

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6月

月				火				水				木				金			
2024年6月3日(月)				2024年6月4日(火)				2024年6月5日(水)				2024年6月6日(木)				2024年6月7日(金)			
838	20.3	37.6	2.9	834	20.3	30.8	3.2	833	25.5	29.6	3.6	835	18.9	34.3	2.6	837	22.7	39	3.2
■ハンバーグ クリームスタートソース グリルハンバーグ 80g 1こ サラダ油 21g 1号缶 ホワイトソース 8g スタート あらびき 2g コンソメ粉末 0.2g 水煮平茸1号 椎茸ミックス 10g マーマニスハゲッティ 1.6mm 15g コンソメ粉末 0.5g	■W豚かつ ソース&柚子胡椒マヨ やわらかロースとんかつ40g 2こ サラダ油 23g 和辛子粉 0.5g パルメザンとんかつソース 3g JFDA柚子こしょう 2g エルドレッシング白 2g キューピー マヨネーズ205 2g パセリ(チップ)袋入り 0.1g マカロニ 15g コンソメ粉末 0.5g	■イカのチリソース炒め いか・短冊 35g サラダ油 5g キャベツ・短冊 25g たまねぎ・スライス 10g 緑ピーマンスライス 5g 木耳スライス 乾燥 0.1g JFDA豆板醤 3g マイルドトクゲチップ 3kgフィルム 3g 中華だし 0.5g 業務用ビーフンショートタイプ 10g 中華だし 0.5g	■ごま油香るチンジャオロース風炒め 豚コマ 30g 仙波糖化 カラメルS 1g たまねぎ・スライス 20g にんじん・千切り 5g たけのこ・水煮・細切 29g 緑ピーマンスライス 12g 燦宝夢 純正胡麻油 3g こいくちしょうゆ 3g 日進食品おろし生しょうが 2g 中華だし 0.5g PB オイスターソース/NS向け 3g 砂糖・上白糖 1g	■グリルチキン ねぎ塩だれ 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 10g サンホーム 塩だれ 5g 白ねぎ・輪切 2g かたくり粉 0.5g キャベツ・短冊 15g 赤ピーマン・ダイス 5g たまねぎ・ダイス 15g 中華だし 0.2g 鳴門 並塩 適宜 サラダ油 1g															
■魚肉ソーセージと野菜のソテー カリフラワー冷凍ミニ 15g 緑ピーマンスライス 15g にんじん・いちょう切 5g IQF魚肉SSスライス 10g うすくちしょうゆ 2g コンソメ粉末 0.1g サラダ油 2g	■キャベツとピーマンの中華サラダ キャベツ・短冊 20g カニ風味蒲鉾フレーク 6g 黄ピーマンスライス 25g セミセバ中華ドレッシング 10g	■いわしフライ いわしフライ マルタ 1こ サラダ油 12g 中濃ソース(一食)3g 1こ	■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 1こ わけぎカット 8g 永平寺の里 きざみ揚げ 5g 特上和風だし 0.5g 牡丹こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 3g カレー粉 1g かたくり粉 0.2g	■ハムカツ ハムカツ40g 1こ サラダ油 17g 鳴門 並塩 0.1g ダレリジヤパン あおさ粉 0.1g															
■キャベツのツナ和え キャベツ・短冊 35g ライトツナフレーク 6g うすくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.1g	■れんこんの有馬煮 れんこん水煮チラシ1/4 30g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ジョイ 山椒粉 0.3g	■ごぼうサラダ 乱切りごぼう 40g カーネルコーンIQF 5g FeelFreeごまドレッシング 10g	■春雨の中華サラダ カット緑豆春雨 8g カットわかめ 1g 赤ピーマンダイスカット 10g セミセバ中華ドレッシング 5g	■小松菜と玉子の中華炒め こまつな 22g たけのこ水煮短冊 11g 味付メンマ(端材) 5g 液卵 10g PB オイスターソース/NS向け 3g 鳴門 並塩 0.1g 中華だし 0.3g サラダ油 2g															
■つぼ漬け つぼ漬け 10g	■青かっぱ 青かっぱ 10g	■具だくさんかじり天 具だくさんかじり天 1/2こ サラダ油 3g	■うずら豆 うずら豆 20g	■手造りさつま揚げ 紅生姜 手造りさつま揚げ 紅生姜 1/2こ サラダ油 3g															
■並ライス 米・精白米 95.5g	■並ライス 米・精白米 95.5g	■切干大根の高菜和え 切干大根(乾燥) 8g ごま高菜 3g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g	■並ライス 米・精白米 95.5g	■大根の柚子煮 大根・乱切り 冷凍 20g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g ゆず(果皮)・薄切り 0.1g															
		■並ライス 米・精白米 95.5g	■並ライス 米・精白米 95.5g	■並ライス 米・精白米 95.5g															

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6月

月				火				水				木				金			
2024年6月10日(月)				2024年6月11日(火)				2024年6月12日(水)				2024年6月13日(木)				2024年6月14日(金)			
835	24.3	32.6	3	837	24.9	34.2	3.1	830	22	29.1	3.4	835	20.4	35	3.9	833	20.5	30.8	3.3
<b>■黒酢酢鶏</b> 鶏むね唐揚げ 3こ サラダ油 21g 竹の子水煮いちよう 10g 三色ピーマンズライス 10g たまねぎ 1.5cm角 20g 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 4g かたくり粉 0.5g <b>■白菜のチゲ煮</b> はくさい・短冊 30g 永平寺の里 きざみ揚げ 10g にんじん・いちよう切 5g 冷凍豆腐(ゲイカット)JT米国産大豆 10g 特上和風だし 0.5g サラダ油 2g エバラ 浅漬けの素 粒の素 1L 2g 穂高 白みそ 3g 砂糖・上白糖 1g コチジャン 1g <b>■ごぼう天と里芋の煮物</b> 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 <b>■ブロッコリーのおかか和え</b> ブロッコリー・ミニ 35g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g かつお節 糸花 0.1g <b>■並ライス</b> 米・精白米 95.5g				<b>■豚肉の生姜炒め</b> 豚コマ 27g 仙波糖化 カラメルS 1g 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 赤ピーマンズライス 10g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 3g 日進食品おろし生しょうが 3g 特上和風だし 0.5g サラダ油 5g <b>■アジフライ</b> アジフライ50g マルタ 1こ サラダ油 15g 中濃ソース(一食)3g 1こ <b>■厚揚げのピリ辛中華あんかけ</b> 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 牡丹こいくちしょうゆ 3g 酢 3g 砂糖・上白糖 5g ラー油 3g かたくり粉 0.5g サンホーム 一味 0.01g <b>■小松菜のわさびマヨ和え</b> 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 牡丹こいくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.1g 砂糖・上白糖 1g <b>■サイコロこんにやくの煮物</b> サイコロこんにやく 2cm角 33g 七味唐辛子 0.1g マルホン いり胡麻黒 0.01g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g <b>■並ライス</b> 米・精白米 95.5g				<b>■スパカツ</b> チキンかつ 60g 1こ サラダ油 21g 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 ママニスパゲッティ 1.6mm 15g マルチシズコンク トマトパズル 2g <b>■ポトフ煮</b> じゃがいも・ダイス 30g ブロッコリー・ミニ 15g ウィンナー輪切 10g コンソメ粉末 0.5g 鳴門 並塩 0.1g サホム ブラックペッパー-荒挽 0.1g <b>■キャベツの梅ざーサイ和え</b> キャベツ・細切 30g 梅かつおざーサイ(千切) 8g 牡丹こいくちしょうゆ 1g 特上和風だし 0.1g <b>■悪魔のひじき</b> 乾燥ひじき 5g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ガーリジャン あおさ粉 0.1g 天かす一番げーユラ 1kg 5g <b>■並ライス</b> 米・精白米 95.5g				<b>■カレールウフライ</b> カレールウフライ スポット 1こ サラダ油 23g <b>■チキンステーキ 柚子胡椒ソース</b> 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ たまねぎ・スライス 20g キャベツ・短冊 20g にんじん・いちよう切 4g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.1g 砂糖・上白糖 0.3g サラダ油 5g JFDA柚子こしょう 0.5g ごま(いりごま)・白 0.2g <b>■炊き合わせ</b> 得用つくね 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 牡丹こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g <b>■白菜とわかめのポン酢和え</b> はくさい・短冊 40g にんじん・千切り 5g カットわかめ 0.5g うすくちしょうゆ 2g 酢 1g ポン酢 2g <b>■ごぼうのみそきんぴら</b> 乱切りごぼう 23g 仙波糖化 カラメルS 1g 穂高 白みそ 1g 砂糖・上白糖 2g 牡丹こいくちしょうゆ 1g 燦宝夢 純正胡麻油 1g 特上和風だし 0.5g <b>■並ライス</b> 米・精白米 95.5g				<b>■麻婆厚揚げ</b> 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 竹の子水煮いちよう 18g 刻みいんげん 3g 日進食品おろし生しょうが 1g JFDA豆板醤 0.4g 甜麵醬 3g 中華だし 1g 牡丹こいくちしょうゆ 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 ジョイ 山椒粉 0.1g <b>■手造りさつま揚げ 枝豆ひじき</b> 手造りさつま揚げ 枝豆ひじき 1/2こ サラダ油 8g <b>■イカカツ</b> イカカツ40g 1こ サラダ油 9g 中濃ソース(一食)3g 1こ <b>■春雨と山菜の旨煮</b> カット緑豆春雨 7g 冷凍食品 錦糸 500g 5g 味付山菜ミックス 4g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g <b>■かぼちやの煮物</b> かぼちや・乱切り 30g サラダ油 3g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.2g <b>■並ライス</b> 米・精白米 95.5g			

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6月

月				火				水				木				金			
2024年6月17日(月)				2024年6月18日(火)				2024年6月19日(水)				2024年6月20日(木)				2024年6月21日(金)			
837	17.9	41.5	3	832	20.8	31.1	3.5	838	15.5	32.4	3	833	18.7	32.4	3.6	833	24.8	34	3.4
■おろしゆずポン酢ハンバーグ まんぞくハンバーグ80g 1こ サラダ油 32g 大根おろし 10g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 酢 1g かたくり粉 0.3g ゆず(果皮)・薄切り 1g 大根・ダイス 2g 人参・ダイス 2g 刻みいんげん 1g たけのこ・水煮・細切 30g 牡丹こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g ■白菜と春菊のおひたし はくさい・短冊 20g しゅんぎく 20g 永平寺の里 きざみ揚げ 5g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g ■おでん風 ひとくちはんぺん 白 1こ 三角こんにやく(黒) 1こ うすくちしょうゆ 1.5g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g ■ごま高菜 ごま高菜 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g	■豚カツ デミトマトソース 豚かつ(ロース) 80g 1こ サラダ油 15g たまねぎ・みじん切り 10g 1号缶 デミグラスソース 特製 10g マイルドトマトケチャップ 3kgフィルム 5g ダイストマト缶 5g コンソメ粉末 0.3g 鳴門 並塩 0.3g マーマニスパゲッティ 1.6mm 15g コンソメ粉末 0.5g ■さつま揚げと切干大根の炒め煮 スライスさつま揚げ 20g 切干大根(乾燥) 1.5g しいたけ(乾燥千切り) 5g 砂糖・上白糖 2g うすくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.1g 燦宝夢 純正胡麻油 3g ■キャベツとコンのバターソテー カーネルコーンUS産 4g キャベツ・短冊 20g バターフレーザーオイル 3g 鳴門 並塩 0.1g コンソメ粉末 0.1g ■赤かっぱ 赤かっぱ 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g	■白身フライ 白身フライ50g マルタ 1こ サラダ油 16g 中濃ソース(一食)3g 1こ ■高菜入りビーフン 業務用ビーフンショートタイプ 15g キャベツ・短冊 10g 三色ピーマンスライス 5g ごま高菜 5g 中華だし 0.3g 鳴門 並塩 0.5g サホム ブラックペパー荒挽 0.2g サラダ油 6g ■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 にんじん・いちよう切 6g エルドレッシング白 8g キューピー マヨネーズ205 4g 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 牡丹こいくちしょうゆ 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 95.5g	■肉団子 BBQソース ミートボール約25g 2こ たまねぎ・スライス 25g 三色ピーマンスライス 15g サラダ油 5g にんにく・おろし 1g 日進食品おろし生しょうが 2g マイルドトマトケチャップ 3kgフィルム 9g 牡丹こいくちしょうゆ 1g JFDAレモン100 0.5g 砂糖・上白糖 1.5g 鳴門 並塩 0.3g サホム ブラックペパー荒挽 0.1g 冷凍ブロッコリー 1こ ■ハムマヨサラダフライ ハムマヨサラダフライ 1こ サラダ油 12g ■サウザンマカロニサラダ マカロニ 10g グリーンピース 10g にんじん・千切り 5g サザンアイランドマイルドレッシング 8g サホム ブラックペパー荒挽 0.01g コンソメ粉末 0.5g 砂糖・上白糖 1g ■いんげんのコンソメ煮 カットインゲン 35g カーネルコーンIQF 5g コンソメ粉末 0.3g バターフレーザーオイル 2g サホム ブラックペパー荒挽 0.05g ベコンフレーバートピッツ 0.5g ■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 95.5g	■親子煮 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 10g たまねぎ・スライス 20g わけぎカット 7g 液卵 15g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 3g 特上和風だし 0.3g かたくり粉 0.3g 竹の子水煮いちよう 20g ■イカフライ イカフライ40g スポット 1こ サラダ油 12g 中濃ソース(一食)3g 1こ ■大根の田楽 大根・銀杏25g 2こ うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 穂高 白みそ 3g ■餃子 青じそトシがけ ジャンボ上野ぎよーざ 1こ サラダ油 3g FeelFree/ソイルドレッシング 青じそ 3g ■キャベツのツナ塩和え キャベツ・細切 30g ライトツナフレーク 5g サンホーム 塩だれ 8g ■並ライス 米・精白米 95.5g															

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6月

月				火				水				木				金			
2024年6月24日(月)				2024年6月25日(火)				2024年6月26日(水)				2024年6月27日(木)				2024年6月28日(金)			
836	24.8	30.4	3.2	831	22.1	28.3	3.7	836	17	36.9	3	838	26.7	34.5	3.4	836	20.8	31.9	2.9
■鶏の唐揚げ 香味レモンソース				■生姜のきいた肉うどん				■チキン南蛮				■八宝菜				■ナスとアジとイカの天ぷら盛り合わせ			
鶏むね唐揚げ 2こ				うどん 30g				鶏天ぷら40g 1こ				豚コマ 16g				ナス天ぷら 1こ			
サラダ油 14g				笹がきごぼう・IQF 9g				サラダ油 17g				スライス状大豆ミート 4g				アジの天ぷら 1こ			
黄ピーマンダイス 5g				豚コマ 21g				三色ピーマンダイス 10g				はくさい・短冊 30g				イカ天ぷら30g 1こ			
砂糖・上白糖 2g				スライス状大豆ミート 3g				牡丹こいくちしょうゆ 2g				チンゲン菜 冷凍 16g				サラダ油 19g			
牡丹こいくちしょうゆ 2g				たまねぎ・スライス 10g				砂糖・上白糖 2g				にんじん・いちよう切 5g				丼たれ 10g 1こ			
日進食品おろし生しょうが 0.5g				しょうが・干切り 1g				酢 3g				木耳スライス 乾燥 0.4g				笹がきごぼう・IQF 26g			
おろし生にんにく 0.5g				牡丹こいくちしょうゆ 3g				キュービー マヨネーズ205 5g				竹の子水煮いちよう 10g				牡丹こいくちしょうゆ 2g			
JFDAレモン100 2g				砂糖・上白糖 1g				エルドレッシング白 2g				おかず生姜 0.5g				砂糖・上白糖 1g			
燦宝夢 純正胡麻油 1g				特上和風だし 0.5g				たまねぎ・みじん切り 8g				うすくちしょうゆ 2g				特上和風だし 0.3g			
ママーニスパゲッティ 1.6mm 15g				仙波糖化カラメルS 1g				ピーマン漬 1g				砂糖・上白糖 1g				燦宝夢 純正胡麻油 0.5g			
特上和風だし 0.5g				日進食品おろし生しょうが 1g				酢 1g				創味 白湯 1g				サンホーム 一味 0.1g			
牡丹こいくちしょうゆ 2g				サラダ油 2g				■オーシャンスティックフライ 1こ				かたくり粉 0.5g				■バンバンジー風			
砂糖・上白糖 1g				■旨塩枝豆春巻 1こ				オーシャンスティックフライ 12g				日進食品おろし生しょうが 1g				蒸し鶏ほぐし 14g			
■あじ味酥干しフライ				旨塩枝豆春巻 8g				■豚骨ビーフン				おろし生にんにく 1g				キャベツ・短冊 28g			
あじ味酥干しフライ30g 1こ				サラダ油 8g				業務用ビーフンショートタイプ 15g				中華だし 1g				たまねぎ・スライス 15g			
サラダ油 3g				■醤油風味のメンチカツ				にんじん・干切り 5g				カホム プラックハッパ-荒挽 0.1g				にんじん・干切り 5g			
■麻婆豆腐				ジュシーメンチカツ45g 1こ				たまねぎ・スライス 10g				サラダ油 5g				FeelFreeごまドレッシング 10g			
冷凍豆腐(4パック)JF米国産大豆 30g				サラダ油 6g				木耳スライス 乾燥 1g				■ベーコン入ポテトサラダフライ				■麻婆春雨			
ひき肉風大豆ミート 4g				■切干わさび和え				創味 白湯 1g				ぼてとサラダフライベーコン入 1こ				カット緑豆春雨 15g			
豚ひき肉 5g				切干大根(乾燥) 4g				中華だし 0.5g				サラダ油 11g				鶏ミンチ 3g			
竹の子水煮いちよう 11g				味付山菜ミックス 3g				牡丹こいくちしょうゆ 2g				■マカロニといんげんの和え物				ひき肉風大豆ミート 1g			
たまねぎ・みじん切り 10g				カットわかめ 1g				ごま高菜 2g				マカロニ 6g				赤ピーマン・ダイス 5g			
グリーンピース 2g				うすくちしょうゆ 2g				■ちくわと小松菜の塩炒め				いんげんカット 10g				JFDA豆板醤 3g			
日進食品おろし生しょうが 1g				砂糖・上白糖 2g				スライス竹輪 5g				ピーマンスライス赤 10g				甜麵醬 3g			
JFDA豆板醤 0.8g				酢 2g				カット小松菜IQF 35g				キュービー マヨネーズ205 3g				燦宝夢 純正胡麻油 1g			
中華だし 0.3g				特上和風だし 0.3g				燦宝夢 純正胡麻油 1g				エルドレッシング白 1g				■だし巻き玉子			
牡丹こいくちしょうゆ 5g				わさび粉 0.1g				中華だし 0.2g				コンソメ粉末 0.5g				だしまき16切 1こ			
にんにく・おろし 0.5g				■がんもの煮物				鳴門 並塩 0.2g				砂糖・上白糖 1g				■並ライス			
ラー油 1g				ランチがんも 1こ				カホム プラックハッパ-荒挽 0.2g				■ひじきの煮物				米・精白米 95.5g			
かたくり粉 1g				うすくちしょうゆ 2g				■つぼ漬け				乾燥ひじき 3g							
サラダ油 2g				砂糖・上白糖 2g				つぼ漬け 10g				永平寺の里 きざみ揚げ 5g							
■キャベツのごまサラダ				特上和風だし 0.1g				■並ライス				にんじん・干切り 5g							
キャベツ・短冊 30g				■並ライス				米・精白米 95.5g				うすくちしょうゆ 3g							
いりごま白 0.1g				米・精白米 95.5g								砂糖・上白糖 1g							
にんじん・干切り 5g												特上和風だし 0.3g							
FeelFreeごまドレッシング 5g												■高野豆腐							
■さくら漬け												高野豆腐 サイコロ 18g							
業務用桜漬け 10g												砂糖・上白糖 3g							
■並ライス												鳴門 並塩 0.2g							
米・精白米 95.5g												うすくちしょうゆ 1g							
												特上和風だし 0.2g							
												■並ライス							
												米・精白米 95.5g							