

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8月・9月

月	火	水	木	金
2024年8月26日(月)	2024年8月27日(火)	2024年8月28日(水)	2024年8月29日(木)	2024年8月30日(金)
			832   17.7   37.3   3.5	838   20.8   29.3   3.6
			<b>■麻婆豆腐</b> サイコロ厚揚げ マルタ 下鳥羽 1こ 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 カツインゲン 5g 砂糖・上白糖 1g 日進食品おろし生しょうが 1g JFDA豆板醤 0.8g 甜麵醬 0.8g 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 穂高 白みそ 1g ジョイ 山椒粉 0.1g サラダ油 5g <b>■手作り春巻き</b> 手作り春巻き50g 1こ サラダ油 21g <b>■春雨の中華和え</b> 春雨カット 8g にんじん・千切り 5g ハム千切り 10g セミセバ中華ドレッシング 10g <b>■キャベツとザーサイの和え物</b> キャベツ・短冊 30g 味付ザーサイ千切 8g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g <b>■赤かっぱ</b> 赤かっぱ 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 95.5g	<b>■海老万代海老かじ オーロラクル</b> エビフライ パナメイ 30g 1こ えびかつ40g 1こ サラダ油 15g たまねぎ・みじん切り 15g ピーマン漬 5g 砂糖・上白糖 1g タマノイさくら20L 1g 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 マイルドトマトケチャップ 3kgフィルム 5g マカロニ 15g 三色ピーマンスライス 5g コンソメ粉末 0.5g <b>■ビビンバ風炒め</b> 鶏ひき肉 15g ひき肉風大豆ミート 2g 切干大根(乾燥) 5g にんじん・千切り 5g いりごま白 1g コチジャン 2g 砂糖・上白糖 1g 牡丹こいくちしょうゆ 3g おろし生にんにく 1g <b>■いんげんの塩昆布和え</b> カツインゲン 45g 塩昆布(細切塩吹昆布) 2g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g <b>■ごま高菜</b> ごま高菜 10g <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8月・9月

月	火				水				木				金			
2024年9月2日(月)	2024年9月3日(火)				2024年9月4日(水)				2024年9月5日(木)				2024年9月6日(金)			
	834	21.1	33.2	3	832	22.9	31.4	3.9	836	17.6	38.5	3.1	830	20.4	31.6	2.9
	<b>■W豚かつ ソー&amp;柚子胡椒マヨ</b> やわらかロースとんかつ40g 2こ サラダ油 23g CA 和からし 0.5g トンカツソース 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 <b>■小松菜と玉子の中華炒め</b> こまつな 22g 味付メンマ(端材) 5g 液卵 10g オイスターソース 3g 鳴門 並塩 0.1g 中華だし 0.3g サラダ油 2g <b>■ふきと揚げの煮物</b> ふき水煮 27g 永平寺の里 きざみ揚げ 5g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.2g <b>■青かっぱ</b> 青かっぱ 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 95.5g				<b>■イカの子リソース炒め</b> イカ天ぷら30g 2こ サラダ油 23g 中国産水煮筍徳用短冊ｽﾗｲｽNo. 22K 10g たまねぎ・みじん切り 10g マイルﾄﾞﾄﾏﾄﾞﾁﾻｯﾌﾟ 3kgﾌｲﾙﾑ 5g JFDA豆板醤 1g 中華だし 0.3g 砂糖・上白糖 1g 日進食品おろし生しょうが 1g おろし生にんにく 1g 燦宝夢 純正胡麻油 1g かたくり粉 0.5g 業務用ビーフンショートタイプ 10g キャベツ・短冊 10g 中華だし 0.5g パセリ(チップ)袋入り 0.01g <b>■切干大根煮</b> 切干大根(乾燥) 3g にんじん・千切り 5g 刻み揚げ 5g 乾燥椎茸千切り 0.5g 砂糖・上白糖 1g うすくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.3g <b>■具だくさんかじり天</b> 具だくさんかじり天 枝豆 1こ サラダ油 3g <b>■赤かっぱ</b> 赤かっぱ 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 95.5g				<b>■チンジャオロース風炒め</b> 豚コマ 21g スライス状大豆ミート 3g 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 5g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 日進食品おろし生しょうが 2g 中華だし 0.5g オイスターソース 3g 砂糖・上白糖 1g <b>■竹輪の磯辺揚げ</b> 竹輪磯辺揚げ32g 1こ サラダ油 22g <b>■ロールキャベツ 和風カレーあんかけ</b> 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 S&Bカレー 2kg 1g かたくり粉 0.2g <b>■中華くらげ入り春雨の酢の物</b> 春雨カット 5g 味付山菜ミックス 5g 中華くらげ 5g タマノイさくら20L 3g 砂糖・上白糖 3g 中華だし 0.2g 牡丹こいくちしょうゆ 1g <b>■華大根</b> 華大根 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 95.5g				<b>■大きな白身フライ</b> お弁当白身フライ80g 1こ サラダ油 17g タルタルソース(1食用) 10g 1こ S&Bカレー 2kg 0.5g ｸﾞｰﾘﾝｼﾞｬﾊﾟﾝ あおさ粉 0.5g マｰﾏｰ THE PRO ミｽﾊﾞﾞﾞﾞﾃﾞｲ 1.6mm 15g 緑ピーマンスライス 5g マイルﾄﾞﾄﾏﾄﾞﾁﾻｯﾌﾟ 3kgﾌｲﾙﾑ 5g コンソメ粉末 0.5g <b>■キャベツとかにかまの中華サラダ</b> キャベツ・短冊 30g にんじん・千切り 5g カニ風味蒲鉾フレーク 6g セミセバ中華ドレッシング 8g <b>■手造りさつま揚げ 紅生姜</b> 手造りさつま揚げ 紅生姜 1/2こ サラダ油 3g <b>■大根の柚子煮</b> 大根 乱切り 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 <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8月・9月

月	火				水				木				金			
2024年9月23日(月)	2024年9月24日(火)				2024年9月25日(水)				2024年9月26日(木)				2024年9月27日(金)			
	834	21.4	32.3	3.6	834	19.6	33.5	3.6	832	16.6	36.1	3.2	835	15.8	35.3	3.2
■焼きうどん うどん 20g キャベツ・短冊 10g 豚コマ 10g スライス状大豆ミート 2g にんじん・いちよう切 5g たまねぎ・スライス 15g 砂糖・上白糖 2g うすくちしょうゆ 3g 仙波糖化 カラメルS 1g 特上和風だし 0.1g サラダ油 8g 業務用千切り紅生姜 1g ■ささみフライ ささみフライ 1こ サラダ油 7g 中濃ソース(一食)3g 1こ ■明太マヨオムレツ ブレンオムレツ30g 1こ サラダ油 3g 辛子明太子N(キャップ付) 5g キュービー マヨネーズ205 5g エルドレッシング白 2g ■切干と山菜の酢の物 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 タマノイさくら20L 2g 特上和風だし 0.3g ■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 フライドチキンフィーレ40g 1こ サラダ油 14g 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 特上和風だし 0.3g タマノイさくら20L 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 キャベツ・短冊 20g ■あじ大葉梅肉フライ あじ大葉梅肉フライ 1こ サラダ油 3g ■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 裏白木耳スライス 1g 創味 白湯 1g 中華だし 0.5g うすくちしょうゆ 2g にら カット 2g ハム千切り 5g ■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 CA ブラックペッパー荒挽 0.2g サラダ油 2g ■旨辛みそ蒟蒻 突きこんにやく黒 25g 穂高 白みそ 3g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g ラー油 1g 特上和風だし 0.5g ■並ライス 米・精白米 95.5g	■彩り八宝菜 オーシャンキング花咲タイプβ 3こ はくさい・短冊 30g チンゲン菜 冷凍 16g にんじん・いちよう切 5g 裏白木耳スライス 0.4g 竹の子水煮いちよう 10g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g オイスターソース 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 CA ブラックペッパー荒挽 0.1g サラダ油 9g ■サーモンタルタルかつ サーモンタルタルカツ 1こ サラダ油 15g ■マカロニとインゲンのサラダ マカロニ 6g カットインゲン 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 芽ひじき 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 ■揚げ焼売 ビッグ焼売 1こ サラダ油 1g 牡丹こいくちしょうゆ 1g ■並ライス 米・精白米 95.5g	■野菜かき揚げ&アジ天ぷら 野菜かき揚げ50g 1こ アジの天ぷら 1こ サラダ油 20g 天つゆストレート10g 1こ ごぼう・ささがき 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 ■麻婆春雨 春雨カット 15g 豚ひき肉 3g ひき肉風大豆ミート 1g 赤ピーマン・ダイス 5g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 中華だし 0.5g JFDA豆板醤 3g 甜麵醬 3g 燦宝夢 純正胡麻油 1g ■パンバンジー風 蒸し鶏ほぐし 14g キャベツ・短冊 28g にんじん・千切り 5g FeelFreeごまドレッシング 10g ■赤かつぱ 赤かつぱ 10g ■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8月・9月

月				火				水				木				金			
2024年9月30日(月)																			
832	24.7	28.4	3.8																
■月見ハンバーグ																			
まんぞくハンバーグ80g 1こ																			
ミニとろ〜り目玉風オムレツ 1こ																			
サラダ油 15g																			
牡丹こいくちしょうゆ 1.5g																			
砂糖・上白糖 0.5g																			
かたくり粉 0.3g																			
ママー THE PRO ミニバゲティ 1.6mm 15g																			
コンソメ粉末 0.5g																			
■キャベツとハムの炒め物																			
キャベツ・短冊 30g																			
ハム千切り 8g																			
にんじん・いちょう切 5g																			
コンソメ粉末 0.5g																			
サラダ油 1g																			
牡丹こいくちしょうゆ 2g																			
砂糖・上白糖 1g																			
■平天と高野豆腐の煮物																			
お得なさつま揚げ(丸) 1こ																			
高野豆腐 サイコロ 5g																			
うすくちしょうゆ 2g																			
牡丹こいくちしょうゆ 1g																			
砂糖・上白糖 2g																			
特上和風だし 0.5g																			
■白花豆																			
白花豆 20g																			
■並ライス																			
米・精白米 95.5g																			