

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 マスター 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 マーミンパゲッティ 1.6mm 15g コンソメ粉末 0.5g ■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 ■つぼ漬け つぼ漬け 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g				■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 丸徳用とんかつソース 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 ■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 ■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 ■青かっぱ 青かっぱ 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g				■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 マイルドトマケチップ 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 ■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 ■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 ■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 ■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				■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 ■竹輪の磯辺揚げ 竹輪磯辺揚げ32g 1こ サラダ油 18g ■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 ■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 ■うずら豆 うずら豆 20g ■並ライス 米・精白米 95.5g				■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 ■ハムカツ ハムカツ40g 1こ サラダ油 17g 鳴門 並塩 0.1g だーりじやぱん あおさ粉 0.1g ■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 ■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 ■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			

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
■黒酢酢鶏 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 ■白菜のチゲ煮 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(アイスカット)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 ■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 ■ブロッコリーのおかか和え 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 ■並ライス 米・精白米 95.5g				■豚肉の生姜炒め 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 ■アジフライ 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 ■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 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 ■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 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 ■サイコロこんにやくの煮物 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 ■並ライス 米・精白米 95.5g				■スパカツ 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 マーニスパゲッティ 1.6mm 15g マルチシズコンク トマトパズル 2g ■ポトフ煮 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 ■キャベツの梅ざーサイ和え 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 ■悪魔のひじき 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 ガーリシヤン あおさ粉 0.1g 天かす一番げ 1kg 5g ■並ライス 米・精白米 95.5g				■カレールウフライ カレールウフライ スポット 1こ サラダ油 23g ■チキンステーキ 柚子胡椒ソース 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 ■炊き合わせ 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 ■白菜とわかめのポン酢和え 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 ■ごぼうのみそきんぴら 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 ■並ライス 米・精白米 95.5g				■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 ■手造りさつま揚げ 枝豆ひじき 手造りさつま揚げ 枝豆ひじき 1/2こ サラダ油 8g ■イカカツ イカカツ40g 1こ サラダ油 9g 中濃ソース(一食)3g 1こ ■春雨と山菜の旨煮 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 ■かぼちやの煮物 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 ■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 ママーニスパゲッティ 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 バターフレイバーオイル 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 サホーム ブラックペッパー-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 サホーム ブラックペッパー-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 サホーム ブラックペッパー-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 バターフレイバーオイル 2g サホーム ブラックペッパー-荒挽 0.05g ベ-コンフレーバートビッツ 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 鶏むね唐揚げ 2こ サラダ油 14g 黄ピーマンダイス 5g 砂糖・上白糖 2g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 日進食品おろし生しょうが 0.5g おろし生にんにく 0.5g JFDAレモン100 2g 燦宝夢 純正胡麻油 1g ママミンスパゲッティ 1.6mm 15g 特上和風だし 0.5g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g ■あじ味餅干しフライ あじ味餅干しフライ30g 1こ サラダ油 3g ■麻婆豆腐 冷凍豆腐(4パック)JF米国産大豆 30g ひき肉風大豆ミート 4g 豚ひき肉 5g 竹の子水煮いちょう 11g たまねぎ・みじん切り 10g グリーンピース 2g 日進食品おろし生しょうが 1g JFDA豆板醤 0.8g 中華だし 0.3g 牡丹こいくちしょうゆ 5g にんにく・おろし 0.5g ラー油 1g かたくり粉 1g サラダ油 2g ■キャベツのごまサラダ キャベツ・短冊 30g いりごま白 0.1g にんじん・千切り 5g FeelFreeごまドレッシング 5g ■さくら漬け 業務用桜漬け 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g				■生姜のきいた肉うどん うどん 30g 笹がきごぼう・IQF 9g 豚コマ 21g スライス状大豆ミート 3g たまねぎ・スライス 10g しょうが・千切り 1g 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 仙波糖化カラメルS 1g 日進食品おろし生しょうが 1g サラダ油 2g ■旨塩枝豆春巻 旨塩枝豆春巻 1こ サラダ油 8g ■醤油風味のメンチカツ ジューシーメンチカツ45g 1こ サラダ油 6g ■切干わさび和え 切干大根(乾燥) 4g 味付山菜ミックス 3g カットわかめ 1g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 酢 2g 特上和風だし 0.3g わさび粉 0.1g ■がんもの煮物 ランチがんも 1こ うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g ■並ライス 米・精白米 95.5g				■チキン南蛮 鶏天ぶら40g 1こ サラダ油 17g 三色ピーマンダイス 10g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 酢 3g キュービー マヨネーズ205 5g エルドレッシング白 2g たまねぎ・みじん切り 8g ピーマン漬 1g 酢 1g ■オーシャンスティックフライ オーシャンスティックフライ 1こ サラダ油 12g ■豚骨ビーフン 業務用ビーフンショートタイプ 15g にんじん・千切り 5g たまねぎ・スライス 10g 木耳スライス 乾燥 1g 創味 白湯 1g 中華だし 0.5g 牡丹こいくちしょうゆ 2g ごま高菜 2g 紅しょうが 2g ■ちくわと小松菜の塩炒め スライス竹輪 5g カット小松菜IQF 35g 燦宝夢 純正胡麻油 1g 中華だし 0.2g 鳴門 並塩 0.2g サホーム ブラックペパー-荒挽 0.2g ■つぼ漬け つぼ漬け 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g				■八宝菜 豚コマ 16g スライス状大豆ミート 4g はくさい・短冊 30g チンゲン菜 冷凍 16g にんじん・いちょう切 5g 木耳スライス 乾燥 0.4g 竹の子水煮いちょう 10g おかず生姜 0.5g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 創味 白湯 1g かたくり粉 0.5g 日進食品おろし生しょうが 1g おろし生にんにく 1g 中華だし 1g サホーム ブラックペパー-荒挽 0.1g サラダ油 5g ■ペーコン入ポテトサラダフライ ぽてとサラダフライペーコン入 1こ サラダ油 11g ■マカロニといんげんの和え物 マカロニ 6g いんげんカット 10g ピーマンスライス赤 10g キュービー マヨネーズ205 3g エルドレッシング白 1g コンソメ粉末 0.5g 砂糖・上白糖 1g ■ひじきの煮物 乾燥ひじき 3g 永平寺の里 きざみ揚げ 5g にんじん・千切り 5g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g ■高野豆腐 高野豆腐 サイコロ 18g 砂糖・上白糖 3g 鳴門 並塩 0.2g 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				■ナスとアジとイカの天ぷら盛り合わせ ナス天ぷら 1こ アジの天ぷら 1こ イカ天ぷら30g 1こ サラダ油 19g 丼たれ 10g 1こ 笹がきごぼう・IQF 26g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g 燦宝夢 純正胡麻油 0.5g サンホーム 一味 0.1g ■バンバンジー風 蒸し鶏ほぐし 14g キャベツ・短冊 28g たまねぎ・スライス 15g にんじん・千切り 5g FeelFreeごまドレッシング 10g ■麻婆春雨 カット緑豆春雨 15g 鶏ミンチ 3g ひき肉風大豆ミート 1g 赤ピーマン・ダイス 5g JFDA豆板醤 3g 甜麺醤 3g 燦宝夢 純正胡麻油 1g ■だし巻き玉子 だし巻き16切 1こ ■並ライス 米・精白米 95.5g			