

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7月

月				火				水				木				金			
2024年7月1日(月)				2024年7月2日(火)				2024年7月3日(水)				2024年7月4日(木)				2024年7月5日(金)			
■豆腐ハンバーグ 具だくさん焼肉ソース 彩野菜の豆腐ハンバーグ70g 1こ サラダ油 10g 大根・ダイス 10g 豚ひき肉 5g 刻みいんげん 5g 人参・ダイス 5g にんにく・おろし 1g 日進食品おろし生しょうが 1g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 穂高 白みそ 2g コチジャン 1g かたくり粉 0.5g マカロニ 15g 特上和風だし 0.5g ■キャベツとかにかまのサラダ キャベツ・短冊 30g 冷凍食品 錦糸 500g 5g 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 ■プチ白身フライ プチ白身フライ 1こ サラダ油 15g ■サイコロこんにやくの煮物 黒サイコロこんにやく 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				■ごまだれ豚カツ 豚かつ(コース) 80g 1こ サラダ油 20g トンカツソース 8g JFDA純ねりごま 2g ごま(いりごま)・白 0.1g ママニスパゲッティ 1.6mm 15g 特上和風だし 0.5g 鳴門 並塩 0.1g ■ハムといんげんのコンソメ炒め カットインゲン 20g たまねぎ・スライス 20g ハム千切り 5g うすくちしょうゆ 2g コンソメ粉末 0.2g 鳴門 並塩 適宜 サラダ油 2g ■小松菜と高野のおひたし こまつな 35g 鶴羽二重高野豆腐1/156細切りカット 1g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g ■角切り昆布煮 角切り昆布 3g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g ■かつお節 糸花 かつお節 糸花 0.1g ■並ライス 米・精白米 95.5g				■炭火焼風ケリチン 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 10g 赤ピーマン・ダイス 5g たまねぎ・みじん切り 10g FB炭薫る照り焼き極ダレ 10g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 中国産 水煮 筍 銀杏切 No.89 20g たまねぎ・スライス 10g サラダ油 1g 特上和風だし 0.5g ■チーズ入りハムクラフかつ チーズ入りハムクラフかつ 1こ サラダ油 8g ■ポテトのカレー炒め じゃがいも・ダイス 30g カーネルコーンIQF 5g 輪切ウィンナー 5g S&Bカレー 2kg 0.5g コンソメ粉末 0.5g サラダ油 5g ■白菜と揚げのおひたし はくさい・短冊 30g 永平寺の里 きざみ揚げ 5g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ■れんこんのマスタード和え れんこん・ちらし1/4 18g マスタード あらびき 0.5g キューピー マヨネーズ205 2g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g ■並ライス 米・精白米 95.5g				■おムツ カニ風味あんかけ プレーンオムレツ30g 1こ サラダ油 15g カニ風味蒲鉾フレーク 5g グリーンピース 4g たまねぎ 1.5cm角 10g 中華だし 0.3g うすくちしょうゆ 3g サラダ油 2g かたくり粉 0.2g ■手作り春巻き 手作り春巻き 1こ サラダ油 15g ■ロールキャベツ ロールキャベツ 40g 1こ マイルドトマトケチャップ 3kgフィルム 5g コンソメ粉末 0.5g ■カリフラワーの中華サラダ カリフラワー冷凍ミニ 35g カットわかめ 1g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g タマノイさくら20L 1g 中華だし 0.5g 燦宝夢 純正胡麻油 1g ■うずら豆 うずら豆 20g ■並ライス 米・精白米 95.5g				■いか天 チリソース イカ天ぷら30g 2こ サラダ油 22g たまねぎ・みじん切り 10g 中国産水煮筍徳用短冊55gNo.22K 5g JFDA豆板醤 2g マイルドトマトケチャップ 3kgフィルム 8g にんにく・おろし 0.5g 日進食品おろし生しょうが 0.5g 砂糖・上白糖 2g 中華だし 0.2g ラー油 0.5g かたくり粉 0.5g キャベツ・短冊 10g 業務用ビーフンショートタイプ 10g 中華だし 0.3g パセリ(チップ)袋入り 0.01g ■ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー・ミニ 38g にんじん・いちよう切 5g カーネルコーンIQF 5g 赤ピーマン・ダイス 5g キューピー マヨネーズ205 4g エルドレッシング白 2g コンソメ粉末 0.5g 砂糖・上白糖 0.5g ■れんこんつくね れんこんつくね 1こ 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 ■しば漬け しば漬け 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
832	20	34.5	3.3	838	20.3	32.9	3.3	834	23	33.3	3.3	838	15.7	39.1	2.9	833	20	32.8	3.4

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7月

月	火	水	木	金																																								
2024年7月8日(月)	2024年7月9日(火)	2024年7月10日(水)	2024年7月11日(木)	2024年7月12日(金)																																								
■ヤンニョムチキン 鶏むね唐揚げ 2こ サラダ油 16g マイルトマトケチャップ 3kgフィルム 4g コチジャン 1g おろし生にんにく 1g サンホーム 焼肉のたれ 中辛 6g ごま(いりごま)・白 適宜 マーニスパゲッティ 1.6mm 15g コンソメ粉末 0.5g 鳴門 並塩 適宜 JFDA コシヨー 適宜 サラダ油 2g 冷凍ブロッコリー 1こ ■サバ大葉フライ さば大葉フライ20g 1こ サラダ油 3g ■竹輪と菜の花のおひたし 菜の花カット(2cm)(10kgバルク) 35g 人参・短冊 5g スライス竹輪 8g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g ■キャベツとメンマの炒め物 キャベツ・短冊 20g 味付メンマ(端材) 5g にんじん・千切り 5g 塩(食塩) 0.5g 牡丹こいくちしょうゆ 2g JFDA コシヨー 0.01g サラダ油 3g ■大根の味噌煮 大根・いちよう 30g 穂高 白みそ 3g 砂糖・上白糖 1g うすくちしょうゆ 2g サラダ油 0.5g ■並ライス 米・精白米 95.5g	■肉三昧ミックスグリル まんぞくハンバーグ60g 1こ 1号缶 デミグラスソース 特製 10g 豚コマ 21g スライス状大豆ミート 3g にんじん・千切り 5g たまねぎ・スライス 10g サラダ油 9g サンホーム 焼肉のたれ 中辛 10g マーニスパゲッティ 1.6mm 15g コンソメ粉末 0.5g グッドチョイスウインナー14 1こ ■ごぼうごまサラダ 乱切りごぼう 34g FeelFreeごまドレッシング 8g マスタート あらびき 1g キューピー マヨネーズ205 1g エルドレッシング白 1g コンソメ粉末 0.3g ハッパ(チップ)袋入り 0.01g 砂糖・上白糖 1g ■小松菜の辛子和え カット小松菜IQF 25g はくさい・短冊 10g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.2g 和辛子粉 0.1g ■野菜とかにかまの洋風ソテー カリフラワー冷凍ミニ 25g 赤ピーマン・ダイス 5g うすくちしょうゆ 1g コンソメ粉末 0.8g サラダ油 5g ■並ライス 米・精白米 95.5g	■白身天の南蛮漬け 白身天ぷら30g ふたば 1こ サラダ油 15g たまねぎ・スライス 10g 三色ピーマンスライス 10g タマノイさくら20L 2g 砂糖・上白糖 2g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.2g 輪切り唐辛子 0.1g かたくり粉 0.3g ■チキンフライ お弁当チキンフライ 1こ サラダ油 11g 中濃ソース(一食)3g 1こ ■いんげんとさつま揚げの炒め物 カットインゲン 30g スライスさつま揚げ 10g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.2g サラダ油 2g ■にんじんのツナサラダ にんじん・千切り 21g キャベツ・短冊 5g ライトツナフレーク 5g エルドレッシング白 5g ■里芋の煮物 里いも(S) 2こ 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g 仙波糖化 カラメルS 0.5g ■並ライス 米・精白米 95.5g	■豚肉とキャベツのお好み炒め 豚コマ 25g スライス状大豆ミート 5g キャベツ・短冊 40g 液卵 5g たまねぎ・スライス 10g 業務用千切り紅生姜 0.5g サラダ油 7g キューピー マヨネーズ205 1g エルドレッシング白 1g プルトック 徳用お好み焼ソース 8g 特上和風だし 0.5g かつお節 糸花 0.1g ターリジヤパン あおさ粉 0.1g ■おつまみメンチカツ おつまみメンチカツ 30g 1こ サラダ油 17g ■白菜と春菊の柚子和え はくさい・短冊 30g しゅんぎく 28g 永平寺の里 きざみ揚げ 2g 砂糖・上白糖 1g 柚皮スライス 0.1g 特上和風だし 0.5g 牡丹こいくちしょうゆ 2g タマノイさくら20L 1g かつお節 糸花 0.01g ■手造りさつま揚げ 金平 手造りさつま揚げ 金平 1/2こ サラダ油 6g ■赤かっぱ 赤かっぱ 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g	■麻婆厚揚げ サイコロ厚揚げ マルタ 下鳥羽 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 5g かたくり粉 1g にんにく・おろし 0.5g ジョイ 山椒粉 0.1g ■国産鶏ハニーマスタードカツ 国産鶏ハニーマスタードカツ 1こ サラダ油 22g ■キャベツと梅ざーサイの和え物 キャベツ・短冊 30g 梅かつおざーサイ(千切) 8g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ■悪魔のれんこん れんこん・ちらし1/4 35g 天かす一番塩ユラー 1kg 5g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.5g ターリジヤパン あおさ粉 0.1g ■漬け物 業務用桜漬け 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g ※赤字は当初からの変更箇所																																								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>食塩</td> </tr> <tr> <td>834</td> <td>23.3</td> <td>31.4</td> <td>3.7</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	834	23.3	31.4	3.7	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>食塩</td> </tr> <tr> <td>836</td> <td>24.4</td> <td>31.1</td> <td>3.8</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	836	24.4	31.1	3.8	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>食塩</td> </tr> <tr> <td>834</td> <td>18</td> <td>35.2</td> <td>2.7</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	834	18	35.2	2.7	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>食塩</td> </tr> <tr> <td>831</td> <td>21.1</td> <td>39</td> <td>2.5</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	831	21.1	39	2.5	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>食塩</td> </tr> <tr> <td>836</td> <td>20.5</td> <td>36.1</td> <td>3.9</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	836	20.5	36.1	3.9
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																																									
834	23.3	31.4	3.7																																									
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																																									
836	24.4	31.1	3.8																																									
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																																									
834	18	35.2	2.7																																									
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																																									
831	21.1	39	2.5																																									
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																																									
836	20.5	36.1	3.9																																									

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7月

月	火	水	木	金
2024年7月15日(月)	2024年7月16日(火)	2024年7月17日(水)	2024年7月18日(木)	2024年7月19日(金)
	■豚カツ 濃熟旨辛ソース 豚かつ(ソース) 80g 1こ サラダ油 20g トンカツソース 8g どろソース 2g いりごま白 0.01g マカロニ 15g コンソメ粉末 0.5g サラダ油 1g ■切干大根のコンソメ煮 切干大根(乾燥) 2.5g ベーコン短冊 7g 水煮平茸エリンギ 椎茸ミックス 10g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.3g サラダ油 1g ■豆腐青じそサラダ 冷凍豆腐(ダースカット)JT米国産大豆 38g 人参・短冊 5g カットわかめ 0.5g ノオイルドレッシング 青じそ 7g ■つきこんの炒め 突きこんにやく黒 30g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g ■並ライス 米・精白米 95.5g	■豚肉のオイスターソース炒め 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 にんじん・いちよう切 5g 日進食品おろし生しょうが 2g 牡丹こいくちしょうゆ 2g PB オイスターソース/NS向け 5g 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 ■餃子 ジャポポ上野ぎよーざ 1こ サラダ油 18g 餃子のたれ 1こ ■春雨山菜サラダ 春雨カット 4g 味付山菜ミックス 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 ■具だくさんかじり天の煮物 具だくさんかじり天 枝豆 1/2こ うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ■華大根 華大根 20g ■並ライス 米・精白米 95.5g	■ペンネボロネーゼ 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 ファイマクエイク アイナ ダイストマト 5g ハッパ(チップ)袋入り 0.01g サラダ油 3g ■サクサクメンチカツ サクサクメンチかつ50g 50g サラダ油 15g 中濃ソース(一食)3g 1こ ■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 6g 大根・ダイス 10g 人参・ダイス 5g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.2g かたくり粉 0.2g 日進食品おろし生しょうが 1g ■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 水煮平茸エリンギ 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 ■赤かっぱ 赤かっぱ 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g	■チキンステーキ ゴロロ夏野菜ソース 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 5g 素揚げなす(ダイスカット) 15g たまねぎ 1.5cm角 20g 三色ピーマンダイス 15g ファイマクエイク アイナ ダイストマト 20g トマトピューレー 10g コンソメ粉末 0.5g おろし生にんにく 1g サホム ブラックペッパー-荒挽 0.1g キャベツ・短冊 30g コンソメ粉末 0.5g ■ベコン薫るジャーマンポテトフライ ベコン薫るジャーマンポテトフライ 1こ サラダ油 25g ■野菜肉巻き 野菜肉巻き25タレ入り真空 1こ ■豆腐サラダ 冷凍豆腐(ダースカット)JT米国産大豆 48g にんじん・いちよう切 5g カットわかめ 0.5g ノオイルドレッシング 青じそ 7g ■しば漬け しば漬け 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g
	エネルギー 833 たんぱく質 20.8 脂質 32.3 食塩 3.2	エネルギー 833 たんぱく質 20.4 脂質 36.8 食塩 4.2	エネルギー 830 たんぱく質 17.2 脂質 37.5 食塩 2.7	エネルギー 837 たんぱく質 21.1 脂質 36.2 食塩 2.8