

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3月

月 2025年3月3日(月)	火 2025年3月4日(火)	水 2025年3月5日(水)	木 2025年3月6日(木)	金 2025年3月7日(金)
■W豚かつ トンカツソース&オーロソース やわらかロースとんかつ40g 2こ サラダ油 30g 粉辛子 0.5g トンカツソース 3g ケチャップ 3g エルドレッシング白 2g サラダマヨネーズタイプ 2g SH パセリ 0.1g マカロニ 15g コンソメ粉末 0.5g ■キャベツとツタのバジル和え キャベツ・短冊 25g ブロッコリー・ミニ 22g にんじん・いちょう切 4g ライトツナフレーク 6g イタリアンバジルソース 8g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.5g ■れんこん金平 れんこん・ちらし1/4 19g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g 調合ごま油 0.1g ごま(いりごま)・白 0.1g 輪切り唐辛子 0.1g ■つぼ漬け つぼ漬け 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■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 27g 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 緑ピーマンダイス 5g ケチャップ 8g 砂糖・上白糖 3g 輪切り唐辛子 0.5g コンソメ粉末 2g スパゲティ 15g 鳴門 並塩 0.01g コンソメ粉末 0.2g サラダ油 1g ■小松菜と玉子の中華炒め こまつな 31g 味付メンマ(端材) 8g 液卵 10g もやし(緑豆) 11g オイスターソース 2g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 0.3g 鳴門 並塩 0.01g 中華だし 0.3g 調合ごま油 2g ■ふきと揚げの煮物 ふき水煮 22g 刻み油揚げ 3g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.2g ■青かつぱ 青かつぱ 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■海鮮ビーフン炒め ムキエビ 20g 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 3g 砂糖・上白糖 0.5g 中華だし 0.2g おろし生にんにく 0.5g ナンブラー 2g ビーフンショートタイプ 15g サラダ油 13g ■信州味噌ポークカツ 信州味噌ポークカツ 50g 1こ サラダ油 20g ■切干大根のピリ辛煮 切干大根(乾燥) 3g にんじん・千切り 5g 刻み油揚げ 5g 乾燥椎茸千切り 0.5g 豆板醤 1g ラー油 0.5g 砂糖・上白糖 1g うすくちしょうゆ 1g 特上和風だし 0.3g ■山菜ひじきサラダ 芽ひじき 3g 味付山菜ミックス 6g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g サラダマヨネーズタイプ 5g エルドレッシング白 3g 特上和風だし 0.2g ■赤かつぱ 赤かつぱ 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■塩焼きそば 蒸し焼きそば 25g ごま(いりごま)・白 0.1g もやし(緑豆) 20g にんじん・千切り 4g 裏白木耳スライス 0.5g サンホーム 塩だれ 5g 鳴門 並塩 0.1g ブラックペッパー荒挽 0.1g サラダ油 15g ■チキンカツ チキンカツ60g 1こ サラダ油 18g トンカツソース 3g ■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 刻み油揚げ 5g 特上和風だし 0.5g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 3g カレー粉 1g かたくり粉 0.2g ■中華くらげ入り春雨の酢の物 春雨カット 5g 乾燥カットわかめ 1g 中華くらげ 5g 錦糸玉子 2g 酢 3g 砂糖・上白糖 3g 中華だし 0.2g こいくちしょうゆ 1g ■華大根 華大根 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■豚肉の七味マヨ炒め 豚コマ 21g スライス状大豆ミート 7g たまねぎ・スライス 15g 三色ピーマンスライス 15g しめじ水煮 15g もやし(緑豆) 10g 鳴門 並塩 0.2g うすくちしょうゆ 2g サラダマヨネーズタイプ 6g 七味唐辛子 適宜 サラダ油 1g ■ハムカツ ハムカツ40g 1こ サラダ油 26g トンカツソース 3g ■キャベツとかにかまの中華炒め キャベツ・短冊 39g にんじん・千切り 4g カニ風味蒲鉾フレーク 6g セミセパ中華ドレッシング 8g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 中華だし 0.5g ■インゲンの豆そぼろ炒め カットインゲン 30g ひき肉風大豆ミート 3g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ラー油 0.5g ■赤かつぱ 赤かつぱ 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g
小麦, 卵, 乳, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま	小麦, 卵, 乳, 牛肉, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま	小麦, 卵, 乳, えび, 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, かに, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, セラチン, 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
830 20.8 37.8 2.9	838 19.2 40.6 4	835 16.1 42.6 3.9	829 17.7 39.1 2.6	836 23.4 40.2 3.8

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3月

月	火	水	木	金
2025年3月10日(月)	2025年3月11日(火)	2025年3月12日(水)	2025年3月13日(木)	2025年3月14日(金)
■あじ大葉梅肉フライ&ベーコンサラダフライ あじ大葉梅肉フライ30 g 1こ ベーコンサラダフライ45 g 1こ サラダ油 32 g トンカツソース 8 g スバゲティ 15 g マルチーズ・ニンク バジリコ 2 g ■白菜のチゲ煮 はくさい・短冊 36 g 刻み油揚げ 5 g 精進とうふ 16 g 特上和風だし 0.5 g サラダ油 1 g うすくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g めんの素 2 g ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー・ミニ 15 g たまねぎ・スライス 15 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 かつお節 糸花 0.1 g ■細切りさくら漬け 細切さくら漬 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■唐揚げネギおろしソース 鶏ムネ唐揚げ 約30 g 2こ サラダ油 22 g 大根おろし 20 g ねぎ(葉ねぎ)・カット 3 g おろし生しょうが 1 g こいくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 1 g かたくり粉 0.3 g 酢 0.5 g 特上和風だし 0.5 g マカロニ 10 g キャベツ・短冊 10 g ■えびかつ えびかつ40 g マルタ 1こ サラダ油 15 g あおさ粉 0.01 g ブラックペッパー荒挽 0.01 g ■小松菜のわさびマヨ和え カット小松菜 40 g 切干大根(乾燥) 1 g わさび粉 0.1 g サラダマヨネーズタイプ 5 g こいくちしょうゆ 2 g 特上和風だし 0.1 g 砂糖・上白糖 1 g ■もやしナムル もやし(緑豆) 41 g にんじん・千切り 5 g ごま(いりごま)・白 0.1 g 調合ごま油 1 g 中華だし 0.5 g 鳴門 並塩 0.1 g おろし生にんにく 1 g ■赤かっぱ 赤かっぱ 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■チキンスターキ クリームソース 手切りチキンスターキ(モモ) 1こ サラダ油 20 g たまねぎ・ダイス 25 g じゃがいも・ダイス 15 g カーネルコーンIQF 5 g 1号缶 ホワイトソース 10 g こしょう(白) 0.1 g コンソメ粉末 0.5 g パプリカパウダー 0.01 g パセリ 0.01 g ■メンチカツ サクサクメンチかつ50g 1こ サラダ油 15 g トンカツソース 3 g ■れんこんとオのソテー 水煮蓮根 M1/4 スライス 29 g 緑ピーマンスライス 15 g ライトツナフレーク 5 g サラダ油 1 g コンソメ粉末 0.5 g 鳴門 並塩 0.1 g ブラックペッパー荒挽 0.1 g ■キャベツの梅ザーサイ和え キャベツ・細切 24 g 梅かつおザーサイ(千切) 5 g かつお節 糸花 0.1 g こいくちしょうゆ 1 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.1 g ■青かっぱ 青かっぱ 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■白身魚のフライ 白身フライ50 g 1こ サラダ油 31 g トンカツソース 3 g ■回鍋肉 豚コマ 29 g スライス状大豆ミート 7 g 赤ピーマンスライス 6 g もやし(緑豆) 20 g キャベツ・短冊 15 g 甜麺醤 3 g おろし生にんにく 0.5 g おろし生しょうが 0.5 g 砂糖・上白糖 1 g こいくちしょうゆ 1 g 中華だし 0.5 g サラダ油 5 g ■炊き合わせ 高野豆腐 1/4四角カット 1こ うすくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.5 g れんこんスライス 1枚 こいくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.5 g ■白菜とわかめのポン酢和え はくさい・短冊 30 g にんじん・千切り 5 g 乾燥カットわかめ 0.5 g うすくちしょうゆ 2 g 酢 1 g 特上和風だし 0.5 g 味付けポン酢 2 g ■しば漬け しば漬け 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■麻婆厚揚げ サイコロ厚揚げ マルタ 1こ 豚ひき肉 10 g ひき肉風大豆ミート 4 g たまねぎ・みじん切り 10 g 水煮 筍 銀杏切 18 g おろし生しょうが 1 g 豆板醤 0.4 g 甜麺醤 3 g 中華だし 1 g こいくちしょうゆ 3 g 調合ごま油 5 g かたくり粉 1 g にんにく・おろし 0.5 g サラダ油 2 g ジョイ 山椒粉 0.1 g 刻みいんげん 3 g ラー油 0.3 g ■野菜コロッケ 野菜コロッケ50 g 1こ サラダ油 27 g トンカツソース 3 g ■ビーフンのスープ煮 ビーフンショートタイプ 10 g たまねぎ・スライス 15 g カットインゲン 10 g 白湯 4 g うすくちしょうゆ 2 g 中華だし 0.1 g ■もやしのゆかり和え もやし(緑豆) 35 g ゆかり 0.2 g 砂糖・上白糖 1 g うすくちしょうゆ 2 g 特上和風だし 0.5 g ■細切大根漬け 細切大根漬 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g
小麦、卵、乳、えび、牛肉、さば、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン	小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	小麦、乳、牛肉、さば、大豆、鶏肉、りんご、ごま	小麦、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、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 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
838 17.6 41.8 3.7	832 16 47.1 2.5	837 19.7 44.3 2.7	835 23.6 43.5 3.3	831 18.7 41.3 3.8

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3月

月 2025年3月17日(月)	火 2025年3月18日(火)	水 2025年3月19日(水)	木 2025年3月20日(木)	金 2025年3月21日(金)
■豚かつ かつとじ やわらかロースとんかつ40g 2こ サラダ油 33g 液卵 15g たまねぎ・スライス 15g わけぎカット 5g 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 千切り紅生姜 1g ■春雨の五目炒め 春雨カット 10g にんじん・千切り 5g ひき肉風大豆ミート 1g 裏白木耳スライス 1g うすくちしょうゆ 2g 中華だし 0.2g 砂糖・上白糖 1g 鳴門 並塩 0.5g こしょう(白) 1g サラダ油 1g いりごま白 0.5g ■白菜と春菊のからし和え はくさい・短冊 34g 春菊 12g 刻み油揚げ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g うすくちしょうゆ 2g 粉辛子 0.1g ■華大根 華大根 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■ハンバーグ 香味ソース まんぞくハンバーグ80g 1こ サラダ油 31g たまねぎ・みじん切り 10g 人参・みじん切り 5g にんにく・おろし 1g おろし生しょうが 1g 輪切り唐辛子 0.01g 中華だし 0.3g かたくり粉 0.5g 調合ごま油 1g 冷凍ブロッコリー 1こ 人参・乱切り 1こ ■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 5g ■キャベツとわかめの酢の物 キャベツ・短冊 30g 乾燥カットわかめ 0.5g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g 酢 3g ■赤かっぱ 赤かっぱ 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■クリーミーコンコロッケ 得用クリームコンコロッケ50g 1こ サラダ油 32g トンカツソース 3g ■カレー肉じゃが 豚コマ 29g スライス状大豆ミート 3g たまねぎ・スライス 20g にんじん・いちよう切 5g 突きこんにやく黒 9g じゃがいも・乱切り20g 2こ 砂糖・上白糖 1g 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 1g ■豆腐チャンプルー 精進とうふ 25g キャベツ・短冊 15g 赤ピーマンスライス 5g にら カット 5g 液卵 10g サラダ油 1g こいくちしょうゆ 2g ブラックペッパー荒挽 0.1g 特上和風だし 0.5g ■キムチもやし もやし(緑豆) 40g キムチの素 8g 中華だし 0.5g ■さくら漬け 桜漬け 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g		■照りマヨチキン 照り焼きチキン切り落とし 35g サラダ油 11g 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 サラダマヨネーズタイプ 5g エルドレッシング白 3g たまねぎ・スライス 33g 水煮 筍 銀杏切 27g ■えびフライ えびフライ 1こ サラダ油 25g トンカツソース 3g ■もやしとメンマの炒め物 もやし(緑豆) 27g 味付メンマ(端材) 5g にんじん・千切り 4g 鳴門 並塩 0.1g こいくちしょうゆ 2g 中華だし 0.3g コシヨー 0.01g サラダ油 3g ■キャベツの塩昆布和え キャベツ 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 2g 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 83.33g
小麦, 卵, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま	小麦, 卵, 乳, 牛肉, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま	小麦, 卵, 乳, えび, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご		小麦, 卵, えび, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご
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
834 19.9 40.3 3.1	836 17.2 46.1 3.2	830 19.1 43.3 2.8		836 18.7 46.9 3.6

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3月

月	火	水	木	金
2025年3月24日(月)				
■チキン竜田揚げ ポン酢がけ 若鶏竜田揚げ 2こ サラダ油 22 g 味付けポン酢 3 g ごぼう・ささがき 25 g 人参・短冊 4 g ごま(いりごま)・白 0.1 g こいくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.5 g ■オーシャンスティックフライ オーシャンスティックフライ 1こ サラダ油 8 g ■炊き合わせ 五目巾着20 g 1こ 旨いちくわ(斜め切り) 1こ うすくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.5 g ■いんげんのごまだれ カットインゲン 25 g こいくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 4 g 特上和風だし 0.3 g 純ねりごま 0.5 g ■つぼ漬け つぼ漬け 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g				
小麦、卵、乳、えび、かに、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま				
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
837	19.8	40.5	3.6	