

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)
	■唐揚げ 明太マヨ 鶏もも唐揚げ醤油味 2こ サラダ油 22g 辛子明太子 5g マヨネーズ 5g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g かたくり粉 0.5g 中華だし 0.5g マカロニ 15g サラダ油 2g 中華だし 0.3g ■海鮮チヂミ ちぢみ30g 1こ 牡丹こいくちしょうゆ 1g サラダ油 4g ■小松菜とメンマの炒め物 カット小松菜 20g もやし(緑豆) 10g 味付メンマ(端材) 5g 中華だし 0.3g うすくちしょうゆ 1g サラダ油 0.3g ごま(いりごま)・白 0.1g ■旨辛みそキャベツ キャベツ・細切 25g ひき肉風大豆ミート 1g 穂高 白みそ 2g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 豆板醤 1g 調合ごま油 1g ■さくら漬け 業務用桜漬け 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■焼ビーフン 業務用ビーフンショートタイプ 5g 豚コマ 20g スライス状大豆ミート 5g キャベツ・短冊 20g 裏白木耳スライス 1g にんじん・千切り 5g 中華だし 0.5g オイスターソース 3g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 調合ごま油 3g ■つくね煮 れんこんつくね 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 ■とうもろこし入りクリームフライ 北海道産トモロシ入りクリームフライ 1こ サラダ油 24g ■いんげんのツナ和え カットインゲン 22g ライトツナフレーク 3g うすくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.1g 砂糖・上白糖 0.5g ■しば漬け しば漬け 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■炭火焼風ケールチキン 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 10g 炭薫る照り焼き極ダレ 10g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g おろし生しょうが 0.5g 一味 0.1g かたくり粉 0.3g キャベツ・短冊 30g にんじん・千切り 4g サラダ油 1g 特上和風だし 0.5g ■野菜コロッケ 野菜コロッケ50g 1こ サラダ油 28g トンカツソース 3g ■じゃが芋の粒マスタード炒め チルドポテト乱切約20g 2こ たまねぎ・ダイス 10g ブロッコリー・ミニ 10g 和からし 0.1g 酢 1g マスタード あらびき 5g うすくちしょうゆ 2g コンソメ粉末 0.3g 砂糖・上白糖 1g ■もやしと梅ざーサイの和え物 もやし(緑豆) 30g 梅かつおざーサイ(千切) 5g 牡丹こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ■つぼ漬け 業務用つぼ漬け 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■野菜かき揚げ&アジ天ぷら 野菜かき揚げ50g 1こ アジの天ぷら 1こ サラダ油 32g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.3g かたくり粉 0.3g ごぼう・ささがき 26g にんじん・千切り 4g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g 調合ごま油 0.5g 一味 0.1g ■黒ごま坦々春雨 春雨カット 8g キャベツ・細切 5g ごま(いりごま)・すり 2g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g おろし生しょうが 0.5g 豆板醤 1g おろし生にんにく 1g 中華だし 0.3g ■もやしと竹輪の辛子マヨ和え スライス竹輪 5g もやし(緑豆) 30g マヨネーズ 5g 和からし 0.5g 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 83.33g
	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, セラチン, 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 2025年4月14日(月)	火 2025年4月15日(火)	水 2025年4月16日(水)	木 2025年4月17日(木)	金 2025年4月18日(金)
■とんかつ デミグラスソース やわらかロースとんかつ60g 1こ サラダ油 27 g デミグラスソース 10 g おろし生にんにく 1 g スバゲティ 15 g たまねぎ・スライス 10 g ハム千切り 5 g パセリ粉 0.1 g マルチシーズニング* ペペロンチーノ 2 g サラダ油 5 g ■小松菜のそぼろ炒め カット小松菜 24 g 鶏ミンチ 5 g キャベツ・短冊 10 g 豆板醤 1 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 ■ポテトサラダ じゃがいも ダイス 25 g カーネルコーン 4 g 人参みじん5mm 4 g コンソメ粉末 0.3 g エルドレッシング白 3 g マヨネーズ 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	■たまねぎボン酢ハンバーグ まんぞくハンバーグ80 g 1こ サラダ油 29 g たまねぎ・みじん切り 10 g 味付けボン酢 3 g 牡丹こいくちしょうゆ 3 g 酢 1 g かたくり粉 0.3 g ゆず(果皮)・薄切り 1 g マカロニ 15 g かつお節 糸花 0.1 g 牡丹こいくちしょうゆ 1 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.3 g ■ごぼうサラダ 乱切りごぼう 26 g 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 ごまドレッシング 5 g マヨネーズ 3 g パセリ粉 0.1 g コンソメ粉末 0.3 g ■もやしとつきこんのナムル もやし(緑豆) 20 g にんじん・千切り 4 g 突きこんにやく黒 11 g ごま(いりごま)・白 0.1 g 鳴門 並塩 0.1 g 中華だし 0.3 g 調合ごま油 2 g ■赤かっぱ 赤かっぱ 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■坦々うどん うどん 30 g 豚ひき肉 10 g ひき肉風大豆ミート 3 g たまねぎ・スライス 15 g にんじん・いちよう切 4 g 穂高 白みそ 2 g ラー油 0.3 g 純ねりごま 1 g おろし生にんにく 1 g おろし生しょうが 1 g 砂糖・上白糖 2 g 牡丹こいくちしょうゆ 3 g 特上和風だし 0.3 g サラダ油 5 g ■竹輪の磯辺揚げ 竹輪の磯辺揚げ20 g 1こ サラダ油 32 g ■ピーマンのオyster炒め 緑ピーマンスライス 22 g にんじん・千切り 3 g 切干大根(乾燥) 1 g オイスターソース 3 g 牡丹こいくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g 中華だし 0.3 g サラダ油 3 g ■白菜と揚げのおひたし はくさい・短冊 30 g 刻み油揚げ 5 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 ■細切大根漬け 細切大根漬 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■豚肉のピリ辛炒め 豚コマ 21 g スライス状大豆ミート 3 g もやし(緑豆) 20 g たまねぎ・スライス 10 g 三色ピーマンスライス 8 g 豆板醤 1 g 甜麺醤 1.5 g 砂糖・上白糖 1 g 牡丹こいくちしょうゆ 2 g サラダ油 10 g ■鶏ごぼう甘辛メンチカツ 鶏ごぼうの甘辛メンチカツ 1こ サラダ油 26 g ■きのこ蓮根の炒め煮 れんこん薄切り1/4 25 g 刻み油揚げ 5 g 水煮平茸エリンギ 椎茸ミックス 5 g 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 サラダ油 2 g ■小松菜のおひたし こまつな 30 g にんじん・千切り 4 g うすくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.1 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	■麻婆豆腐 (業務用)精進とうふ 55 g 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 JFDA豆板醤 0.4 g 甜麺醤 3 g 中華だし 1 g 牡丹こいくちしょうゆ 3 g 調合ごま油 3 g かたくり粉 1 g にんにく・おろし 0.5 g ジョイ 山椒粉 0.1 g 刻みいんげん 1 g ■ジャーマンポテトフライ ベーコン薫るジャーマンポテトフライ50 g 1こ サラダ油 30 g ■ペンネナポリタン パールスリムペンネ 15 g 三色ピーマンスライス 15 g サラダ油 1 g 濃厚バターオイル 1 g おろし生にんにく 0.5 g 牡丹こいくちしょうゆ 2 g ケチャップ 5 g コンソメ粉末 0.3 g ■もやしの青じそ和え もやし(緑豆) 30 g 乾燥カットわかめ 1 g ノンオイルレッシング 青じそ 8 g ■しば漬け しば漬け 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g
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 2025年4月21日(月)	火 2025年4月22日(火)	水 2025年4月23日(水)	木 2025年4月24日(木)	金 2025年4月25日(金)
■チキンカツ 粒マスタードソース チキンカツ60g 1こ サラダ油 25g トンカツソース 5g ウスターソース 2g マスタード あらびき 1g スパゲティ 15g マイルドトマトケチャップ3kgフィルム 5g 緑ピーマンスライス 5g たまねぎ・スライス 10g ハム千切り 5g カレー粉 0.1g コンソメ粉末 0.3g 輪切り唐辛子 0.1g おろし生にんにく 0.5g サラダ油 2g パセリ粉 0.1g ■厚揚げの味噌野菜炒め サイコロ厚揚げ30g マルタ 1こ サラダ油 3g もやし(緑豆) 15g にんじん・千切り 4g いら カット 8g 特上和風だし 0.5g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 穂高 白みそ 2g ■切干大根ツナ和え 切干大根(乾燥) 5g ライトツナフレーク 5g カーネルコーンIQF 5g うすくちしょうゆ 5g 特上和風だし 0.1g ■青かっぱ 青かっぱ 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■チキン南蛮 鶏天ぷら35g 2こ サラダ油 28g 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 マヨネーズ 10g 牡丹こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 酢 1g 特上和風だし 0.5g かたくり粉 0.5g パプリカパウダー 0.1g スパゲティ 15g サラダ油 1g ■キャベツの柚子胡椒炒め キャベツ・短冊 25g 人参・短冊 4g スライス竹輪 8g 柚子こしょう 1g 牡丹こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g サラダ油 2g ■もやしの豆そぼろ和え ひき肉風大豆ミート 3g 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 おろし生にんにく 0.5g ■つぼ漬け 業務用つぼ漬け 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■オム焼きそば 蒸し焼きそば 30g 豚コマ 10g スライス状大豆ミート 2g たまねぎ・スライス 10g キャベツ・角切り 20g にんじん・千切り 3g 焼きそばソース(粉末) 3g プレーンオムレツ30g 1こ マヨネーズ 4g サラダ油 10g ■3種のチーズ入りフライ 3種のチーズ入りフライ 50g 1こ サラダ油 20g ■ピリ辛れんこん 中国産 水煮蓮根 M1/4 スライス 30g 牡丹こいくちしょうゆ 4g 砂糖・上白糖 1g 赤唐辛子 1g 調合ごま油 2g 特上和風だし 0.5g ■細切りさくら漬け 細切さくら漬 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■筑前煮 ひとくちチキン 2こ 人参・乱切り20g 1こ たけのこ・水煮・乱切り 10g 乱切りごぼう 1こ れんこん乱切 1こ 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 かとお節 糸花 0.5g サラダ油 8g ■えびかつ えびかつ40g 1こ サラダ油 35g トンカツソース 3g ■きのこ小松菜の煮浸し 水煮平茸エリンギ 椎茸ミックス 5g カット小松菜IQF 20g はくさい・短冊 10g うすくちしょうゆ 4g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.2g ■豆腐青じそサラダ (業務用)精進とうふ 38g 乾燥カットわかめ 1g ノオイルレッシング 青じそ 7g ■赤かっぱ 赤かっぱ 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■八宝菜 豚コマ 16g スライス状大豆ミート 4g はくさい・短冊 40g 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 10g 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 調合ごま油 1g ■豚串カツ 豚串カツ35g 1こ サラダ油 34g ウスターソース 2g ■春雨の三杯酢和え 春雨カット 8g 味付山菜ミックス 2g にんじん・千切り 4g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g 酢 1g 特上和風だし 0.5g ■ベーコンともやしの塩炒め もやし(緑豆) 30g ベーコン短冊 3g 調合ごま油 1g 中華だし 0.5g 鳴門 並塩 0.5g ブラックペッパー荒挽 0.1g サラダ油 2g ■細切り大根漬け 細切大根漬 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, 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 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・干切り 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 浅漬けの素 かつおの素 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 刻み油揚げ 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		■チキンステーキ 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 ごまドレッシング 6 g ■青かっぱ 青かっぱ 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 832 26.2 28.6 3.3		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 830 21.3 39.9 2.8		