

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7年2月

月	火	水	木	金
2025年2月3日(月)	2025年2月4日(火)	2025年2月5日(水)	2025年2月6日(木)	2025年2月7日(金)
<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 26g 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 THE PRO ミニハゲティ 15g コンソメ粉末 0.5g <b>■白菜のコンソメ煮</b> はくさい・短冊 30g 輪切ウィンナー 6g にんじん・千切り 4g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.5g こしょう(白) 0.1g <b>■いんげんのシーザーサラダ</b> カットインゲン 25g キャベツ・細切 10g コンソメ粉末 0.5g 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 83.33g	<b>■鶏の唐揚げ ピリ辛ネギソース</b> 鶏ムネ唐揚 約30g 2こ サラダ油 26g わけぎカット 20g たまねぎ 1.5cm角 20g にんにく・おろし 1g おろし生しょうが 1g タマネイさくら20L 0.2g 豆板醤 1g 純正胡麻油 2g 牡丹こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g 中華だし 0.5g <b>■チヂミ</b> ふーちゃんチヂミ 1枚 サラダ油 1g <b>■巾着とこんにやくの炊き合わせ</b> 五目巾着20g 1こ うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g 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 タマネイさくら20L 1g 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 83.33g	<b>■八宝菜</b> 豚コマ 16g スライス状大豆ミート 4g はくさい・短冊 32g 裏白木耳スライス 0.3g にんじん・いちよう切 5g 水煮 筍 銀杏切 19g 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 おろし生しょうが 1g おろし生にんにく 1g 中華だし 1g ごま(いりごま)・白 0.5g サラダ油 5g 純正胡麻油 1g <b>■ハムマヨサラダフライ</b> ハムマヨサラダフライ 1こ サラダ油 28g <b>■春雨 肉みそがけ</b> 春雨カット 10g もやし(緑豆) 10g 豚ひき肉 5g ひき肉風大豆ミート 2g たまねぎ・みじん切り 3g 豆板醤 2g 中華だし 0.5g おろし生しょうが 0.5g 穂高 白みそ 1g 砂糖・上白糖 1g 甜麵醤 0.5g 牡丹こいくちしょうゆ 1g かたくり粉 0.3g <b>■小松菜と揚げのおひたし</b> カット小松菜 30g キザミ油揚げ 10g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g <b>■しば漬け</b> しば漬け 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g	<b>■チキン南蛮</b> 鶏天ぶら35g 2こ サラダ油 29g たまねぎ・みじん切り 10g ピーマン漬 5g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.3g 揚げマヨネーズタイプ 10g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g タマネイさくら20L 1g 特上和風だし 0.5g かたくり粉 0.5g パブリカパウダー 0.1g THE PRO ミニハゲティ 15g サラダ油 1g <b>■野菜の柚子胡椒炒め</b> ひき肉風大豆ミート 3g キャベツ・短冊 15g もやし(緑豆) 15g にんじん・いちよう切 5g おろし生にんにく 0.5g おろし生しょうが 0.5g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 柚子こしょう 0.5g 中華だし 0.5g <b>■ひじきの煮物</b> 芽ひじき 3g にんじん・千切り 4g キザミ油揚げ 5g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g <b>■赤かっぱ</b> 赤かっぱ 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g	<b>■豚肉のわさびソース炒め</b> 豚コマ 21g スライス状大豆ミート 7g キャベツ・短冊 20g たまねぎ・スライス 15g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.5g サラダ油 5g わさび粉 0.5g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g <b>■手作り春巻き</b> 手作り春巻き50g 1こ サラダ油 23g <b>■マカロニのオーロロスとえ</b> マカロニ 15g にんじん・千切り 5g 枝豆(むき) 5g SSK揚げマヨネーズタイプ 10g コンソメ粉末 0.2g 砂糖・上白糖 1g マルトトマケチップ 5g 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 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 83.33g
小麦, 卵, 乳, 牛肉, 大豆, 鶏肉, バナナ, 豚肉, りんご	小麦, 卵, いか, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま	小麦, 卵, 乳, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま	小麦, 卵, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま	小麦, 卵, えび, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま
エネルギー 837 たんぱく質 22 脂質 36.9 食塩 3.3	エネルギー 836 たんぱく質 18.7 脂質 38.5 食塩 3.5	エネルギー 835 たんぱく質 19 脂質 43.2 食塩 3	エネルギー 833 たんぱく質 22.2 脂質 40.1 食塩 3.8	エネルギー 831 たんぱく質 19.4 脂質 40.9 食塩 2.9

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7年2月

月	火	水	木	金
2025年2月10日(月)	2025年2月11日(火)	2025年2月12日(水)	2025年2月13日(木)	2025年2月14日(金)
<b>■旨辛韓国風コロッケ&amp;揚げ焼売</b> 旨辛韓国風コロッケ50g 1こ ビッグ焼売 1こ サラダ油 31g <b>■ポロネーゼ</b> THE PRO ミニバゲティ 1.6mm 15g 鶏ひき肉 5g ひき肉風大豆ミート 2g たまねぎ・みじん切り 5g マルトトマトケチャップ 2g 完熟カットトマト 0.1g コンソメ粉末 0.1g おろし生にんにく 0.5g <b>■小松菜のなめたけ和え</b> カット小松菜IQF 30g キザミ油揚げ 5g にんじん・千切り 4g 味付なめたけ 3g 牡丹こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 0.5g 特上和風だし 0.1g <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 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 83.33g		<b>■チキンステーキ シャリアビンソース</b> 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 5g たまねぎ・みじん切り 30g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g コンソメ粉末 0.2g かたくり粉 0.5g キャベツ・短冊 15g もやし(緑豆) 15g 鳴門 並塩 0.1g サラダ油 1g <b>■ジューシーメンチカツ</b> ジューシーメンチカツ45g 1こ サラダ油 25g <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 魚肉SSスライス 10g S&Bカレー 0.5g うすくちしょうゆ 2g コンソメ粉末 0.1g サラダ油 2g <b>■マカロニの明太子和え</b> パールスリムペンネ 15g 辛子明太子N 5g あおさ粉 0.1g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.3g <b>■華大根</b> 華大根 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g	<b>■お子様ランチセット</b> 得用エビフライ(袋なし) 1こ まんぞくハンバーグ60g 1こ サラダ油 28g デミグラスソース 10g THE PRO ミニバゲティ 1.6mm 15g 緑ピーマンスライス 10g たまねぎ・スライス 10g コンソメ粉末 0.5g マルトトマトケチャップ 5g <b>■菜の花のホトササガ</b> 菜の花カット(2cm) 20g じゃがいも・ダイス 30g ササガマヨネーズタイプ 5g エルドレッシング白 3g <b>■もやしペペロン</b> もやし(緑豆) 30g にんじん・千切り 4g おろし生にんにく 0.5g 輪切り唐辛子 0.1g ブラックペッパー荒挽 0.1g コンソメ粉末 0.3g うすくちしょうゆ 1g <b>■赤かつぱ</b> 赤かつぱ 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g	<b>■海鮮黒胡椒炒め</b> ムキエビ 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 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 1g 砂糖・上白糖 1g ブラックペッパー荒挽 0.5g サラダ油 7g <b>■3種のチーズ入りフライ</b> 3種のチーズ入りフライ 50g 1こ サラダ油 28g <b>■蒸し鶏サラダ</b> 蒸し鶏ほぐし 17g 切干大根(乾燥) 6g 乾燥カットわかめ 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 ごまドレッシング 8g <b>■こんにやくの金平</b> 突きこんにやく黒 20g にんじん・千切り 4g キザミ油揚げ 5g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 七味唐辛子 0.1g 特上和風だし 0.1g サラダ油 1g <b>■つぼ漬け</b> 業務用つぼ漬け 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g
小麦, 乳, 牛肉, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま		小麦, 卵, 乳, 牛肉, 大豆, 鶏肉, 豚肉	小麦, 卵, 乳, えび, 牛肉, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま	小麦, 卵, 乳, えび, いか, 牛肉, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, 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
833 16.4 39.1 2.4		833 23 39 3	834 19 39.7 2.9	839 22 44.6 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7年2月

月	火	水	木	金															
2025年2月17日(月)	2025年2月18日(火)	2025年2月19日(水)	2025年2月20日(木)	2025年2月21日(金)															
<b>■ねぎ味噌豚カツ</b> やわらかロースとんかつ60g 1こ サラダ油 35g 穂高 白みそ 5g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g おろし生にんにく 0.5g おろし生しょうが 0.5g ねぎ(葉ねぎ)・カット 3g THE PRO ミニバゲティ 15g キャベツ・短冊 5g たまねぎ・スライス 5g カラメルS 0.5g 焼きそばソース(粉末) 1g 業務用干切り紅生姜 3g <b>■南瓜とれんこんの炊き合わせ</b> れんこんスライスM 1枚 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 <b>■白菜とかにかまの和え物</b> 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 <b>■しば漬け</b> しば漬け 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g	<b>■鶏の唐揚げ 生姜マヨ</b> 鶏ムネ唐揚 約30g 2こ サラダ油 10g 砂糖・上白糖 2g 牡丹こいくちしょうゆ 3g かたくり粉 0.3g おかず生姜 3g エルドレッシング白 2g マヨネーズ 5g マカロニ 15g 特上和風だし 0.1g サラダ油 1g <b>■豚コース串カツ</b> 豚コース串カツ35g 1こ サラダ油 3g <b>■厚揚げと野菜の中華炒め</b> サイコロ厚揚げ マルタ 1こ たまねぎ 1.5cm角 30g 三色ピーマンダイス 10g 鳴門 並塩 0.1g オイスターソース 1g 牡丹こいくちしょうゆ 4g 砂糖・上白糖 2g 中華だし 0.3g 純正胡麻油 3g <b>■カレーふかし芋</b> チルドポテト乱切約20g 3こ S&Bカレー 0.5g コンソメ粉末 0.5g 砂糖・上白糖 0.5g パセリ 0.1g <b>■青かつぱ</b> 青かつぱ 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g	<b>■肉団子の旨辛仕立て</b> ミートボール約25g 2こ サラダ油 17g 三色ピーマンダイス 2g たまねぎ・ダイス 2g マルトトマケチャップ 2g コチジャン 0.5g おろし生しょうが 0.5g おろし生にんにく 0.5g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g キャベツ・短冊 15g もやし(緑豆) 15g <b>■ごま油香るハムカツ</b> ごま油香るハムカツ50g 1こ サラダ油 8g <b>■オムレツ ツナマヨ</b> 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 サラダマヨネーズタイプ 6g コンソメ粉末 0.5g <b>■白菜と小松菜のおひたし</b> はくさい・短冊 28g こまつな 12g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 0.5g 特上和風だし 0.5g <b>■華大根</b> 華大根 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g	<b>■黒酢餃子</b> ジャボ上野ぎょーざ 2こ サラダ油 13g 水煮 筍 銀杏切 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 業務用黒酢1L 4g 中華だし 0.5g かたくり粉 0.5g 春雨カット 7g <b>■チキンフライ</b> お弁当チキンフライ 1こ サラダ油 13g トンカツソース 3g <b>■ごぼう和風ごまサラダ</b> 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 ごまドレッシング 4g サラダ油 1g <b>■細切り大根漬け</b> 細切大根漬 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g	<b>■豚肉のすき焼き風煮</b> 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 47g 突きこんにやく黒 10g サイコロ厚揚げ 1こ ごぼう・ささがき 15g 得用つくね 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 0.5g カラメルS 0.01g <b>■白身魚のフライ</b> 白身フライ50g 1こ サラダ油 29g トンカツソース 3g <b>■キムチもやし</b> もやし(緑豆) 30g なら カット 5g 浅漬けの素 かつの素 3g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g <b>■しば漬け</b> しば漬け 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g															
小麦, 卵, かに, さば, 大豆, 豚肉	小麦, 卵, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま	小麦, 卵, 乳, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま	小麦, 卵, 乳, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま	小麦, 卵, 乳, えび, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご															
エネルギー 831	たんぱく質 17.5	脂質 38.8	食塩 3.3	エネルギー 830	たんぱく質 23.9	脂質 31.8	食塩 3.6	エネルギー 835	たんぱく質 20	脂質 44	食塩 3.6	エネルギー 836	たんぱく質 16.4	脂質 39.5	食塩 3.2	エネルギー 831	たんぱく質 25.5	脂質 40.3	食塩 2.4

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7年2月

月	火	水	木	金
2025年2月24日(月)	2025年2月25日(火)	2025年2月26日(水)	2025年2月27日(木)	2025年2月28日(金)
	<b>■アジフライ</b> アジフライ50g 1こ サラダ油 34g トンカツソース 8g THE PRO ミニハゲティ 15g マルチソース 3g ごま高菜 2g <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 1g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g 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 キザミ油揚げ 6g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 0.5g 特上和風だし 0.5g 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 83.33g	<b>■ごま油香る豚肉炒め</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 4g 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 8g ごま(いりごま)・白 0.1g 純正胡麻油 5g ラー油 1g <b>■ささみフライ</b> ささみフライ 1こ サラダ油 15g トンカツソース 3g <b>■小松菜のマヨネーズ</b> こまつな 24g 乾燥カットわかめ 1g ライトツナフレーク 10g サラダマヨネーズタイプ 6g エルドレッシング白 2g <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</b> 業務用桜漬 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g	<b>■オムレツ ポークシチュー添え</b> 得用オムレツ50g 1こ サラダ油 21g デミグラスソース 15g 豚コマ 20g スライス状大豆ミート 5g たまねぎ・ダイス 10g THE PRO ミニハゲティ 15g SH ハーレ 0.1g <b>■カニ入りクリーミーコロッケ</b> クリーミーコロッケ(かに) 1こ サラダ油 2g <b>■春雨の中華和え</b> 春雨カット 8g 春雨カット 5g 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 83.33g	<b>■海老ワラビ海老カツ 手作りカレーカレー</b> 得用エビフライ(袋なし) 1こ えびかつ40g 1こ サラダ油 19g たまねぎ・みじん切り 15g ビーマン漬 5g 砂糖・上白糖 1g タマノイさくら20L 1g コンソメ粉末 0.3g サラダマヨネーズタイプ 15g S&Bカレー 0.3g ハーレ 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>■細切りさくら漬</b> 細切さくら漬 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g
	小麦, 卵, 乳, さば, 大豆, りんご, ごま	小麦, 卵, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま	小麦, 卵, 乳, かに, 牛肉, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま	小麦, 卵, えび, いか, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま
	エネルギー 835 たんぱく質 17.9 脂質 44.1 食塩 3.4	エネルギー 832 たんぱく質 20.9 脂質 43.8 食塩 2.8	エネルギー 831 たんぱく質 22.4 脂質 36.4 食塩 2.8	エネルギー 834 たんぱく質 21.8 脂質 31.1 食塩 4