) | | | | 2024年5月2日(木) | | | | 2024年5月3日(金) | | | |
| | | | | | | | | 831 | 23 | 23.8 | 3.3 | 833 | 21.4 | 26.1 | 4 | | | | |
| | | | | | | | | ■ケイジャン風味チキンステーキ 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 5g ケイジャンオイルソース 5g キャベツ・短冊 20g 緑ピーマンスライス 10g たまねぎ・スライス 20g ハグル徳用とんかつソース 3g カレー粉 0.5g ■サーモンフライ お弁当サーモンフライ30g 1こ サラダ油 7g 中濃ソース(一食)3g 1こ ■春雨の五目炒め カット緑豆春雨 10g にんじん・千切り 5g にら カット 5g 木耳スライス 乾燥 1g うすくちしょうゆ 2g 中華だし 0.2g 砂糖・上白糖 1g 鳴門 並塩 0.5g こしょう(白) 1g サラダ油 1g いりごま白 0.5g ■サウザンポテトサラダ じゃがいも・ダイス 35g カーネルコーンIQF 4g サザンアイランドマイルドドレッシング 5g コンソメ粉末 0.3g 砂糖・上白糖 1g ■昆布豆 中国産 昆布豆 30g ■並ライス 米・精白米 103.5g | | | | | ■餃子入り八宝菜 ガツンとうまい生姜餃子 1こ サラダ油 10g はくさい・短冊 25g チンゲン菜 冷凍 9g にんじん・いちょう切 5g 木耳スライス 乾燥 0.3g 竹の子水煮いちょう 25g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 創味 白湯 0.5g かたくり粉 0.5g 日進食品おろし生しょうが 3g おろし生にんにく 3g 中華だし 1g サホム ブラックペ ッパ-荒挽 0.2g 紅しょうが 1g ■白身フライ お弁当白身フライ60g 1/2こ サラダ油 9g ■中華風ポロネーゼ マカロニ 20g キャベツ・細切 10g 豚ひき肉 5g ひき肉風大豆ミート 2g たまねぎ・みじん切り 3g おろし生にんにく 1g CFトマトピューレー 10g JFDA豆板醤 1g 中華だし 0.3g 燦宝夢 純正胡麻油 1g ■れんこん梅酢和え れんこん水煮チラシ1/4 30g カットわかめ 1g 赤梅肉 4g 酢 3g 鳴門 並塩 0.01g 砂糖・上白糖 5g うすくちしょうゆ 1g 特上和風だし 0.5g ■高野豆腐 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 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5月

| 月 | 火 | | | | 水 | | | | 木 | | | | 金 | | | | |
|--------------|---|------|------|-----|---|------|------|-----|--|------|------|---|--|------|------|-----|------------------------|
| 2024年5月6日(月) | 2024年5月7日(火) | | | | 2024年5月8日(水) | | | | 2024年5月9日(木) | | | | 2024年5月10日(金) | | | | |
| | 835 | 21.2 | 30.6 | 3.2 | 834 | 21.3 | 31.1 | 3.9 | 838 | 20.5 | 31.1 | 4 | 837 | 26.2 | 26.6 | 3.5 | |
| | ■豚カツ デミグラスソース 豚かつ(ロース) 80 g 1こ サラダ油 16 g 1号缶 デミグラスソース 特製 15 g 水煮平茸エリンギ 椎茸ミックス 10 g マーマニスパゲッティ 1.6mm 15 g コンソメ粉末 0.5 g | | | | ■いわしフライ タルタルソース いわしフライ 1こ サラダ油 11 g たまねぎ・みじん切り 10 g ピーマン漬 5 g 砂糖・上白糖 1 g 酢 3 g コンソメ粉末 0.3 g エルドレッシング白 5 g キューピー マヨネーズ205 10 g マカロニ 15 g 緑ピーマンズライス 5 g バターフレーバーオイル 2 g 牡丹こいくちしょうゆ 1 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.5 g ベーコン短冊 4 g | | | | ■いか天 ピリ辛ソース イカ天ぷら30 g 1こ ふっくらプレーンオムレツ 1こ サラダ油 18 g わけぎカット 20 g たまねぎ 1.5cm角 20 g にんにく・おろし 1 g 日進食品おろし生しょうが 1 g 酢 0.2 g JFDA豆板醤 1 g 燦宝夢 純正胡麻油 2 g うすくちしょうゆ 1 g 砂糖・上白糖 1 g たけのこ・水煮・細切 10 g 業務用ビーフンショートタイプ 10 g 中華だし 0.5 g ごま(いりごま)・白 0.01 g | | | | ■グリルチキン ガーリック醤油 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 2 g ステーキ醤油 養沢香る焦がしがーリック 10 g 赤ピーマン・ダイス 5 g たまねぎ・ダイス 15 g かたくり粉 0.5 g キャベツ・短冊 15 g たまねぎ・スライス 15 g 中華だし 0.2 g 鳴門 並塩 適宜 サラダ油 1 g 冷凍ブロックリー 1こ | | | | |
| | ■ツナと野菜の柚子胡椒炒め ライトツナフレーク 6 g たまねぎ・スライス 21 g 三色ピーマンズライス 6 g JFDA柚子こしょう 0.1 g 牡丹こいくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g 鳴門 並塩 0.5 g サラダ油 4 g | | | | ■厚揚げの味噌炒め 冷凍絹厚揚げ(四角)40 g 1こ にんじん・いちよう切 5 g たまねぎ・スライス 19 g カット小松菜IQF 15 g 穂高 白みそ 2 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.5 g | | | | ■ひき肉野菜炒め 鶏ミンチ 14 g ひき肉風大豆ミート 3 g キャベツ・短冊 25 g にんじん・いちよう切 5 g 鳴門 並塩 1 g こしょう(白) 0.1 g 創味 白湯 2 g サラダ油 5 g | | | | ■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 2 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.5 g | | | | |
| | ■いんげんと白菜の中華和え はくさい・短冊 15 g いんげんカット 20 g 燦宝夢 純正胡麻油 1 g 酢 3 g 牡丹こいくちしょうゆ 2 g 中華だし 0.5 g | | | | ■鶏肉の黒こしょう和え 蒸し鶏ほぐし 15 g キャベツ・短冊 25 g カンホム ブラックペッパー荒挽 0.5 g 鳴門 並塩 0.5 g 中華だし 0.5 g | | | | ■れんこんのごまドレ和え れんこん水煮チラシ1/4 25 g FeelFreeごまドレッシング 5 g 牡丹こいくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g | | | | ■マカロニサラダ マカロニ 15 g にんじん・千切り 5 g エルドレッシング白 4 g キューピー マヨネーズ205 2 g コンソメ粉末 0.2 g 砂糖・上白糖 1 g 和辛子粉 0.1 g パセリ(チップ)袋入り 0.1 g | | | | |
| | ■たけのこの煮物 竹の子水煮 乱切 30 g うすくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.1 g | | | | ■紅白なます 紅白なます漬 25 g カットわかめ 1 g | | | | ■三角さつま揚げの煮物 三角さつま揚げ 1こ うすくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 2 g 特上和風だし 0.1 g | | | | ■角切り昆布煮 角切り昆布 10 g うすくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.1 g かつお節 糸花 0.1 g | | | | |
| | ■並ライス 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 | | | | ■並ライス 米・精白米 103.5 g | | | | ■並ライス 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5月

| 月 | | | | 火 | | | | 水 | | | | 木 | | | | 金 | | | |
|---------------|--------|------|-----|----------------|--------|------|-----|---------------|--------|------|-----|------------------|--------|------|-----|---------------------|--------|------|-----|
| 2024年5月13日(月) | | | | 2024年5月14日(火) | | | | 2024年5月15日(水) | | | | 2024年5月16日(木) | | | | 2024年5月17日(金) | | | |
| 835 | 23.4 | 30.8 | 4.4 | 830 | 25.4 | 20.9 | 3.7 | 830 | 22 | 26.1 | 2.6 | 833 | 18.8 | 31.7 | 3.8 | 832 | 18.7 | 28.4 | 3.2 |
| ■ご飯にのせたら鶏マヨ丼 | | | | ■オムそば | | | | ■赤ウインナーランチカツ | | | | ■照りマヨ肉団子 | | | | ■アジフライ 醤油添え | | | |
| 鶏もも唐揚げ約30g | 3こ | | | プレーンオムレツ50g | 1こ | | | 赤ウインナーランチカツ | 1こ | | | ミートボール約25g | 2こ | | | あじフライ60g | 1こ | | |
| サラダ油 | 14g | | | 中華蒸し麺 | 42g | | | サラダ油 | 10g | | | 人参・乱切り15g | 1こ | | | サラダ油 | 18g | | |
| 牡丹こいくちしょうゆ | 3g | | | キャベツ・短冊 | 11g | | | 中濃ソース(一食)3g | 1こ | | | サラダ油 | 3g | | | 一食醤油 3g | 1こ | | |
| 砂糖・上白糖 | 1g | | | たまねぎ・スライス | 11g | | | ■豚肉のバジル炒め | | | | キューピー マヨネーズ205 | 2g | | | ママ・ミニハッ GETTY 1.6mm | 15g | | |
| 日進食品おろし生しょうが | 1g | | | 緑ピーマンスライス | 5g | | | 豚コマ | 21g | | | エルドレッシング白 | 1g | | | 焼きそばソース(粉末) | 2g | | |
| かたくり粉 | 1g | | | 中華だし | 0.5g | | | スライス状大豆ミート | 3g | | | 牡丹こいくちしょうゆ | 2g | | | ダーリジヤパン あおさ粉 | 0.1g | | |
| マヨネーズ 1食用6g | 1こ | | | 焼きそばソース(粉末) | 2g | | | キャベツ・短冊 | 20g | | | 砂糖・上白糖 | 3g | | | ■じゃがいものコンソメ煮 | | | |
| ごぼう ささがき | 30g | | | ハルビ徳用ウスターソース | 2g | | | たまねぎ・スライス | 10g | | | かたくり粉 | 0.5g | | | じゃがいも・ダイス | 35g | | |
| サラダ油 | 1g | | | 牡丹こいくちしょうゆ | 1g | | | 人参・短冊 | 5g | | | 特上和風だし | 0.5g | | | 人参・ダイス | 5g | | |
| 牡丹こいくちしょうゆ | 3g | | | JFDA コシヨー | 0.1g | | | イタリアンバジルソース | 10g | | | ■あさりと菜の花のクリームフライ | | | | ベーコン短冊 | 5g | | |
| 砂糖・上白糖 | 1g | | | サラダ油 | 1g | | | おろし生にんにく | 1g | | | あさりと菜の花のクリームフライ | 1こ | | | カーネルコーンIQF | 5g | | |
| 特上和風だし | 0.5g | | | ■イカフライ | | | | コンソメ粉末 | 0.5g | | | サラダ油 | 8g | | | コンソメ粉末 | 0.3g | | |
| 冷凍ブロッコリー | 1こ | | | イカフライ40g スポット | 1こ | | | サラダ油 | 2g | | | ■れんこんとニラ饅頭 | | | | バターフレーバーオイル | 2g | | |
| ■お揚げと野菜の煮物 | | | | サラダ油 | 3g | | | ■和風ツマトマカロニ | | | | れんこんスライスM | 1枚 | | | サホム ブラックペッパー荒挽 | 0.05g | | |
| はくさい・短冊 | 37g | | | 中濃ソース(一食)3g | 1こ | | | マカロニ | 15g | | | にら饅頭 | 1こ | | | ■切干大根のオスター炒め | | | |
| にんじん・いちょう切 | 5g | | | ■カレーポテトサラダ | | | | ダイストマト缶 | 8g | | | サラダ油 | 3g | | | 切干大根(乾燥) | 10g | | |
| 乾燥椎茸干切り | 5g | | | じゃがいも・ダイス | 37g | | | ライトツナフレーク | 5g | | | 牡丹こいくちしょうゆ | 1g | | | 赤ピーマンスライス | 7g | | |
| うすあげ | 4g | | | にんじん・いちょう切 | 5g | | | しめじ水煮 | 5g | | | 砂糖・上白糖 | 1g | | | うすくちしょうゆ | 1g | | |
| 牡丹こいくちしょうゆ | 3g | | | キューピー マヨネーズ205 | 6g | | | 牡丹こいくちしょうゆ | 2g | | | 特上和風だし | 0.5g | | | PB オイスターソース/NS向け | 2g | | |
| 砂糖・上白糖 | 2g | | | エルドレッシング白 | 3g | | | 砂糖・上白糖 | 1g | | | 牡丹こいくちしょうゆ | 1.5g | | | 燦宝夢 純正胡麻油 | 2g | | |
| 特上和風だし | 0.3g | | | カレー粉 | 0.3g | | | 特上和風だし | 0.5g | | | 酢 | 1g | | | 中華だし | 0.5g | | |
| ■春雨と青菜の生姜炒め | | | | コンソメ粉末 | 0.3g | | | ■白こんにやくと青菜の煮物 | | | | ■わけぎのナムル | | | | サラダ油 | 2g | | |
| カット緑豆春雨 | 5g | | | 砂糖・上白糖 | 0.3g | | | 突きこんにやく(白) | 25g | | | わけぎカット | 15g | | | ■いんげんの和え物 | | | |
| 小松菜(生) | 10g | | | ■ひじき煮 | | | | 小松菜(生) | 15g | | | キャベツ・細切 | 10g | | | カットインゲン | 30g | | |
| 日進食品おろし生しょうが | 1g | | | 乾燥ひじき | 2g | | | うすくちしょうゆ | 2g | | | カットわかめ | 1g | | | うすくちしょうゆ | 2g | | |
| 牡丹こいくちしょうゆ | 2g | | | うすあげ | 10g | | | 砂糖・上白糖 | 1g | | | 中華だし | 1g | | | 砂糖・上白糖 | 1g | | |
| 中華だし | 0.5g | | | 牡丹こいくちしょうゆ | 1g | | | 特上和風だし | 0.5g | | | 鳴門 並塩 | 0.3g | | | 特上和風だし | 0.1g | | |
| 砂糖・上白糖 | 1g | | | 砂糖・上白糖 | 2g | | | ■うずら豆 | | | | サホム ブラックペッパー荒挽 | 0.1g | | | かつお節 糸花 | 0.5g | | |
| ■つぼ漬かつお | | | | 特上和風だし | 0.1g | | | うずら豆 | 30g | | | 燦宝夢 純正胡麻油 | 1g | | | ごま(いりごま)・白 | 0.3g | | |
| つぼ漬 | 25g | | | サラダ油 | 1g | | | ■並ライス | | | | いりごま白 | 0.1g | | | ■並ライス | | | |
| かつお節 糸花 | 5g | | | ■紅生姜天の煮物 | | | | 米・精白米 | 103.5g | | | ■洋風たけのご金平 | | | | 米・精白米 | 103.5g | | |
| ■並ライス | | | | Mなんば食品 生姜天 | 1こ | | | | | | | 竹の子水煮 乱切 | 28g | | | | | | |
| 米・精白米 | 103.5g | | | うすくちしょうゆ | 2g | | | | | | | 牡丹こいくちしょうゆ | 2g | | | | | | |
| | | | | 砂糖・上白糖 | 1g | | | | | | | 砂糖・上白糖 | 2g | | | | | | |
| | | | | 特上和風だし | 0.3g | | | | | | | バターフレーバーオイル | 2g | | | | | | |
| | | | | ■並ライス | | | | | | | | コンソメ粉末 | 0.5g | | | | | | |
| | | | | 米・精白米 | 103.5g | | | | | | | ■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5月

| 月 | | | | 火 | | | | 水 | | | | 木 | | | | 金 | | | |
|-------------------------------|--------|------|---|----------------------------------|--------|------|-----|----------------------|--------|----|-----|--------------------|--------|------|-----|----------------------|--------|------|-----|
| 2024年5月20日(月) | | | | 2024年5月21日(火) | | | | 2024年5月22日(水) | | | | 2024年5月23日(木) | | | | 2024年5月24日(金) | | | |
| 837 | 22.6 | 27.3 | 3 | 831 | 20.8 | 27.7 | 2.6 | 834 | 19.6 | 32 | 4.2 | 831 | 20.4 | 24.9 | 3.9 | 831 | 18.2 | 33.6 | 4.1 |
| ■ハンバーグ かつおソース グリルハンバーグ 80g | 1こ | | | ■豚かつ 和風カレーあんかけ やわらかロースとんかつ40g | 2こ | | | ■ロールキャベツ 40g | 1こ | | | ■豚キムチ炒め 豚コマ | 21g | | | ■黒酢肉団子 ミートボール約25g | 2こ | | |
| サラダ油 | 8g | | | サラダ油 | 12g | | | サラダ油 | 10g | | | スライス状大豆ミート | 4g | | | サラダ油 | 4g | | |
| マイルドトマトケチャップ 3kgフィルム | 5g | | | にんじん・千切り | 2g | | | ダイストマト缶 | 6g | | | にら カット | 15g | | | 三色ピーマンスライス | 14g | | |
| ハゲル徳用とんかつソース | 5g | | | わけぎカット | 8g | | | 三色ピーマンダイス | 2g | | | たまねぎ・スライス | 30g | | | たまねぎ 1.5cm角 | 39g | | |
| マーマニスパゲッティ 1.6mm | 15g | | | たまねぎ・スライス | 20g | | | 素揚げなす(ダイスカット) | 2g | | | はくさい・短冊 | 20g | | | 牡丹こいくちしょうゆ | 3g | | |
| サラダ油 | 2g | | | うすあげ | 4g | | | たまねぎ・ダイス | 1g | | | (ﾌﾙﾄﾞ)ｺﾞﾜﾅｷﾞﾌﾞｲﾅｲ | 15g | | | 砂糖・上白糖 | 2g | | |
| おろし生にんにく | 2g | | | 特上和風だし | 0.5g | | | マイルドトマトケチャップ 3kgフィルム | 2g | | | エバラ 浅漬けの素 ｷｷﾞの素 1L | 6g | | | 鳴門 並塩 | 1g | | |
| 輪切り唐辛子 | 0.5g | | | 牡丹こいくちしょうゆ | 1g | | | コンソメ粉末 | 0.5g | | | 中華だし | 0.5g | | | ミツカン 業務用黒酢1L | 1g | | |
| パセリ(チップ)袋入り | 0.1g | | | 砂糖・上白糖 | 3g | | | おろし生にんにく | 0.5g | | | こしょう(白) | 0.5g | | | かたくり粉 | 0.5g | | |
| 冷凍ブロックリー | 1こ | | | カレー粉 | 4g | | | ■ポテトベーコンカツ | | | | 牡丹こいくちしょうゆ | 2g | | | 酢 | 3g | | |
| ■かぼちゃのクリーム煮 | | | | かたくり粉 | 0.2g | | | ポテトベーコンカツ | 1こ | | | 砂糖・上白糖 | 1g | | | 中華だし | 0.5g | | |
| かぼちゃ・ダイス | 20g | | | 鳴門 並塩 | 0.1g | | | サラダ油 | 4g | | | 穂高 白みそ | 1g | | | サラダ油 | 2g | | |
| 人参・ダイス | 5g | | | ■ウィンナー入り野菜炒め | | | | ■マカロニ明太マヨ | | | | サラダ油 | 5g | | | ■野菜かき揚げ | | | |
| たまねぎ・ダイス | 15g | | | キャベツ・短冊 | 35g | | | マカロニ | 15g | | | ■たっぷりコーンフライ | | | | 野菜かき揚げ50g | 1こ | | |
| 1号缶 ホワイトソース | 6g | | | 三色ピーマンスライス | 10g | | | 辛子明太子N(キャップ付) | 15g | | | たっぷりコーンフライ60g | 1こ | | | サラダ油 | 3g | | |
| コンソメ粉末 | 0.5g | | | ウィンナー輪切 | 5g | | | キューピー マヨネーズ205 | 5g | | | サラダ油 | 7g | | | 一食醤油 3g | 1こ | | |
| 鳴門 並塩 | 0.1g | | | 牡丹こいくちしょうゆ | 1g | | | エルドレッシング白 | 5g | | | 中濃ソース(一食)3g | 1こ | | | ■キャベツと豆腐のごまサラダ | | | |
| ■白菜とかにかまの和え物 | | | | 砂糖・上白糖 | 1g | | | JFDAダイステーズ(M) | 5g | | | ■焼ビーフン | | | | 冷凍豆腐(ﾀﾞｲｽｶｯﾄ)JT米国産大豆 | 25g | | |
| はくさい・短冊 | 25g | | | こしょう(白) | 0.1g | | | にんじん・いちよう切 | 5g | | | 業務用ビーフンショートタイプ | 5g | | | 人参・短冊 | 5g | | |
| カニ風味蒲鉾フレーク | 7g | | | 中華だし | 0.5g | | | パセリ(チップ)袋入り | 0.01g | | | 小松菜(生) | 15g | | | キャベツ・短冊 | 15g | | |
| うすくちしょうゆ | 2g | | | サラダ油 | 6g | | | ■白菜と春菊のおひたし | | | | 木耳スライス 乾燥 | 0.5g | | | FeelFreeごまドレッシング | 10g | | |
| 砂糖・上白糖 | 1g | | | ■オロホネテサラダ | | | | はくさい・短冊 | 20g | | | にんじん・千切り | 5g | | | ■枝豆天の煮物 | | | |
| 特上和風だし | 0.1g | | | じゃがいも・ダイス | 32g | | | しゅんぎく | 20g | | | 中華だし | 0.3g | | | Mなんば食品 枝豆天 | 1こ | | |
| ■えびかつ | | | | カーネルコーンIQF | 4g | | | うすあげ | 5g | | | 鳴門 並塩 | 適宜 | | | うすくちしょうゆ | 2g | | |
| エビカツ30g | 1こ | | | キューピー マヨネーズ205 | 3g | | | うすくちしょうゆ | 2g | | | うすくちしょうゆ | 3g | | | 砂糖・上白糖 | 1g | | |
| サラダ油 | 3g | | | エルドレッシング赤 | 3g | | | 砂糖・上白糖 | 1g | | | サラダ油 | 2g | | | 特上和風だし | 0.1g | | |
| 中濃ソース(一食)3g | 1こ | | | マイルドトマトケチャップ 3kgフィルム | 3g | | | 特上和風だし | 0.5g | | | ■ごぼうとさつま揚げの炒め物 | | | | ■だし巻き玉子 | | | |
| ■並ライス | | | | こしょう(白) | 0.5g | | | ■昆布の山椒煮 | | | | 笹がきごぼう・IQF | 30g | | | だしまき16切 | 1こ | | |
| 米・精白米 | 103.5g | | | ■大根のおかず生姜煮 | | | | 角切り昆布 | 10g | | | スライスさつま揚 | 8g | | | ■並ライス | | | |
| | | | | 大根・いちよう | 25g | | | うすくちしょうゆ | 3g | | | うすくちしょうゆ | 1g | | | 米・精白米 | 103.5g | | |
| | | | | 特上和風だし | 0.1g | | | 砂糖・上白糖 | 1g | | | 砂糖・上白糖 | 2g | | | | | | |
| | | | | 牡丹こいくちしょうゆ | 3g | | | 特上和風だし | 0.1g | | | 特上和風だし | 0.2g | | | | | | |
| | | | | 砂糖・上白糖 | 2g | | | ジョイ 山椒粉 | 0.1g | | | サラダ油 | 2g | | | | | | |
| | | | | おかず生姜 | 5g | | | ■並ライス | | | | ■揚げ焼売 | | | | | | | |
| | | | | ■並ライス | | | | 米・精白米 | 103.5g | | | 徳用ビック焼売 | 1こ | | | | | | |
| | | | | 米・精白米 | 103.5g | | | | | | | サラダ油 | 1g | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 牡丹こいくちしょうゆ | 1g | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 和辛子粉 | 0.5g | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | ■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5月

| 月 2024年5月27日(月) | | | | 火 2024年5月28日(火) | | | | 水 2024年5月29日(水) | | | | 木 2024年5月30日(木) | | | | 金 2024年5月31日(金) | | | |
|--------------------|--------|----|-----|--------------------------|--------|------|-----|----------------------|--------|------|-----|----------------------|--------|------|-------|--------------------|-------|----|-----|
| 837 | 18.9 | 33 | 3.8 | 831 | 22.3 | 31.6 | 4.4 | 838 | 18 | 32.4 | 2.9 | 833 | 23 | 24.7 | 3.9 | 837 | 19 | 35 | 3.5 |
| ■鶏の竜田揚げ | | | | ■クリーミーコーンコロケ | | | | ■麻婆春雨 | | | | ■海老フライ 手作りオーロラ丸 | | | | ■チキンステーキ 生姜ソース | | | |
| チキン竜田 | 1こ | | | 得用刈りミ-コンコロケ50g | 1こ | | | かつ緑豆春雨 | 10g | | | 得用えびフライ(袋無し) 30g | 2こ | | | 手切りチキンステーキ(モモ) | 1こ | | |
| サラダ油 | 16g | | | サラダ油 | 16g | | | たけのこ・水煮・細切 | 10g | | | サラダ油 | 8g | | | サラダ油 | 15g | | |
| たけのこ・水煮・細切 | 35g | | | 中濃ソース(一食)3g | 1こ | | | 豚ひき肉 | 10g | | | たまねぎ・みじん切り | 15g | | | キャベツ・短冊 | 15g | | |
| にんじん・千切り | 5g | | | ■豚肉の味噌炒め | | | | ひき肉風大豆ミート | 1g | | | ピーマン漬 | 5g | | | たまねぎ・スライス | 15g | | |
| いりごま白 | 0.1g | | | 豚コマ | 27g | | | たまねぎ・みじん切り | 5g | | | 砂糖・上白糖 | 1g | | | 鳴門 並塩 | 適宜 | | |
| うすくちしょうゆ | 2g | | | スライス状大豆ミート | 4g | | | 素揚げなす(ダイスカット) | 5g | | | 酢 | 1g | | | うすくちしょうゆ | 1g | | |
| 砂糖・上白糖 | 2g | | | たまねぎ・スライス | 30g | | | かつインゲン | 5g | | | コンソメ粉末 | 0.3g | | | サラダ油 | 1g | | |
| 特上和風だし | 0.3g | | | キャベツ・短冊 | 30g | | | 牡丹こいくちしょうゆ | 3g | | | エルドレッシング白 | 5g | | | たまねぎ・みじん切り | 5g | | |
| 味付海苔 | 1袋 | | | 三色ピーマンスライス | 5g | | | 砂糖・上白糖 | 2g | | | キュービー マヨネーズ205 | 10g | | | しょうが みじん切り | 4g | | |
| タルタルソース(1食用)7g | 1こ | | | にんにくの芽YGカット | 5g | | | 日進食品おろし生しょうが | 1g | | | マイルトトマトケチャップ 3kgフィルム | 5g | | | 砂糖・上白糖 | 1.5g | | |
| ■南瓜とこんにゃくの田楽 | | | | 砂糖・上白糖 | 1g | | | JFDA豆板醤 | 1g | | | マカロニ | 15g | | | 牡丹こいくちしょうゆ | 3g | | |
| 三角こんにゃく(黒) | 1こ | | | 牡丹こいくちしょうゆ | 2g | | | 甜麺醤 | 1g | | | 緑ピーマンスライス | 5g | | | 日進食品おろし生しょうが | 2g | | |
| かぼちゃ・乱切り | 30g | | | 穂高 白みそ | 2g | | | かたくり粉 | 0.5g | | | カレー粉 | 0.5g | | | にんにく・おろし | 0.5g | | |
| 穂高 白みそ | 3g | | | おろし生にんにく | 2g | | | サラダ油 | 6g | | | コンソメ粉末 | 0.5g | | | かたくり粉 | 0.5g | | |
| 砂糖・上白糖 | 3g | | | 甜麺醤 | 1g | | | ■手作り春巻き | | | | ■キャベツの塩昆布和え | | | | ■厚さ1cmの超厚切りハムカツ | | | |
| かたくり粉 | 0.5g | | | 中華だし | 0.1g | | | 手作り春巻き | 1こ | | | キャベツ | 30g | | | 超厚切りハムカツ90g | 45g | | |
| うすくちしょうゆ | 2g | | | サラダ油 | 2g | | | サラダ油 | 12g | | | かつインゲン | 15g | | | サラダ油 | 8g | | |
| 特上和風だし | 0.5g | | | ■オムレツ 中華あんかけ | | | | ■豆腐ステーキ 生姜醤油 | | | | 塩昆布(細切塩吹昆布) | 2g | | | 中濃ソース(一食)3g | 1こ | | |
| ■カリカリ梅のひじきサラダ | | | | ふーちゃんオムレツ30g | 30g | | | ふんわり豆腐ステーキ40g | 1こ | | | うすくちしょうゆ | 2g | | | ■山菜の中華炒め | | | |
| 乾燥ひじき | 2g | | | サラダ油 | 2g | | | サラダ油 | 2g | | | 砂糖・上白糖 | 1g | | | 味付メンマ(端材) | 10g | | |
| れんこん水煮チラシ1/4 | 10g | | | 白ねぎ・輪切 | 5g | | | しょうが みじん切り | 4g | | | 特上和風だし | 0.5g | | | 味付山菜ミックス | 6g | | |
| しそシャリ梅 | 5g | | | おろし生にんにく | 0.5g | | | にんじん・千切り | 5g | | | ■ビビンバ風炒め | | | | 黄ピーマンスライス | 10g | | |
| うすくちしょうゆ | 1g | | | うすくちしょうゆ | 1g | | | 砂糖・上白糖 | 2g | | | 鶏ひき肉 | 15g | | | 小松菜(生) | 15g | | |
| 砂糖・上白糖 | 1g | | | 砂糖・上白糖 | 1g | | | 牡丹こいくちしょうゆ | 2g | | | ひき肉風大豆ミート | 2g | | | 牡丹こいくちしょうゆ | 2g | | |
| 特上和風だし | 0.5g | | | 日進食品おろし生しょうが | 0.5g | | | 日進食品おろし生しょうが | 1g | | | 切干大根(乾燥) | 5g | | | 中華だし | 0.5g | | |
| ■白菜のおひたし | | | | 中華だし | 0.3g | | | 特上和風だし | 0.2g | | | にんじん・千切り | 5g | | | 砂糖・上白糖 | 1g | | |
| はくさい・短冊 | 35g | | | ラー油 | 0.3g | | | かたくり粉 | 0.5g | | | いりごま白 | 1g | | | 燦宝夢 純正胡麻油 | 2g | | |
| うすあげ | 6g | | | かたくり粉 | 0.3g | | | ■野菜肉巻き | | | | コチジャン | 2g | | | ■悪魔のひじき | | | |
| うすくちしょうゆ | 3g | | | ■小松菜の和風サラダ | | | | 野菜肉巻き25タレ入り真空 | 1こ | | | 砂糖・上白糖 | 1g | | | 乾燥ひじき | 5g | | |
| 砂糖・上白糖 | 0.5g | | | こまつな | 24g | | | ■菜の花のかつおマヨ和え | | | | 牡丹こいくちしょうゆ | 3g | | | めんつゆ(ストレート) | 5g | | |
| 特上和風だし | 0.5g | | | カットわかめ | 1g | | | 菜の花カット(2cm)(10kgバルク) | 30g | | | おろし生にんにく | 1g | | | ﾀﾞｰﾘｯｼﾞ ｱｰﾊﾟﾝ あおさ粉 | 0.1g | | |
| 燦宝夢 純正胡麻油 | 1g | | | ライトツナフレーク | 10g | | | うすくちしょうゆ | 1g | | | ■がんもの煮物 | | | | 天かす一番ｷﾞｰﾙｰ 1kg | 5g | | |
| ■並ライス | | | | キュービ-和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｺﾞﾏｼﾞょうゆ | 8g | | | 砂糖・上白糖 | 1g | | | 中がんと | 1こ | | | ■サイコロこんにゃくの煮物 | | | |
| 米・精白米 | 103.5g | | | ■もずく入なます | | | | 特上和風だし | 0.1g | | | うすくちしょうゆ | 3g | | | サイコロこんにゃく 2cm角 | 33g | | |
| | | | | 白大根(ゆず風味) | 26g | | | キュービー マヨネーズ205 | 2g | | | 砂糖・上白糖 | 2g | | | 七味唐辛子 | 0.1g | | |
| | | | | 柚子モズク | 20g | | | エルドレッシング白 | 2g | | | 特上和風だし | 0.1g | | | マルホン いり胡麻黒 | 0.01g | | |
| | | | | ■並ライス | | | | かつお節 糸花 | 0.01g | | | ■並ライス | | | | うすくちしょうゆ | 3g | | |
| | | | | 米・精白米 | 103.5g | | | ■並ライス | | | | 米・精白米 | 103.5g | | | 砂糖・上白糖 | 1g | | |
| | | | | | | | | 米・精白米 | 103.5g | | | | | | | 特上和風だし | 0.1g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | ■並ライス | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 米・精白米 | 103.5g | | | |