

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10月

月	火 2024年10月1日(火)				水 2024年10月2日(水)				木 2024年10月3日(木)				金 2024年10月4日(金)			
	831	19.2	34.4	3.2	834	20.9	35.5	3.7	838	17.6	37.3	3.7	836	24.7	25.4	3.3
	■酢豚トンカツ やわらかコースとんかつ80g 1こ サラダ油 25g 中国産 水煮 筍 銀杏切 No.89 5g たまねぎ 1.5cm角 10g 三色ピーマンスライス 5g タマノイさくら20L 2g 牡丹こいくちしょうゆ 0.1g 砂糖・上白糖 2g 鳴門 並塩 0.1g 中華だし 2g ■いんげんのサラダ カットインゲン 20g マカロニ 10g にんじん・千切り 0.5g キューピー マヨネーズ205 5g エルドレッシング白 5g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.5g ■小松菜のおひたし こまつな 35g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g ■つぼ漬け 業務用つぼ漬け 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g				■炭火焼グリルチキン 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 14g 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 かたくり粉 0.3g キャベツ・短冊 20g たまねぎ・スライス 10g サラダ油 1g 特上和風だし 0.5g ■トマトチーズ入りパスタコンフライ トマトとチーズ入りパスタコンフライ50g 1こ サラダ油 7g ■じゃが芋のカレー炒め 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 3g ■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 ■赤かっぱ 赤かっぱ 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g				■かに玉 和風あんかけ 得用オムレツ 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 砂糖・上白糖 1g 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 ■ソーセージカツ ソーセージカツ50g 1こ サラダ油 11g ■ロールキャベツ ロールキャベツ 40g 1こ マイルドトマトチャップ 3kgフィルム 5g コンソメ粉末 0.5g ■かき揚げの中華サラダ 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 ■さくら漬け 業務用桜漬け 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g				■ミックスフライ レモンソース イカフライ40g スポット 1こ サーモンフライ40g 1こ サラダ油 13g 三色ピーマンダイス 5g コンソメ粉末 0.5g 鳴門 並塩 0.1g 砂糖・上白糖 3g タマノイさくら20L 2g JFDAレモン100 2g かたくり粉 0.3g キャベツ・短冊 10g ママー THE PRO ミニパゲティ 1.6mm 15g マルチチーズコンガ 和風にんにく醤油 0.3g ■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 サラマヨTD4 4g コンソメ粉末 0.5g 砂糖・上白糖 0.5g ■チーズ香るもちっと巾着 チーズ香るもちっと巾着 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 ■しば漬け しば漬け 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10月

月				火				水				木				金			
2024年10月7日(月)				2024年10月8日(火)				2024年10月9日(水)				2024年10月10日(木)				2024年10月11日(金)			
838	23.1	29.5	3.7	837	27.2	30.4	3.8	832	17.9	37.2	2.9	836	19.1	36.1	3	838	21.1	36	3.9
■チリマヨ唐揚げ 鶏むね唐揚げ 2こ サラダ油 7g マイルト [®] トマケチャップ [®] 3kgフィルム 5g JFDA豆板醤 2g おろし生にんにく 1g 日進食品おろし生しょうが 1g 砂糖・上白糖 1g たまねぎ・みじん切り 5g かたくり粉 0.5g キューピー マヨネーズ205 3g エルドレッシング白 2g レッドスパイスミックス 0.5g マカロニ 15g コンソメ粉末 0.5g ■メンチカツ メンチカツ50g 1こ サラダ油 6g ■竹輪と菜の花のおひたし 菜の花カット(2cm)(10kgパルク) 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 特上和風だし 0.3g ■キャベツとメンマの炒め物 キャベツ・短冊 30g 味付メンマ(端材) 5g 塩(食塩) 0.1g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 中華だし 0.3g JFDA コシヨー 0.01g サラダ油 3g ■青かっぱ 青かっぱ 10g ■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 13g サンホーム 焼肉のたれ 中辛 10g ママー THE PRO ミスパゲティ 1.6mm 15g マルチサイズ [®] コンガ [®] ペペロンチーノ 0.5g グッドチョイスウインナー14 1こ ■ごぼうごまかつお 乱切りごぼう 34g FeelFreeごまドレッシング 8g マスター [®] あらびき 1g サラマヨTD4 3g ごま(いりごま)・すり 0.1g コンソメ粉末 0.3g SH パセリ 0.01g 砂糖・上白糖 1g ■小松菜の辛子和え カット小松菜1QF 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 CA 和からし 0.1g ■つぼ漬けかつお 業務用つぼ漬け 25g かつお節 糸花 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 たけのこ・水煮・細切 20g 特上和風だし 0.5g ■チキンフライ お弁当チキンフライ 1こ サラダ油 13g 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 ■細切りさくら漬け 細切さくら漬 10g ■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 15g 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 ■デミグラスコロッケ ふたばのデミグラスコロッケ 1こ サラダ油 9g ■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 ■金平ごぼう ごぼう ささがき 25g にんじん・千切り 5g ごま(いりごま)・白 2g 砂糖・上白糖 2g 牡丹こいくちしょうゆ 4g 特上和風だし 0.2g 燦宝夢 純正胡麻油 3g ■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 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 刻みいんげん 3g ■ハムDEサンドフライ ハムDEサンドフライ(ポテサラ) 1こ サラダ油 22g ■五目ひじき煮 芽ひじき 4g れんこん・ちらし 5g にんじん・千切り 5g 天かす一番 [®] キョー 1kg 5g 枝豆(むき) 5g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.5g ■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 かつお節 糸花 0.1g ■さくら漬け 業務用桜漬け 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10月

月	火				水				木				金			
2024年10月14日(月)	2024年10月15日(火)				2024年10月16日(水)				2024年10月17日(木)				2024年10月18日(金)			
	834	23.1	30.6	2.9	831	16.2	36.8	3.4	835	16.4	37.6	2.7	833	22.6	31.5	3.3
	■豚カツ デミ味噌ソース やわらかコースとんかつ80g 1こ サラダ油 20g 1号缶 デミグラスソース 特製 10g 特赤だし味噌 1kgピロー 3g コンソメ粉末 0.5g 砂糖・上白糖 1g ファイマヴェスグアイーナ ダイストマト 5g かたくり粉 0.5g ママー THE PRO ミニバゲティ 1.6mm 15g サラダ油 2g 冷凍ブロッコリー 1こ ■切干大根のコンソメ煮 切干大根(乾燥) 2.5g ベーコン切り落とし 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 ノオイルレッシング 青じそ 7g ■青かっぱ 青かっぱ 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g				■鴨とピーマンのピリ辛炒め 合鴨切り落とし 30g キャベツ・短冊 15g 緑ピーマンスライス 20g たまねぎ・スライス 10g 穂高 白みそ 3g 牡丹こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g おろし生にんにく 1g 日進食品おろししょうが 1g ラー油 0.5g JFDA豆板醤 2g 中華だし 0.5g かたくり粉 0.3g サラダ油 9g ■カニ入りクリームコロッケ クリームコロッケ(かに1%入り) 1こ サラダ油 15g ■春雨の三杯酢和え 春雨カット 8g 錦糸玉子 5g にんじん・千切り 5g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g タマノイさくら20L 1g 特上和風だし 0.5g ■さくらげ天の煮物 冷凍お手軽ミニさくらげ天 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 ■華大根 華大根 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g				■ペンネポロネーゼ 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 ファイマヴェスグアイーナ ダイストマト 5g SH バケリ 0.01g サラダ油 5g ■タコカツ タコカツ 1こ サラダ油 15g 中濃ソース(一食)3g 1こ ■豆腐ステーキ 一味マヨソース ふんわり豆腐ステーキ40g 1こ サラダ油 5g キューピー マヨネーズ205 5g 牡丹こいくちしょうゆ 2g サンホーム 一味 0.1g 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 ■わさび菜の和え物 れんこん・ちらし1/4 22g わさび菜おひたし 6g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 0.3g 特上和風だし 0.1g わさび粉 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 秋の香味ソース 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 5g 水煮平茸エリンギ 椎茸ミックス 15g マッシュルーム P&S 10g たまねぎ 1.5cm角 20g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 日進食品おろししょうが 1g おろし生にんにく 1g 特上和風だし 0.5g 仙波糖化 カラメルS 0.5g かたくり粉 0.3g CA ブラックペッパー荒挽 0.1g キャベツ・短冊 30g 特上和風だし 0.3g ■カレールーフライ カレールーフライ 1こ サラダ油 16g ■チーズマカロニサラダ マカロニ 15g にんじん・千切り 4g JFDAダイスチーズ(M) 6g キューピー マヨネーズ205 3g エルドレッシング白 3g コンソメ粉末 0.5g 砂糖・上白糖 1g ■野菜肉巻き 野菜肉巻き25タレ入り真空 1こ ■しば漬け しば漬け 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10月

月 2024年10月21日(月)				火 2024年10月22日(火)				水 2024年10月23日(水)				木 2024年10月24日(木)				金 2024年10月25日(金)			
836	19.1	35.8	3.8	830	22.9	30.2	3.9	836	19.9	35.1	3.7	834	20.5	35.8	3.5	831	19.6	30.9	3.9
■肉団子玉子とじ カレーあんかけ ミートボール約25g 2こ たまねぎ 1.5cm角 15g にんじん・千切り 5g わけぎカット 5g 永平寺の里 きざみ揚げ 8g サラダ油 2g S&Bカレー 2kg 3g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g かたくり粉 0.5g 特上和風だし 0.5g ■ウインナーフライ ウインナーフライ 1こ サラダ油 16g ケチャップ(一食用) 4g 1こ ■さつま揚げの山菜炒め ごぼう・ささがき 22g スライスさつま揚げ 8g 味付山菜ミックス 6g 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 燦宝夢 純正胡麻油 2g サンホーム 一味 0.1g ■白菜のポン酢和え はくさい・短冊 25g カットわかめ 1g 牡丹こいくちしょうゆ 3g タマノイさくら20L 1g かつお節 糸花 0.01g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ■赤かっぱ 赤かっぱ 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g				■鴨南蛮うどん うどん 30g 永平寺の里 きざみ揚げ 10g 合鴨切り落とし 30g 白ねぎ・輪切 10g わけぎカット 10g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ストレートつゆ20g 1こ 七味唐辛子 0.1g ■野菜かき揚げ 野菜かき揚げ50g 1こ サラダ油 11g ■豚肉のキムチ炒め 豚コマ 21g スライス状大豆ミート 7g たまねぎ・スライス 20g キャベツ・短冊 10g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 中華だし 0.3g エバラ 浅漬けの素 味の素 1L 5g 燦宝夢 純正胡麻油 1g ■白菜ゆかり和え はくさい・短冊 30g ゆかり 0.1g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.5g ■青かっぱ 青かっぱ 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g				■アジフライ ガーリック炒め あじフライ60g 1こ サラダ油 16g たまねぎ・みじん切り 15g 砂糖・上白糖 1g タマノイさくら20L 3g 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 ピーマン漬 5g おろし生にんにく 3g SH パセリ 0.1g ママー THE PRO ミニパゲティ 1.6mm 15g マルチシーズニング 明太子 0.1g コンソメ粉末 0.3g サラダ油 1g ■蒸し鶏の甘味噌炒め 蒸し鶏ほぐし 20g キャベツ・短冊 10g 緑ピーマンスライス 15g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 甜麺醤 2g 穂高 白みそ 2g 中華だし 0.5g 日進食品おろし生しょうが 0.3g サラダ油 2g ■花野菜の中華サラダ カリフラワー冷凍ミニ 21g ブロッコリー・ミニ 21g セミセパ中華ドレッシング 8g ■さくら漬け 業務用桜漬け 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g				■オムレツハンバーグ プレーンオムレツ30g 1こ まんぞくハンバーグ60g 1こ サラダ油 17g ファイマウエストアイーナ グラスタト 3g マイルドトマトチップ 3kgフィルム 2g おろし生にんにく 1g たまねぎ・みじん切り 10g パールネジリ 15g コンソメ粉末 0.5g ■ツナキャベツサラダ キャベツ・短冊 30g にんじん・千切り 4g ライトツナフレーク 6g サラマヨTD4 3g コンソメ粉末 0.5g 砂糖・上白糖 1g ■じゃが芋とピーマンのレモンパッパ炒め じゃがいも・ダイス 30g 赤ピーマン・ダイス 5g コンソメ粉末 0.1g 創味 レモンパッパ焼オイルソース 8g JOYL PRO バターフレーバーオイル 2g ■青かっぱ 青かっぱ 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g				■メンチカツとささみフライ メンチカツ50g 1こ ささみフライ 1こ サラダ油 15g オジカとんかつソース小袋10g 1こ ママー THE PRO ミニパゲティ 1.6mm 15g たまねぎ・スライス 5g 緑ピーマンスライス 5g マルチシーズニング バジリコ 2g ■いんげんのシーザーサラダ カットインゲン 23g にんじん・千切り 5g JFDAダイステーズ(M) 5g キャベツ・細切 10g FeelFreeシーザーサラダドレッシング 8g ■三角とうふ天の煮物 三角とうふ天 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 ■つぼ漬け 業務用つぼ漬け 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10月

月				火				水				木				金			
2024年10月28日(月)				2024年10月29日(火)				2024年10月30日(水)				2024年10月31日(木)							
830	22.8	30.5	3.6	838	20.6	33	4.1	835	19.7	38.6	2.8	838	20.9	39.9	3.2				
■チキンカツ カリムマスタードソース チキンカツ60g 1こ サラダ油 17g 1号缶 ホワイトソース 10g マスタード あらびき 2g コンソメ粉末 0.5g こしょう(白) 0.1g SH パセリ 0.1g ママー THE PRO ミスバゲティ 1.6mm 15g 赤ピーマンスライス 8g マイルドトマトケチャップ 3kgフィルム 10g コンソメ粉末 0.5g サラダ油 2g				■鱈フライ&竹輪の磯辺揚げ 白身フライ50g スキット 1こ 竹輪磯辺揚げ32g 1こ サラダ油 15g だしまき16切 1こ タルタルソース(1食用)7g 1こ 味付海苔 1袋 ■ハムとピーマンの炒め 業務用ピーマンショートタイプ 9g ハム千切り 15g キャベツ 10g 緑ピーマンスライス 10g オイスターソース 3g サラダ油 1g 鳴門 並塩 1g				■手作り春巻き 手作り春巻き50g 1こ サラダ油 18g ■チキンステーキ 大根柚子胡椒のせ 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 9g 大根・ダイス 30g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.2g JFDA柚子こしょう 1g キャベツ・短冊 35g 鳴門 並塩 0.1g サラダ油 1g ■玉子と白菜の中華炒め はくさい・短冊 20g しめじ水煮 5g カットインゲン 5g にんじん・いちよう切 5g 液卵 15g うすくちしょうゆ 2g オイスターソース 3g 燦宝夢 純正胡麻油 1g 中華だし 0.3g サラダ油 3g ■厚揚げと里芋の煮物 絹厚揚げ豆腐20g三角 1こ 里いも(S) 2こ 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 3g 特上和風だし 0.1g 仙波糖化 カラメルS 0.1g ■赤かっぱ 赤かっぱ 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g				■豆腐ハンバーグ ねぎ塩ダレ 法蓮草とねぎの味のとうふハンバーグ 1こ サラダ油 10g 白ねぎ・輪切 10g にんにく・おろし 1g 日進食品おろし生しょうが 1g サンホーム 塩だれ 3g CA ブラックペッパー荒挽 0.1g かたくり粉 0.5g ■白身魚のチーズ青のりフライ 白身チーズ青海苔フライ40g 1こ サラダ油 13g ■合鴨のチョレギサラダ キャベツ・短冊 30g にんじん・千切り 5g 中華だし 0.5g 合鴨切り落とし 20g 韓国風サラダの素 チョレギ(塩味) 8g 燦宝夢 純正胡麻油 0.5g ■小松菜の胡麻よごし 小松菜(生) 40g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g マルホン いり胡麻黒 適宜 ■青かっぱ 青かっぱ 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g							