

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

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)
<p>■旨辛韓国風コロッケ & 揚げ焼壳 旨辛韓国風コロッケ50 g 1こ ビッグ焼壳 1こ サラダ油 31 g</p> <p>■ボロネーゼ THE PRO ミスパゲティ 1.6mm 15 g 鶏ひき肉 5 g ひき肉風大豆ミート 2 g たまねぎ・みじん切り 5 g マイルドトマトケチャップ 2 g 完熟カットトマト 0.1 g コンソメ粉末 0.1 g おろし生にんにく 0.5 g</p> <p>■小松菜のなめたけ和え カット小松菜IQF 30 g キザミ油揚げ 5 g にんじん・千切り 4 g 味付なめたけ 3 g 牡丹こいくちしょうゆ 1 g 砂糖・上白糖 0.5 g 特上和風だし 0.1 g</p> <p>■ツナとキャベツのラー油風味 キャベツ・短冊 30 g 三色ピーマンスライス 5 g ライトツナフレーク 6 g 特上和風だし 0.5 g うすくちしょうゆ 1 g 砂糖・上白糖 1 g 味付けポン酢 2 g ラー油 1 g</p> <p>■しば漬け しば漬け 10 g</p> <p>■並ライス 米・精白米 83.33 g</p>	<p>■チキンステーキ シャリアピンソース 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 5 g たまねぎ・みじん切り 30 g 牡丹こいくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 2 g コンソメ粉末 0.2 g かたくり粉 0.5 g キャベツ・短冊 15 g もやし(緑豆) 15 g 鳴門 並塩 0.1 g サラダ油 1 g</p> <p>■ジューシーメンチカツ ジューシーメンチカツ45 g サラダ油 25 g</p> <p>■魚肉ソーセージと野菜のソテー カリフラワー冷凍ミニ 15 g ブロッコリー・ミニ 15 g にんじん・いちょう切 5 g 魚肉SSスライス 10 g S&Bカレー 0.5 g うすくちしょうゆ 2 g コンソメ粉末 0.1 g サラダ油 2 g</p> <p>■マカロニの明太子和え パールスリムペンネ 15 g 辛子明太子N 5 g あおさ粉 0.1 g 砂糖・上白糖 1 g コンソメ粉末 0.3 g</p> <p>■華大根 華大根 10 g</p> <p>■並ライス 米・精白米 83.33 g</p>	<p>■お子様ランチセット 得用エビフライ(袋なし) 1こ まんぞくハンバーグ60 g 1こ サラダ油 28 g デミグラスソース 10 g THE PRO ミスパゲティ 1.6mm 15 g 緑ピーマンスライス 10 g たまねぎ・スライス 10 g コンソメ粉末 0.5 g マイルドトマトケチャップ 5 g</p> <p>■菜の花のボテサラダ 菜の花カット(2cm) 20 g じゃがいも・ダイス 30 g サラダ油 5 g エルドレッシング白 3 g</p> <p>■もやしペペロン もやし(緑豆) 30 g にんじん・千切り 4 g おろし生にんにく 0.5 g 輪切り唐辛子 0.1 g プラックペッパー荒挽 0.1 g コンソメ粉末 0.3 g うすくちしょうゆ 1 g</p> <p>■赤かつば 赤かつば 10 g</p> <p>■並ライス 米・精白米 83.33 g</p>	<p>■海鮮黒胡椒炒め ムキエビ 20 g イカ短冊 20 g もやし(緑豆) 15 g キャベツ・短冊 10 g こまつな 10 g 赤ピーマンスライス 5 g おろし生しょうが 1 g おろし生にんにく 1 g 中華だし 0.5 g オイスターソース 2 g かたくり粉 0.5 g 牡丹こいくちしょうゆ 1 g 砂糖・上白糖 1 g ブラックペッパー荒挽 0.5 g サラダ油 7 g</p> <p>■3種のチーズ入りフライ 3種のチーズ入りフライ 50 g 1こ サラダ油 28 g</p> <p>■蒸し鶏サラダ 蒸し鶏ほぐし 17 g 切干大根(乾燥) 6 g 乾燥カットわかめ 2 g 特上和風だし 0.5 g 砂糖・上白糖 1 g うすくちしょうゆ 2 g ごま(いりごま)・白 0.01 g ごまドレッシング 8 g</p> <p>■こんにゃくの金平 突きこんにゃく黒 20 g にんじん・千切り 4 g キザミ油揚げ 5 g 牡丹こいくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 2 g 七味唐辛子 0.1 g 特上和風だし 0.1 g サラダ油 1 g</p> <p>■つぼ漬け 業務用つぼ漬け 10 g</p> <p>■並ライス 米・精白米 83.33 g</p>	<p>小麦、乳、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ごま</p> <p>小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま</p> <p>小麦、卵、乳、えび、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま</p> <p>エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩</p>
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)
■ねぎ味噌豚カツ やわらかロースとんかつ60g サラダ油 穂高 白みそ 牡丹こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 おろし生にんにく おろし生しようが ねぎ(葉ねぎ)・カット THE PRO ミニパゲティ キャベツ・短冊 たまねぎ・スライス カラメルS 焼きそばソース(粉末) 業務用千切り紅生姜 ■南瓜とれんこんの炊き合わせ れんこんスライスM かぼちゃ・乱切り うすくちしようゆ 牡丹こいくちしようゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ■白菜とかにかまの和え物 はくさい・短冊 カニ風味蒲鉾フレーク うすくちしようゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ■しば漬け しば漬け ■並ライス 米・精白米	■鶏の唐揚げ 生姜マヨ 鶏ムネ唐揚 約30g サラダ油 砂糖・上白糖 牡丹こいくちしょうゆ かたくり粉 おかげ生姜 エルドレッシング白 マヨネーズ マカロニ 特上和風だし サラダ油 ■豚ロース串カツ 豚ロース串カツ35g サラダ油 ■厚揚げと野菜の中華炒め サイコロ厚揚げ マルタ たまねぎ 1.5cm角 三色ピーマンダイス 鳴門 並塩 オイスターソース 牡丹こいくちしようゆ 砂糖・上白糖 中華だし 純正胡麻油 ■カレーふかし芋 チルドポテト乱切約20g S&Bカレー コンソメ粉末 砂糖・上白糖 パセリ ■青かつば 青かつば ■並ライス 米・精白米	■肉団子の旨辛仕立て ミートボール約25g サラダ油 三色ピーマンダイス たまねぎ・ダイス マイルドトマトケチャップ コチジャン おろし生姜 マヨネーズ マカロニ 特上和風だし サラダ油 ■豚ロース串カツ 豚ロース串カツ35g サラダ油 ■厚揚げと野菜の中華炒め サイコロ厚揚げ マルタ たまねぎ 1.5cm角 三色ピーマンダイス 鳴門 並塩 オイスターソース 牡丹こいくちしようゆ 砂糖・上白糖 中華だし 純正胡麻油 ■カレーふかし芋 チルドポテト乱切約20g S&Bカレー コンソメ粉末 砂糖・上白糖 特上和風だし ■青かつば 青かつば ■並ライス 米・精白米	■黒酢餃子 ジャンボ 上野ぎょーざ サラダ油 水煮 篠 銀杏切 三色ピーマンスライス たまねぎ 1.5cm角 牡丹こいくちしようゆ 砂糖・上白糖 タマノイさくら20L 業務用黒酢1L 中華だし キャベツ・短冊 かたくり粉 もやし (緑豆) ■ごま油香るハムケンチカツ ごま油香るハムケンチカツ50g サラダ油 ■オムレツ ツナマヨ プレーンオムレツ30g サラダ油 ■ごま油香るハムケンチカツ ごま油香るハムケンチカツ50g サラダ油 ■オムレツ ツナマヨ プレーンオムレツ30g サラダ油 ■ごま油香るハムケンチカツ ごま油香るハムケンチカツ50g サラダ油 ■オムレツ ツナマヨ プレーンオムレツ30g サラダ油 ■ごま油香るハムケンチカツ ごま油香るハムケンチカツ50g サラダ油 ■オムレツ ツナマヨ プレーンオムレツ30g サラダ油 ■ごま油香るハムケンチカツ ごま油香るハムケンチカツ50g サラダ油 ■白菜と小松菜のおひたし はくさい・短冊 こまつな ■カレーふかし芋 うすくちしようゆ ■青かつば 青かつば ■並ライス 米・精白米	■豚肉のすき焼き風煮 豚コマ スライス状大豆ミート たまねぎ・スライス にんじん・いちょう切 突きこんにゃく黒 サイコロ厚揚げ ごぼう・ささがき 得用つくね 牡丹こいくちしようゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし カラメルS ■白身魚のフライ 白身フライ50g サラダ油 ■厚揚げと野菜の中華炒め お弁当チキンフライ サラダ油 ■オムレツ ツナマヨ トンカツソース ■ごま油香るハムケンチカツ ごぼう・ささがき ■オムレツ ツナマヨ にんじん・千切り ■ごま油香るハムケンチカツ ごぼう・ささがき ■オムレツ ツナマヨ 牡丹こいくちしようゆ ■ごま油香るハムケンチカツ 砂糖・上白糖 ■白菜と小松菜のおひたし 特上和風だし ■ごま油香るハムケンチカツ ごまドレッシング ■オムレツ ツナマヨ サラダ油 ■ごま油香るハムケンチカツ ごまドレッシング ■オムレツ ツナマヨ サラダ油 ■ごま油香るハムケンチカツ ごまドレッシング ■オムレツ ツナマヨ サラダ油 ■ごま油香るハムケンチカツ ごまドレッシング ■白菜と小松菜のおひたし はくさい・短冊 こまつな ■カレーふかし芋 うすくちしようゆ ■青かつば 青かつば ■並ライス 米・精白米
831	17.5	38.8	3.3	830 23.9 31.8 3.6 835 20 44 3.6 836 16.4 39.5 3.2 831 25.5 40.3 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)
	<p>■アジフライ アジフライ50g サラダ油 トンカツソース THE PRO ミニスパゲッティ マルチーズニンギーたらこ ごま高菜</p> <p>■ごぼう巻きとこんにゃくの煮物 三角こんにゃく(黒) 牡丹こいくちしようゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ごぼう巻き25g うすくちしようゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし</p> <p>■白菜のおひたし はくさい・短冊 キザミ油揚げ うすくちしようゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし 純正胡麻油</p> <p>■青かつば 青かつば</p> <p>■並ライス 米・精白米</p>	<p>■ごま油香る豚肉炒め 豚コマ スライス状大豆ミート たまねぎ・スライス キャベツ・短冊 にんじん・いちょう切 牡丹こいくちしようゆ 砂糖・上白糖 中華だし おろし生にんにく サラダ油 ごま(いりごま)・白 純正胡麻油 ラー油 ■ささみフライ ささみフライ サラダ油 トンカツソース ■小松菜のマヨナガ こまつな 乾燥カットわかめ ライトツナフレーク サラダマヨネーズタイフ エルドレッシング白 ■棒餃子 焼目付鉄板棒餃子 サラダ油 牡丹こいくちしようゆ タマノイさくら20L ■さくら漬け 業務用桜漬け ■並ライス 米・精白米</p>	<p>■オムレツ ポークシチュー添え 得用オムレツ50g サラダ油 デミグラスソース 豚コマ スライス状大豆ミート たまねぎ・ダイス SH パセリ ■カニ入りクリーミーコロッケ クリーミーコロッケ(かに) サラダ油 ■春雨の中華和え 春雨カット にんじん・千切り ハム千切り セミセバ中華ドレッシング ■キヤベツとザーサイの和え物 キヤベツ・短冊 味付ザーサイ千切 うすくちしようゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ■赤かつば 赤かつば ■並ライス 米・精白米</p>	<p>■海老フライ&海老か 手作りカレータル 得用エビフライ(袋なし) えびかつ40g サラダ油 たまねぎ・みじん切り ピーマン漬 砂糖・上白糖 タマノイさくら20L コンソメ粉末 サラダマヨネーズタイフ S&Bカレー パセリ マカロニ 三色ピーマンスライス コンソメ粉末 ■ビビンバ風炒め ひき肉風大豆ミート 切干大根(乾燥) にんじん・千切り いりごま白 コチジャン 砂糖・上白糖 牡丹こいくちしようゆ おろし生にんにく 中華だし ■いんげんの塩昆布和え カットインゲン 塩昆布(細切塩吹昆布) うすくちしようゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ■細切りさくら漬け 細切さくら漬 ■並ライス 米・精白米</p>
	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 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
	835 17.9 44.1 3.4	832 20.9 43.8 2.8	831 22.4 36.4 2.8	834 21.8 31.1 4