

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12月

月	火	水	木	金
2024年12月2日(月)	2024年12月3日(火)	2024年12月4日(水)	2024年12月5日(木)	2024年12月6日(金)
<p>■ハンバーグ アラビアータ まんぞくハンバーグ80g 1こ サラダ油 17g 完熟カットトマト 15g たまねぎ・みじん切り 20g おろし生にんにく 0.5g マイルドトマトケチャップ 3kgフィルム 8g 砂糖・上白糖 3g 輪切り唐辛子 0.5g コンソメ粉末 2g ママー THE PRO ミニパゲティ 1.6mm 15g 鳴門 並塩 適宜 コンソメ粉末 0.2g サラダ油 1g SH パセリ 0.1g</p> <p>■キャベツとブロッコリーのツナ和え キャベツ・短冊 20g ブロッコリー・ミニ 20g ライトツナフレーク 6g SSKサタマヨネズタイプ 4g エルドレッシング白 4g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.5g</p> <p>■五目巾着の煮物 五目巾着25g 1こ うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1.2g 特上和風だし 0.1g</p> <p>■つぼ漬け 業務用つぼ漬け 10g</p> <p>■並ライス 米・精白米 95.5g</p>	<p>■W豚かつ リーズ&オーロソース やわらかソースとんかつ40g 2こ サラダ油 23g CA 和からし 0.5g トンカツソース 3g マイルドトマトケチャップ 3kgフィルム 3g エルドレッシング白 2g SSKサタマヨネズタイプ 2g ごま(いりごま)・白 0.1g マカロニ 15g コンソメ粉末 0.5g</p> <p>■小松菜と玉子の中華炒め こまつな 22g 味付メンマ(端材) 5g 液卵 10g もやし(緑豆) 15g オイスターソース 3g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 0.3g 鳴門 並塩 0.1g 中華だし 0.3g サラダ油 2g</p> <p>■ふきと揚げの煮物 ふき水煮 27g SAキザミ油揚げ(W) 5g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.2g</p> <p>■青かつば 青かつば 10g</p> <p>■並ライス 米・精白米 95.5g</p>	<p>■海鮮レモンペッパー炒め いか・短冊 10g ムキエビM 10g チンゲン菜 冷凍 15g もやし(緑豆) 20g キャベツ・短冊 15g 赤ピーマンスライス 5g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 0.5g 中華だし 0.2g 創味 レモンペッパー焼オイルソース 8g サラダ油 2g</p> <p>■ハムカツ ハムカツ40g 1こ サラダ油 28g 中濃ソース(一食)3g 1こ</p> <p>■切干大根のピリ辛煮 切干大根(乾燥) 3g にんじん・千切り 5g SAキザミ油揚げ(W) 5g 乾燥椎茸千切り 0.5g JFDA豆板醤 1g ラー油 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</p> <p>■里芋のおかかまぶし 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 0.2g かつお節 糸花 0.1g</p> <p>■赤かつば 赤かつば 10g</p> <p>■並ライス 米・精白米 95.5g</p>	<p>■豚肉とピーマンのオイスター炒め 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 6g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 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</p> <p>■玉子ベーコンマヨフライ たまごベーコンマヨ 1こ サラダ油 21g</p> <p>■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 SAキザミ油揚げ(W) 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</p> <p>■中華くらげ入り春雨の酢の物 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</p> <p>■華大根 華大根 10g</p> <p>■並ライス 米・精白米 95.5g</p>	<p>■豪華白身フライ スパイス添え お弁当白身フライ80g 1こ サラダ油 20g タルタルソース(1食用) 10g 1こ レッドスパイスミックス 0.5g ターリツヤパン あおさ粉 0.5g ママー THE PRO ミニパゲティ 1.6mm 15g 緑ピーマンスライス 5g 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</p> <p>■キャベツとかにかまの中華サタマヨ 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</p> <p>■つくねのあんかけ みそ味つくね30g 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 FB炭薫る照り焼き極ダレ 2g かたくり粉 0.3g</p> <p>■しば漬け しば漬け 10g</p> <p>■並ライス 米・精白米 95.5g</p>
小麦, 卵, 乳, 牛肉, さば, 大豆, 鶏肉, りんご	小麦, 卵, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま	小麦, 乳, えび, いか, オレンジ, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, セラチン, ごま	小麦, 卵, 乳, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま	小麦, 卵, 乳, かに, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま
エネルギー 836	エネルギー 830	エネルギー 833	エネルギー 834	エネルギー 837
たんぱく質 22	たんぱく質 21.9	たんぱく質 16.4	たんぱく質 19.4	たんぱく質 21.1
脂質 34.1	脂質 33.7	脂質 41.8	脂質 38.9	脂質 33.3
食塩 3.8	食塩 3.1	食塩 3.7	食塩 3	食塩 3.3

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12月

月 2024年12月9日(月)	火 2024年12月10日(火)	水 2024年12月11日(水)	木 2024年12月12日(木)	金 2024年12月13日(金)
■唐揚げネギおろしソース 鶏むね唐揚げ 2こ サラダ油 15g 大根おろし 20g ねぎ(葉ねぎ)・カット 3g 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 かたくり粉 0.3g タマノイさくら20L 0.5g 特上和風だし 0.5g キャベツ・短冊 20g にんじん・千切り 5g ■ハム入りソースカツ ハム入りソースカツ 1こ サラダ油 9g ■白菜のチゲ煮 はくさい・短冊 30g SAキサミ油揚げ(W) (業務用)精進とうふ 10g 特上和風だし 0.5g サラダ油 1g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g エバラ 浅漬けの素 好みの素 1L 2g ■ごぼう天とこんにやくの煮物 ミニごぼう天 1こ 三角こんにやく(黒) 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 ■細切りさくら漬 細切さくら漬 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g	■肉団子と春雨のチリソース ミートボール約25g 2こ サラダ油 9g 春雨カット 10g キャベツ・短冊 35g たまねぎ・みじん切り 45g JFDA豆板醤 3g おろし生にんにく 0.5g 日進食品おろし生しょうが 0.5g マイルドトマトチップ 3kgフィルム 3g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 中華だし 0.5g かたくり粉 0.3g ごま(いりごま)・白 0.1g ■えびかつ えびかつ40g マルタ 1こ サラダ油 21g ターリツヤハン あおさ粉 0.01g 鳴門 並塩 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 SSKサダマヨネーズタイプ 5g 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 ■もやしナムル もやし(緑豆) 35g にんじん・千切り 5g ごま(いりごま)・白 0.1g 燦宝夢 純正胡麻油 1g 中華だし 0.5g 鳴門 並塩 0.1g おろし生にんにく 1g ■赤かつぱ 赤かつぱ 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g	■チキンステーキ 香味ソース 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 10g FeelFreeノオイルレッシング 青じそ 6g にんにく・おろし 0.3g 袖皮スライス 0.1g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 3g 特上和風だし 0.2g かたくり粉 0.3g ママー THE PRO ミニバゲティ 1.6mm 15g 鳴門 並塩 適宜 うすくちしょうゆ 1g サラダ油 1g 三色ピーマンダイス 5g たまねぎ・みじん切り 5g ■メンチカツ メンチカツ50g 1こ サラダ油 13g 中濃ソース(一食)3g 1こ ■じゃが芋とツのツネ じゃがいも・ダイス 30g ブロッキー・ミニ 10g ライトツナフレーク 5g サラダ油 1g コンソメ粉末 0.5g 鳴門 並塩 0.1g CA 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 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g ■青かつぱ 青かつぱ 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g	■肉じゃがコロック 肉じゃがコロック 1こ サラダ油 20g 中濃ソース(一食)3g 1こ ■豚肉のカレーマヨ炒め 豚コマ 21g スライス状大豆ミート 7g 赤ピーマンスライス 6g たまねぎ・スライス 18g キャベツ・短冊 15g S&Bカレー 2kg 1g SSKサダマヨネーズタイプ 3g 砂糖・上白糖 1g 牡丹こいくちしょうゆ 1g コンソメ粉末 0.5g サラダ油 9g SH ハセリ 0.1g ■炊き合わせ かぼちゃ・乱切り 30g うすくちしょうゆ 2g 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 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ■白菜とわかめのボン酢和え はくさい・短冊 40g にんじん・千切り 5g 乾燥カットわかめ 0.5g うすくちしょうゆ 2g タマノイさくら20L 1g 特上和風だし 0.5g サンホーム 味付けボン酢 2g ■しば漬 しば漬 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 中国産 水煮 筍 銀杏切 No.89 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 サラダ油 3g ジョイ 山椒粉 0.1g 刻みいんげん 3g ラー油 0.3g ■イカカツ イカカツ40g 1こ サラダ油 25g 中濃ソース(一食)3g 1こ ■春雨と山菜の旨煮 春雨カット 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 ■もやしのゆかり和え もやし(緑豆) 35g ゆかり 0.2g 砂糖・上白糖 1g うすくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.5g ■青かつぱ 青かつぱ 10g ■並ライス 米・精白米 95.5g
小麦, 卵, 乳, えび, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご	小麦, 卵, 乳, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま	小麦, 乳, 牛肉, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま	小麦, 卵, 牛肉, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご	小麦, 卵, いか, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま
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
839 22.6 35.6 4	835 14.3 41.7 3.1	832 21.9 33.2 3.3	835 19.4 36.8 3.6	834 19.3 38.5 3.3

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12月

月	火	水	木	金
2024年12月16日(月)	2024年12月17日(火)	2024年12月18日(水)	2024年12月19日(木)	2024年12月20日(金)
<p>■照り焼きまおろしハンバーグ まんぞくハンバーグ80g 1こ 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 サラダ油 19g かたくり粉 0.3g 水煮平茸¹⁾ 椎茸²⁾ 5g 大根おろし 15g たまねぎ・みじん切り 5g 冷凍ブロッコリー 1こ マヨネーズ 1食用6g 1こ</p> <p>■ペンネナポリタン パルスリムペンネ 15g 三色ピーマンズライス 15g サラダ油 5g マイルド³⁾ トマト⁴⁾ チョップ⁵⁾ 3kgフィルム 3g コンソメ粉末 0.3g</p> <p>■白菜と春菊のからし和え はくさい・短冊 28g しゅんぎく 12g SAキザミ油揚げ(W) 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g うすくちしょうゆ 3g CA 和からし 0.1g</p> <p>■華大根 華大根 10g</p> <p>■並ライス 米・精白米 95.5g</p>	<p>■豚かつ ポン酢ソース やわらか⁶⁾ ロースとんかつ60g 1こ サラダ油 20g タマノイさくら20L 3g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g サンホーム 味付けポン酢 2g たまねぎ・みじん切り 10g 特上和風だし 0.5g かたくり粉 0.5g こまつな 5g にんじん・千切り 5g かつお節 糸花 0.1g ママー THE PRO ミニ⁷⁾ ガティ 1.6mm 15g 中華だし 0.5g</p> <p>■蒸し焼売 加かあんかけ ジュシー肉⁸⁾ シューマイ(トレイ) 1こ カニ風味蒲鉾フレーク 5g うすくちしょうゆ 1g 中華だし 0.3g かたくり粉 0.3g</p> <p>■ベーコンと切干大根の炒め煮 切干大根(乾燥) 9g ベーコン短冊 5g 乾燥椎茸千切り 1g コンソメ粉末 0.5g 砂糖・上白糖 1g うすくちしょうゆ 2g サラダ油 1g</p> <p>■赤かっぱ 10g</p> <p>■並ライス 米・精白米 95.5g</p>	<p>■カニ入りクリーミーコロッケ クリーミーコロッケ(かに) 1こ サラダ油 26g 中濃ソース(一食)3g 1こ</p> <p>■カレー肉じゃが 豚コマ 21g スライス状大豆ミート 3g たまねぎ・スライス 20g にんじん・いちょう切 5g 突きこんにやく黒 5g じゃがいも 乱切り25g 2こ 砂糖・上白糖 1g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.5g S&Bカレー 2kg 0.5g サラダ油 5g</p> <p>■豆腐チャンプルー (業務用)精進とうふ 20g キャベツ・短冊 15g 赤ピーマンズライス 5g にら カット 5g 液卵 5g サラダ油 1g 牡丹こいくちしょうゆ 2g CA ブラックペッパー荒挽 0.1g 特上和風だし 0.5g</p> <p>■もやしのツ和え もやし(緑豆) 40g ライトツナフレーク 5g FeelFree⁹⁾ ノオイル¹⁰⁾ レッシー¹¹⁾ 青じそ 8g</p> <p>■さくら漬け 業務用桜漬け 10g</p> <p>■並ライス 米・精白米 95.5g</p>	<p>■アジフライ&目玉焼きフライ アジフライ50g 1こ 目玉焼きフライ(ハーフ) 1こ サラダ油 15g トンカツソース 7g ウエルム¹²⁾ 徳用¹³⁾ スターソース 6g かたくり粉 0.5g マカロニ 15g 鳴門 並塩 0.1g コンソメ粉末 0.1g ごま(いりごま)・白 0.1g</p> <p>■サウザンポテトサラダ じゃがいも・ダイス 30g グリーンピース 5g 人参・ダイス 5g サザン¹⁴⁾ アイランド¹⁵⁾ マイルド¹⁶⁾ レッシー¹⁷⁾ CA ブラックペッパー荒挽 0.1g コンソメ粉末 0.3g 砂糖・上白糖 1g</p> <p>■いんげんのコンソメ煮 カットインゲン 35g コンソメ粉末 0.5g JOYL PRO バター¹⁸⁾ フレ¹⁹⁾ パー²⁰⁾ オイル 2g CA ブラックペッパー荒挽 0.05g ペー²¹⁾ コ²²⁾ フレ²³⁾ パー²⁴⁾ ド²⁵⁾ ビッツ 0.5g</p> <p>■華大根 華大根 10g</p> <p>■並ライス 米・精白米 95.5g</p>	<p>■親子煮 照り焼きチキン切り落とし 30g サラダ油 17g 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 中国産 水煮 筍 银杏切 No.89 20g</p> <p>■イカフライ 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</p> <p>■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) 0.1g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 中華だし 0.3g JFDA コシヨ一 0.01g サラダ油 3g</p> <p>■もやしの塩昆布和え もやし(緑豆) 30g 裏白木耳スライス 1g 塩昆布(細切塩吹昆布) 2g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g</p> <p>■しば漬け しば漬け 10g</p> <p>■並ライス 米・精白米 95.5g</p>
小麦, 卵, 乳, 牛肉, さば, 大豆, 鶏肉, りんご	小麦, 卵, 乳, えび, かに, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, セラチン, ごま	小麦, 卵, 乳, かに, さば, 大豆, 豚肉, りんご	小麦, 卵, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま	小麦, 卵, いか, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご
エネルギー 834 たんぱく質 19.4 脂質 38.2 食塩 3.1	エネルギー 831 たんぱく質 22.8 脂質 30.4 食塩 3.5	エネルギー 837 たんぱく質 18.4 脂質 40.4 食塩 2.3	エネルギー 839 たんぱく質 21.9 脂質 30.9 食塩 3	エネルギー 837 たんぱく質 22 脂質 41.1 食塩 3.7

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12月

月	火	水	木	金
2024年12月23日(月)	2024年12月24日(火)			
<p>■チキン竜田揚げ 山葵ソース添え</p> <p>自慢の竜田揚 2こ</p> <p>サラダ油 9g</p> <p>わさびソース10g 1こ</p> <p>ごぼう・ささがき 30g</p> <p>牡丹こいくちしょうゆ 1g</p> <p>砂糖・上白糖 1g</p> <p>特上和風だし 0.5g</p> <p>■手作り春巻き</p> <p>手作り春巻き50g 1こ</p> <p>サラダ油 2g</p> <p>■炊き合わせ</p> <p>五目巾着20g 1こ</p> <p>旨い牡丹ちくわ(斜め切り) 1こ</p> <p>うすくちしょうゆ 3g</p> <p>砂糖・上白糖 1g</p> <p>特上和風だし 0.5g</p> <p>■豆腐サラダ</p> <p>(業務用)精進とうふ 48g</p> <p>乾燥カットわかめ 0.5g</p> <p>うすくちしょうゆ 1g</p> <p>砂糖・上白糖 1g</p> <p>特上和風だし 0.1g</p> <p>FeelFreeごまドレッシング 7g</p> <p>■さくら漬け</p> <p>業務用桜漬け 10g</p> <p>■並ライス</p> <p>米・精白米 95.5g</p>	<p>■豚キムチうどん</p> <p>はくさい・短冊 17g</p> <p>豚コマ 26g</p> <p>スライス状大豆ミート 5g</p> <p>砂糖・上白糖 3g</p> <p>うすくちしょうゆ 1g</p> <p>パウ 浅漬けの素 好みの素 1L 6g</p> <p>中華だし 0.3g</p> <p>サラダ油 2g</p> <p>うどん 43g</p> <p>たまねぎ・スライス 6g</p> <p>砂糖・上白糖 2g</p> <p>牡丹こいくちしょうゆ 2g</p> <p>特上和風だし 0.3g</p> <p>■ささみフライ</p> <p>ささみフライ 1こ</p> <p>サラダ油 17g</p> <p>中濃ソース(一食)3g 1こ</p> <p>■マヨオムレツ</p> <p>プレーンオムレツ30g 1こ</p> <p>サラダ油 3g</p> <p>ターリジヤパン あおさ粉 0.1g</p> <p>SSKサラダマヨネーズタイプ 7g</p> <p>■切干と山菜の酢の物</p> <p>切干大根(乾燥) 4g</p> <p>味付山菜ミックス 3g</p> <p>乾燥カットわかめ 1g</p> <p>うすくちしょうゆ 2g</p> <p>砂糖・上白糖 2g</p> <p>タマノイさくら20L 2g</p> <p>特上和風だし 0.3g</p> <p>■青かつぱ</p> <p>青かつぱ 10g</p> <p>■並ライス</p> <p>米・精白米 95.5g</p>			
小麦、卵、えび、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま				
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー
837	20.9	34.9	4	838
				たんぱく質
				22.8
				脂質
				34.3
				食塩
				3.5