

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4月

月	火	水	木	金
2025年4月7日(月)	2025年4月8日(火)	2025年4月9日(水)	2025年4月10日(木)	2025年4月11日(金)
	<p>■唐揚げ 明太マヨ 鶏もも唐揚げ醤油味 2こ サラダ油 22 g 辛子明太子 5 g マヨネーズ 5 g 牡丹こいくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g かたくり粉 0.5 g 中華だし 0.5 g マカロニ 15 g サラダ油 2 g 中華だし 0.3 g ■海鮮チヂミ チヂミ30 g 1こ 牡丹こいくちしょうゆ 1 g サラダ油 4 g ■小松菜とメンマの炒め物 カット小松菜 20 g もやし（緑豆） 10 g 味付メンマ（端材） 5 g 中華だし 0.3 g うすくちしょうゆ 1 g サラダ油 0.3 g ごま（いりごま）・白 0.1 g ■旨辛みそキャベツ キャベツ・細切 25 g ひき肉風大豆ミート 1 g 穂高 白みそ 2 g 牡丹こいくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 2 g 豆板醤 1 g 調合ごま油 1 g ■さくら漬け 業務用桜漬け 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g</p>	<p>■焼ビーフン 業務用ビーフンショートタイプ 5 g 豚コマ 20 g スライス状大豆ミート 5 g キャベツ・短冊 20 g 裏白木耳スライス 1 g 砂糖・上白糖 1 g にんじん・千切り 5 g 中華だし 0.5 g オイスターソース 3 g うすくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g 調合ごま油 3 g ■つくね煮 れんこんつくね 1こ うすくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 2 g 特上和風だし 0.1 g ■とうもろこし入りクリーミーフライ 北海道産トウモロコシ入りクリーミーフライ 1こ サラダ油 24 g ■いんげんのツナ和え カットインゲン 22 g ライトツナフレーク 3 g うすくちしょうゆ 2 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 83.33 g</p>	<p>■炭火焼風グリルキン 手切りチキンステーキ（モモ） 1こ サラダ油 10 g 炭囲る照り焼き極ダレ 10 g 牡丹こいくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 1 g おろし生しようが 0.5 g 一味 0.1 g かたくり粉 0.3 g キャベツ・短冊 30 g にんじん・千切り 4 g サラダ油 1 g 特上和風だし 0.5 g ■野菜コロッケ 野菜コロッケ50 g 1こ サラダ油 28 g トンカツソース 3 g ■じゃが芋の粒マスタード炒め チルドポテト乱切約20 g 2こ たまねぎ・ダイス 10 g プロッコリー・ミニ 10 g 和からし 0.1 g 酢 1 g マスタード・あらびき 5 g うすくちしょうゆ 2 g コンソメ粉末 0.3 g 砂糖・上白糖 1 g ■もやしと竹輪の辛子マヨ和え スライス竹輪 5 g もやし（緑豆） 30 g マヨネーズ 5 g 和からし 0.5 g 特上和風だし 0.5 g ■青かつば 青かつば 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g</p>	<p>■野菜かき揚げ&アジ天ぷら 野菜かき揚げ50 g 1こ アジの天ぷら 1こ サラダ油 32 g 牡丹こいくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 2 g 特上和風だし 0.3 g かたくり粉 0.3 g ごぼう・ささがき 26 g にんじん・千切り 4 g 牡丹こいくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.3 g 調合ごま油 0.5 g 一味 0.1 g ■黒ごま坦々春雨 春雨カット 8 g キャベツ・細切 5 g ごま（いりごま）・すり 2 g 牡丹こいくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g おろし生しようが 0.5 g 豆板醤 1 g おろし生にんにく 1 g 中華だし 0.3 g ■もやしと竹輪の辛子マヨ和え スライス竹輪 5 g もやし（緑豆） 30 g マヨネーズ 5 g 和からし 0.5 g 特上和風だし 0.5 g ■青かつば 青かつば 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g</p>
	小麦、卵、乳、いか、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、ゼラチン、ごま	小麦、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	小麦、卵、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
	832 17.8 41.1 4.1	831 21.5 38.6 3	831 17.1 42.1 3.2	835 12.3 45.5 2.6

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4月

月	火	水	木	金
2025年4月14日(月)	2025年4月15日(火)	2025年4月16日(水)	2025年4月17日(木)	2025年4月18日(金)
<p>■とんかつ デミグラスソース やわらかロースとんかつ60g サラダ油 デミグラスソース おろし生にんにく スペゲティ たまねぎ・スライス ハム千切り パセリ粉 マルチーズ ペペロンチーノ サラダ油 ■小松菜のそぼろ炒め カット小松菜 鶏ミンチ キヤベツ・短冊 豆板醤 牡丹こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ■ポテトサラダ じゃがいも ダイス カーネルコーン 人参みじん5mm コンソメ粉末 エルドレッシング白 マヨネーズ ■細切りさくら漬け 細切さくら漬 ■並ライス 米・精白米</p>	<p>■たまねぎポン酢ハンバーグ まんぞくハンバーグ80 g サラダ油 たまねぎ・みじん切り 味付けポン酢 牡丹こいくちしょうゆ 酢 かたくり粉 ゆず(果皮)・薄切り マカロニ かつお節 糸花 牡丹こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ■ごぼうサラダ 乱切りごぼう 牡丹こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ごまドレッシング マヨネーズ パセリ粉 コンソメ粉末 ■もやしとつきこんのナムル もやし (緑豆) にんじん・千切り 突きこんにゃく黒 ごま (いりごま)・白 鳴門 並塩 中華だし 調合ごま油 ■赤かつぱ 赤かつぱ ■並ライス 米・精白米</p>	<p>■坦々うどん うどん 豚ひき肉 ひき肉風大豆ミート たまねぎ・スライス にんじん・いちょう切 穂高 白みそ ラー油 純ねりごま おろし生にんにく おろし生しようが 砂糖・上白糖 牡丹こいくちしょうゆ サラダ油 サラダ油 竹輪の磯辺揚げ 竹輪の磯辺揚げ20 g サラダ油 ■ピーマンのオイスター炒め 緑ピーマンスライス にんじん・千切り 切干大根(乾燥) オイスターソース 牡丹こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 中華だし サラダ油 ■白菜と揚げのおひたし はくさい・短冊 刻み油揚 うすくちしょうゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ■細切大根漬け 細切大根漬 ■並ライス 米・精白米</p>	<p>■豚肉のピリ辛炒め 豚コマ スライス状大豆ミート もやし (緑豆) たまねぎ・スライス 三色ピーマンスライス 豆板醤 甜麵醤 砂糖・上白糖 牡丹こいくちしょうゆ サラダ油 ■鶏ごぼう甘辛メンチカツ 鶏ごぼうの甘辛メンチカツ サラダ油 ■きのこと蓮根の炒め煮 れんこん薄切り1/4 刻み油揚 水煮平茸エリンギ 椎茸ミックス 牡丹こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし サラダ油 ■小松菜のおひたし こまつな にんじん・千切り うすくちしょうゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ■さくら漬け 業務用桜漬け ■並ライス 米・精白米</p>	<p>■麻婆豆腐 (業務用)精進とうふ 豚ひき肉 ひき肉風大豆ミート たまねぎ・みじん切り 水煮 筍 銀杏切 おろし生しようが JFDA豆板醤 甜麵醤 中華だし 牡丹こいくちしょうゆ 調合ごま油 かたくり粉 にんにく・おろし ジョイ 山椒粉 刻みいんげん ■ジャーマンポテトフライ ペ-コン薫るジャーマン ポテトフライ50 g サラダ油 ■ベンネナボリタン パールスリムペンネ 三色ピーマンスライス サラダ油 濃厚バターオイル おろし生にんにく 牡丹こいくちしょうゆ ケチャップ コンソメ粉末 ■もやしの青じそ和え もやし (緑豆) 乾燥カットわかめ ノオイルドレッシング 青じそ ■しば漬け しば漬け ■並ライス 米・精白米</p>
小麦、卵、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	小麦、卵、乳、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	小麦、乳、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	小麦、卵、乳、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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
833 18.3 40.3 3.2	830 16.9 42.8 3.9	837 13.4 48.8 3	836 18.3 45 2.6	832 18.8 40.3 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4月

月	火	水	木	金
2025年4月21日(月)	2025年4月22日(火)	2025年4月23日(水)	2025年4月24日(木)	2025年4月25日(金)
<p>■チキンカツ 粒マスタードソース チキンカツ60 g サラダ油 25 g トンカツソース 5 g ウスターーソース 2 g マスターあらびき 1 g スペゲティ 15 g マイルドトマトチャップ 3kgフィルム 緑ピーマンスライス 5 g たまねぎ・スライス 10 g ハム千切り 5 g カレー粉 0.1 g コンソメ粉末 0.3 g 輪切り唐辛子 0.1 g おろし生にんにく 0.5 g サラダ油 2 g パセリ粉 0.1 g ■厚揚げの味噌野菜炒め サイコロ厚揚げ30 g マルタ サラダ油 3 g もやし(緑豆) 15 g にんじん・千切り 4 g にら カット 8 g 特上和風だし 0.5 g 牡丹こいくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 2 g 穂高 白みそ 2 g ■切干大根ツナ和え 切干大根(乾燥) 5 g ライトツナフレーク 5 g カーネルコーンIQF 5 g うすくちしょうゆ 5 g 特上和風だし 0.1 g ■青かつば 青かつば 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g</p>	<p>■チキン南蛮 鶏天ぶら35 g サラダ油 28 g たまねぎ・みじん切り 10 g ピーマン漬 5 g 砂糖・上白糖 1 g コンソメ粉末 0.3 g マヨネーズ 10 g 牡丹こいくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g 酢 1 g 特上和風だし 0.5 g かたくり粉 0.5 g パプリカパウダー 0.1 g スペゲティ 15 g サラダ油 1 g ■キャベツの柚子胡椒炒め キャベツ・短冊 25 g 人参・短冊 4 g スライス竹輪 8 g 柚子こしょう 1 g 牡丹こいくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 1 g 人参・短冊 4 g 特上和風だし 0.3 g サラダ油 2 g ■もやしの豆そぼろ和え もやし(緑豆) 40 g ひき肉風大豆ミート 3 g 牡丹こいくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.5 g おろし生にんにく 0.5 g ■つぼ漬け 業務用つぼ漬け 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g</p>	<p>■オム焼きそば 蒸し焼そば 30 g 豚コマ 10 g スライス状大豆ミート 2 g たまねぎ・スライス 10 g キャベツ・角切り 20 g にんじん・千切り 3 g 焼きそばソース(粉末) 3 g プレーンオムレツ30 g マヨネーズ 4 g サラダ油 10 g ■3種のチーズ入りフライ 3種のチーズ入りフライ 50 g サラダ油 20 g ■ピリ辛れんこん 中国産 水煮蓮根 M1/4 スライス 30 g 牡丹こいくちしょうゆ 4 g 砂糖・上白糖 1 g 赤唐辛子 1 g 特上和風だし 0.5 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</p>	<p>■筑前煮 ひとくちチキン 2 c 人参・乱切り20 g 1 c たけのこ・水煮・乱切り 10 g 乱切りごぼう 1 c れんこん乱切 1 c 牡丹こいくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.5 g かつお節 糸花 0.5 g サラダ油 8 g ■えびかつ えびかつ40 g 1 c サラダ油 35 g ■トンカツソース トンカツソース 3 g ■きのこと小松菜の煮浸し 水煮平茸エリンギ 椎茸ミックス 5 g カット小松菜IQF 20 g はくさい・短冊 10 g うすくちしょうゆ 4 g 砂糖・上白糖 2 g 特上和風だし 0.2 g ■豆腐青じそサラダ (業務用)精進とうふ 38 g 乾燥カットわかめ 1 g ノオイルドレッシング 青じそ 7 g ■赤かつば 赤かつば 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g</p>	<p>■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 40 g 裏白木耳スライス 0.3 g にんじん・いちょう切 5 g 水煮 笠 銀杏切 10 g うすくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g オイスターーソース 1 g かたくり粉 0.5 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 1 g ごま(いりごま)・白 0.5 g サラダ油 5 g 調合ごま油 1 g ■豚串カツ 豚串カツ35 g 1 c サラダ油 34 g ウスターーソース 2 g ■春雨の三杯酢和え 春雨カット 8 g 味付山菜ミックス 2 g にんじん・千切り 4 g うすくちしょうゆ 1 g 砂糖・上白糖 1 g 酢 1 g 特上和風だし 0.5 g ■ベーコンともやしの塩炒め もやし(緑豆) 30 g ベーコン短冊 3 g 調合ごま油 1 g 中華だし 0.5 g 鳴門 並塩 0.5 g ブラックペッパー荒挽 0.1 g サラダ油 2 g ■細切り大根漬け 細切大根漬 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g</p>
小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	小麦、卵、乳、牛肉、さば、大豆、豚肉、りんご、ごま	小麦、卵、乳、えび、いか、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
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
833 22 37.2 3.2	833 21.9 39.4 3.5	835 17.9 41.9 3.1	833 16.2 47.5 3	831 14.9 47.4 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7年4月

月	火	水	木	金
2025年4月28日(月)	2025年4月29日(火)	2025年4月30日(水)		
■豚カツ 黒ごま味噌かけ やわらかロースとんかつ80 g 1こ サラダ油 19 g マルホン いり胡麻黒 1 g 穂高 白みそ 4 g 砂糖・上白糖 2 g 牡丹こいくちしょうゆ 1 g 特上和風だし 0.1 g かたくり粉 0.3 g スパゲティ 35 g 特上和風だし 0.5 g サラダ油 1 g ■蒸し鶏キムチ炒め 蒸し鶏ほぐし 20 g にんじん・千切り 4 g キャベツ・短冊 15 g うすくちしょうゆ 3 g 中華だし 0.3 g 淡漬けの素 キムチの素 5 g サラダ油 1 g ■切干大根と油揚げの煮物 切干大根(乾燥) 5 g 刻み油揚 5 g 特上和風だし 0.3 g 牡丹こいくちしょうゆ 1 g 砂糖・上白糖 3 g ■しば漬け しば漬け 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■キンシテーキ 彩りトマトソース 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 10 g 完熟カットトマト 20 g カーネルコーン 5 g たまねぎ・ダイス 5 g ケチャップ 5 g コンソメ粉末 0.2 g マカロニ 15 g コンソメ粉末 0.5 g サラダ油 1 g ■あじ大葉梅肉フライ あじ大葉梅肉フライ30 g 1こ サラダ油 22 g ■炊き合わせ 五目巾着20 g 1こ 三角こんにゃく(黒) 1こ 砂糖・上白糖 2 g うすくちしょうゆ 3 g 特上和風だし 0.3 g ■れんこんサラダ 水煮蓮根 M1/4 40 g うすくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.5 g ごまだれッシング 6 g ■青かつば 青かつば 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g			
小麦、えび、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、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		
832 26.2 28.6 3.3		830 21.3 39.9 2.8		