

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11月

月				火				水				木				金															
																2024年11月1日(金)															
																832	22.1	39.1	3.3												
																■八宝菜															
																豚コマ	16	g													
																スライス状大豆ミート	4	g													
																はくさい・短冊	32	g													
																裏白木耳スライス	0.3	g													
																にんじん・いちよう切	5	g													
																中国産 水煮筍細切No.70	19	g													
																うすくちしょうゆ	2	g													
																砂糖・上白糖	1	g													
																創味 白湯	1	g													
																かたくり粉	0.5	g													
																日進食品おろし生しょうが	1	g													
																おろし生にんにく	1	g													
																中華だし	1	g													
																燻宝夢 純正胡麻油	1	g													
																ごま(いりごま)・白	0.5	g													
																サラダ油	9	g													
																■アジフライ															
																あじフライ40g	1	こ													
																サラダ油	17	g													
																中濃ソース(一食)3g	1	こ													
																■春雨 肉みそがけ															
																春雨カット	10	g													
																キャベツ・細切	10	g													
																豚ひき肉	5	g													
																ひき肉風大豆ミート	2	g													
																たまねぎ・みじん切り	3	g													
																JFDA豆板醤	2	g													
																中華だし	0.5	g													
																日進食品おろし生しょうが	0.5	g													
																穂高 白みそ	1	g													
																砂糖・上白糖	1	g													
																甜麵醬	0.5	g													
																牡丹こいくちしょうゆ	1	g													
																かたくり粉	0.3	g													
																■小松菜と揚げのおひたし															
																カット小松菜IQF	30	g													
																SAキザミ油揚げ(W)	10	g													
																うすくちしょうゆ	2	g													
																砂糖・上白糖	1	g													
																特上和風だし	0.1	g													
																■しば漬け															
																しば漬け	10	g													
																■並ライス															
																米・精白米	95.5	g													

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11月

月	火				水				木				金			
2024年11月4日(月)	2024年11月5日(火)				2024年11月6日(水)				2024年11月7日(木)				2024年11月8日(金)			
	834	26.1	28.8	3.1	834	21.1	37.1	3.7	833	16.2	37.9	3.3	836	21.6	35.3	3.2
	<b>■オムカツカレー風</b> やわらかロースとんかつ60g 1こ プレーンオムレツ30g 1こ サラダ油 14g たまねぎ 1.5cm角 15g じゃがいも・ダイス 10g パーモントカレー フレーク 2g みんなのカレー 10g ママー THE PRO ミニパゲティ 1.6mm 15g コンソメ粉末 0.5g <b>■白菜の煮びたし</b> はくさい・短冊 30g SAキザミ油揚げ(W) 10g 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 0.1g <b>■いんげんのシーザーサラダ</b> カットインゲン 35g JFDAダイスチーズ(M) 5g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.3g FeelFreeシーザーサラダドレッシング 8g <b>■福神漬け</b> 福神漬 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 95.5g				<b>■チキン南蛮</b> ささみ天50g 1こ サラダ油 15g たまねぎ・みじん切り 10g ビーマン漬 5g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.3g サラマヨTD4 10g 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 特上和風だし 0.5g かたくり粉 0.5g レッドスパイスミックス 0.1g <b>■ミートコロッケ</b> ミートコロッケ60g 1こ サラダ油 11g 中濃ソース(一食)3g 1こ <b>■ひき肉の黒胡椒和え</b> 豚ひき肉 4g ひき肉風大豆ミート 2g キャベツ・短冊 15g もやし(緑豆) 15g にんじん・いちょう切 5g おろし生にんにく 0.5g 日進食品おろし生しょうが 0.5g 牡丹こいくちしょうゆ 1g CA ブラックペッパー荒挽 0.1g 中華だし 0.5g <b>■ひじきの煮物</b> 芽ひじき 4g にんじん・千切り 5g SAキザミ油揚げ(W) 5g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g <b>■赤かつぱ</b> 赤かつぱ 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 95.5g				<b>■焼きラーメン風</b> 蒸し焼そば 30g チャシューダ <sup>®</sup> 炙(ヤダ <sup>®</sup> 炙T500F) 15g もやし(緑豆) 20g キャベツ・短冊 20g ごま高菜 2g 業務用千切り紅生姜 1g 中華だし 0.5g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 燦宝夢 純正胡麻油 5g 特上和風だし 0.5g 創味 白湯 0.5g <b>■3種きのこのクレーミーフライ</b> 3種きのこのクレーミーフライ(ホ <sup>®</sup> ルチニ風味) 1こ サラダ油 22g <b>■がんとこんにやくの炊き合わせ</b> 黒豆入がんと10g 1こ 三角こんにやく(黒) 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 0.5g <b>■柚子大根</b> 切干大根(乾燥) 8g ゆず(果皮)・薄切り 1g 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 0.5g <b>■しば漬け</b> しば漬け 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 95.5g				<b>■グリルチキン トマトバジルソース</b> 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 15g イタリアンバジルソース 5g JFDAレモン100 1g おろし生にんにく 1g コンソメ粉末 0.5g マイルドトマトチップ <sup>®</sup> 3kgフィルム 2g たまねぎ・みじん切り 5g 完熟カットトマト 5g キャベツ・短冊 30g コンソメ粉末 0.5g <b>■メンチカツ</b> メンチカツ50g 1こ サラダ油 6g 中濃ソース(一食)3g 1こ <b>■マカロニサラダ</b> マカロニ 15g にんじん・千切り 5g 枝豆(むき) 5g サラマヨTD4 10g コンソメ粉末 0.2g 砂糖・上白糖 1g CA 和からし 0.1g SH パセリ 0.1g <b>■もやしナムル</b> もやし(緑豆) 35g 裏白木耳スライス 1g おろし生にんにく 1g ごま(いりごま)・白 0.1g 砂糖・上白糖 1g 中華だし 0.5g うすくちしょうゆ 1g 燦宝夢 純正胡麻油 1g <b>■華大根</b> 華大根 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11月

月				火				水				木				金			
2024年11月11日(月)				2024年11月12日(火)				2024年11月13日(水)				2024年11月14日(木)				2024年11月15日(金)			
838	23.5	34.2	3.1	831	16.2	37.1	3	837	23.4	36.4	3.4	830	12.8	37.7	3.5	838	22.2	35.6	4.3
<b>■鶏の唐揚げ ディアブルソース</b> 鶏むね唐揚げ 2こ サラダ油 15g トンカツソース 5g マスター あらびき 1g マイルドトマケチャップ 3kgフィルム 5g サンホーム 一味 0.1g マカロニ 15g コンソメ粉末 0.5g 冷凍ブロッコリー 15g 鳴門 並塩 適宜 <b>■醤油味の旨みイカカツ</b> 醤油味の旨みイカカツ 1こ サラダ油 10g <b>■小松菜のわさび醤油和え</b> カット小松菜IQF 40g SAキザミ油揚げ(W) 5g にんじん・千切り 5g うすくちしょうゆ 3g わさび粉 0.3g 特上和風だし 0.3g 砂糖・上白糖 1g <b>■ツナとキャベツのラー油風味</b> キャベツ・短冊 30g 三色ピーマンスライス 5g ライトツナフレーク 6g 特上和風だし 0.5g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g サンホーム 味付けポン酢 2g ラー油 1g <b>■しば漬け</b> しば漬け 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 95.5g				<b>■かき揚げと白身天 丼たれ付き</b> 白身天ぷら30g 1こ 野菜かき揚げ50g 1こ サラダ油 28g 丼たれ 10g 1こ ごぼう・ささがき 30g 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 燦宝夢 純正胡麻油 1g サンホーム 一味 0.2g <b>■ロールキャベツ ごま味噌がけ</b> ロールキャベツ 40g 1こ 穂高 白みそ 2g JFDA純ねりごま 1g うすくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.1g 砂糖・上白糖 1g かたくり粉 0.3g 日進食品おろし生しょうが 1g <b>■いんげんとちくわの和え物</b> カットインゲン 30g スライス竹輪 5g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g かつお節 糸花 0.5g <b>■つぼ漬け</b> 業務用つぼ漬け 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 95.5g				<b>■グリンパシ 柚子胡椒バターソース</b> 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 9g 白ネギ輪切 2mm 青混ぜり 5g おろし生にんにく 0.5g JFDA柚子こしょう 3g 水煮平茸IQF <sup>+</sup> 椎茸ミックス 10g 牡丹こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g かたくり粉 0.3g こしょう(白) 0.1g JOYL PRO バターフレーバーオイル 3g もやし(緑豆) 25g キャベツ・短冊 10g 中華だし 0.2g 鳴門 並塩 適宜 サラダ油 1g <b>■イカフライ</b> イカフライ40g スポット 1こ サラダ油 16g 中濃ソース(一食)3g 1こ <b>■魚肉ソーセージと野菜のソテー</b> カリフラワー冷凍ミニ 15g ブロッコリー・ミニ 15g にんじん・いちよう切 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 <b>■マカロニのオーロラソース和え</b> パールスリムペンネ 15g マイルドトマケチャップ 3kgフィルム 5g サラマヨTD4 5g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.5g <b>■華大根</b> 華大根 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 95.5g				<b>■中華三品盛り合せ(かに玉・春巻・焼売)</b> ミニかに玉 1こ 野菜春巻 40g 1こ ビッグ焼売 1こ サラダ油 28g 裏白木耳スライス 0.5g にんじん・千切り 5g 牡丹こいくちしょうゆ 2g タマノイさくら20L 1g 砂糖・上白糖 1g 中華だし 0.3g かたくり粉 0.3g キャベツ・短冊 30g <b>■春雨の中華和え</b> 春雨カット 8g 味付ザーサイ千切 5g 三色ピーマンスライス 5g 砂糖・上白糖 2g JFDA豆板醤 0.5g 日進食品おろし生しょうが 0.5g おろし生にんにく 0.5g 中華だし 0.5g うすくちしょうゆ 0.5g <b>■わけぎのナムル</b> わけぎカット 15g もやし(緑豆) 20g 中華だし 1g 鳴門 並塩 0.3g CA ブラックペッパー荒挽 0.1g 燦宝夢 純正胡麻油 1g ごま(いりごま)・白 0.1g <b>■赤かっぱ</b> 赤かっぱ 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 95.5g				<b>■海鮮黒胡椒炒め</b> ムキエビM 20g イカ短冊 20g もやし(緑豆) 15g キャベツ・短冊 10g こまつな 10g 赤ピーマンスライス 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 0.5g オイスターソース 2g かたくり粉 0.5g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g CA ブラックペッパー荒挽 0.5g サラダ油 5g <b>■カレーソース入りメンチ</b> カレーソース入りメンチ60g 1こ サラダ油 20g <b>■棒棒鶏</b> 蒸し鶏ほぐし 17g 切干大根(乾燥) 6g カットわかめ 2g 特上和風だし 0.5g 砂糖・上白糖 1g うすくちしょうゆ 2g ごま(いりごま)・白 0.01g FeelFreeごまドレッシング 8g <b>■ひじきの煮物</b> 芽ひじき 4g にんじん・千切り 5g SAキザミ油揚げ(W) 5g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g <b>■つぼ漬け</b> 業務用つぼ漬け 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11月

月 2024年11月18日(月)				火 2024年11月19日(火)				水 2024年11月20日(水)				木 2024年11月21日(木)				金 2024年11月22日(金)			
832	20.2	34.2	3.2	831	20.7	34.7	3	830	22	38.4	3.2	836	17	34.7	3	831	23.9	39.7	2.3
■ハンバーグ ホワイトソース まんぞくハンバーグ80g 1こ サラダ油 24g たまねぎ・ダイス 10g 1号缶 ホワイトソース 10g コンソメ粉末 0.2g こしょう(白) 0.1g 砂糖・上白糖 1g マ・マ- THE PRO ミニスパゲティ 1.6mm 15g ミックスベジタブル 5g				■かつとじ やわらかロースとんかつ80g 1こ サラダ油 19g 液卵 15g たまねぎ・スライス 15g わけぎカット 5g 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 かたくり粉 0.5g 業務用千切り紅生姜 1g				■肉団子のラトカイ仕立て ミートボール約25g 2こ サラダ油 10g 三色ピーマンダイス 2g 素揚げなす(ダイスカット) 2g たまねぎ・ダイス 2g マイルドトマトチップ 3kgフィルム 2g コンソメ粉末 0.5g おろし生にんにく 0.5g 完熟カットトマト 6g キャベツ・短冊 15g もやし(緑豆) 15g				■黒酢餃子 ジャンボ上野ぎよーぎ 2こ サラダ油 14g 中国産 水煮 筍 銀杏切 No.89 10g 三色ピーマンスライス 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 タマノイさくら20L 2g ミツカン 業務用黒酢1L 4g かたくり粉 0.5g 春雨カット 7g				■豚肉のすき焼き風煮 豚コマ 25g スライス状大豆ミート 3g たまねぎ・スライス 26g にんじん・いちよう切 5g 突きこんにやく黒 10g サイコロ厚揚げ マルタ 下鳥羽 1こ ごぼう・ささがき 15g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.8g サラダ油 3g 仙波糖化 カラメルS 0.01g			
■南瓜ときくらげ天の炊き合わせ 冷凍お手軽ミニときくらげ天 1こ かぼちゃ・乱切り 30g うすくちしょうゆ 3g 牡丹こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g				■ウィンナー入り野菜炒め キャベツ・短冊 35g 三色ピーマンスライス 10g 輪切ウィンナー 5g 牡丹こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g こしょう(白) 0.1g 中華だし 0.5g サラダ油 6g				■ハムとウィンナーのクランチかつ ハムとウィンナーのクランチかつ50g 1こ サラダ油 8g ■オムレツ ツナマヨ プレーンオムレツ30g 1こ サラダ油 3g ライトツナフレーク 5g サラマヨTD4 6g コンソメ粉末 0.5g ■白菜と春菊のおひたし はくさい・短冊 28g しゅんぎく 12g SAキザミ油揚げ(W) 5g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 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 7g 中濃ソース(一食)3g 1こ ■ごぼう和風ごまサラダ ごぼう・ささがき 25g にんじん・千切り 5g 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 FeelFreeごまドレッシング 4g サラダ油 1g				■味付け海苔 味付け海苔 1袋 ■サーモンタルタルかつ サーモンタルタルカツ45g 1こ サラダ油 25g ■キムチもやし もやし(緑豆) 30g にら カット 5g キムチの素 3g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g			
■白菜とかにかまの和え物 はくさい・短冊 25g カニ風味蒲鉾フレーク 7g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g				■カレーマヨポテトサラダ チルドポテト乱切約20g 3こ S&Bカレー 2kg 0.5g サラマヨTD4 8g コンソメ粉末 0.5g 砂糖・上白糖 0.5g SH パセリ 0.1g				■白菜と春菊のおひたし はくさい・短冊 28g しゅんぎく 12g SAキザミ油揚げ(W) 5g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g				■細切大根漬け 細切大根漬 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g				■しば漬け しば漬け 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g			
■しば漬け しば漬け 10g				■青かつぱ 青かつぱ 10g				■華大根 華大根 10g				■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				■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				■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11月

月 2024年11月25日(月)				火 2024年11月26日(火)				水 2024年11月27日(水)				木 2024年11月28日(木)				金 2024年11月29日(金)			
835	16.8	40.8	3.3	834	21.8	32.1	4.3	839	21.8	39.9	3.1	833	17.9	36.6	3.4	832	22.7	25.2	3.8
<b>串カツとハムカツ</b> 豚串カツ35g 1こ ハムかつ 30g 1こ サラダ油 31g パルデ用ウスターソース 10g キャベツ・短冊 30g 特上和風だし 0.5g ねり梅6g 1こ <b>ブロッコリーとコーンのサラダ</b> 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 <b>小松菜と揚げの和風炒め</b> カット小松菜IQF 30g SAキザミ油揚げ(W) 10g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g サラダ油 1g 特上和風だし 0.3g <b>しば漬け</b> しば漬け 10g <b>並ライス</b> 米・精白米 95.5g				<b>唐揚げ 明太マヨ</b> 鶏むね唐揚げ 2こ サラダ油 15g 辛子明太子N(キャップ付) 5g サラマヨTD4 5g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g かたくり粉 0.5g 中華だし 0.5g マカロニ 15g サラダ油 2g 中華だし 0.3g <b>海鮮チヂミ</b> チヂミ30g マルタ 1こ 牡丹こいくちしょうゆ 1g サラダ油 4g <b>ごぼう巻きとこんにゃくの煮物</b> 三角こんにゃく(黒) 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 0.5g ごぼう巻き25g 1こ うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g <b>白菜のおひたし</b> はくさい・短冊 35g SAキザミ油揚げ(W) 6g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 0.5g 特上和風だし 0.5g 燦宝夢 純正胡麻油 1g <b>青かっぱ</b> 青かっぱ 10g <b>並ライス</b> 米・精白米 95.5g				<b>ごま油香る豚ニラ炒め</b> 豚コマ 25g スライス状大豆ミート 4g たまねぎ・スライス 30g キャベツ・短冊 25g にんじん・いちよう切 5g 牡丹こいくちしょうゆ 5g 砂糖・上白糖 2g 中華だし 0.2g おろし生にんにく 1g サラダ油 11g さら カット 4g ごま(いりごま)・白 0.1g 燦宝夢 純正胡麻油 2g <b>ささみフライ</b> ささみフライ 1こ サラダ油 15g 中濃ソース(一食)3g 1こ <b>小松菜の和風サラダ</b> こまつな 24g カットわかめ 1g ライトツナフレーク 10g キュービ-和風ドレッシングごましょうゆ 8g <b>棒餃子</b> 焼目付鉄板棒餃子 1こ サラダ油 1g 牡丹こいくちしょうゆ 1g タマノイさくら20L 1g <b>さくら漬け</b> 業務用桜漬け 10g <b>並ライス</b> 米・精白米 95.5g				<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 中国産 水煮 筍 銀杏切 No.89 11g たまねぎ・みじん切り 10g カットインゲン 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 2g <b>カレーコロッケ</b> カレーコロッケ60g 1こ サラダ油 24g <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>海老フライ&amp;海老カツ 手作りタルタル</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 サラマヨTD4 15g SH パセリ 0.1g 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> ひき肉風大豆ミート 6g 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 中華だし 0.5g <b>いんげんの塩昆布和え</b> カットインゲン 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>細切さくら漬け</b> 細切さくら漬 10g <b>並ライス</b> 米・精白米 95.5g			