

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6月

月 2025年6月2日(月)	火 2025年6月3日(火)	水 2025年6月4日(水)	木 2025年6月5日(木)	金 2025年6月6日(金)
■黒酢酢鶏 鶏胸唐揚げ 約30 g 2こ サラダ油 16 g こいくちしょうゆ 4 g 砂糖・上白糖 2 g 塩(並塩) 0.1 g 黒酢 3 g かたくり粉 0.5 g 酢 2 g 中華だし 0.5 g サラダ油 2 g たけのこ いちょう 10 g たまねぎ・1.5cm角 10 g 三色ピーマンダイス 5 g ■ごろごろわかめかつ ごろごろわかめかつ40 g 1こ サラダ油 12 g トンカツソース 3 g ■白菜の旨煮 はくさい・短冊 30 g にんじん・千切り 5 g 刻み油揚げ 8 g 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 ■切干大根の胡麻ドレッシング 切干大根(乾燥) 5 g 乾燥カットわかめ 1 g ごま(いりごま)・黒 0.1 g うすくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g ごまドレッシング 5 g 特上和風だし 0.5 g ■赤かつぱ 赤かつぱ 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■豚肉の生姜焼き 豚コマ 21 g カラメル 1 g スライス状大豆ミート 8 g たまねぎ・スライス 3 g キャベツ・短冊 22 g かたくり粉 0.3 g こいくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 3 g おろししょうが 3 g 特上和風だし 0.5 g サラダ油 5 g ■合挽コロッケ デリコロッケ ミート 60 g 1こ トンカツソース 3 g サラダ油 24 g ■厚揚げの味噌田楽風 サイコロ厚揚げ30 g マルタ 1こ みそ 木曽(白) 5 g ごま(いりごま)・白 0.1 g ごま(いりごま)・すり 0.1 g こいくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 2 g 特上和風だし 0.1 g かたくり粉 0.3 g ■小松菜のワサビマヨ和え こまつな 35 g もやし(緑豆) 10 g わさび(からし粉入) 0.1 g SSKサラダマヨネーズタイプ 3 g エルドレッシング白 2 g 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 ■青かつぱ 青かつぱ 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■スパカツ お弁当チキンフライ50 g 1こ サラダ油 24 g デミグラスソース 淀 10 g ダイストマト缶 3 g 砂糖・上白糖 2 g コンソメ粉末 0.5 g たまねぎ・みじん切り 5 g 鶏ひき肉 5 g ひき肉風大豆ミート 1 g 粉チーズ 淀 0.5 g スパゲッティ 15 g マルチーズ・コングトマトパズル 2 g ■オムレツ ツナマヨ プレーンオムレツ30g 1こ サラダ油 6 g ライトツナフレーク 5 g SSKサラダマヨネーズタイプ 6 g エルドレッシング白 3 g コンソメ粉末 0.5 g ピーマン漬 1 g ■キャベツの梅ザーサイ和え キャベツ・細切 30 g 梅ザーサイ千切 8 g かつお節 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 ■さくら漬け さくら漬 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■チキンステーキ 柚子胡椒ソース 手切りチキンステーキ 1こ たまねぎ・スライス 10 g キャベツ・短冊 10 g にんじん・いちょう 4 g こいくちしょうゆ 3 g 特上和風だし 0.1 g 砂糖・上白糖 0.3 g かたくり粉 0.3 g サラダ油 24 g 柚子こしょう 0.5 g ごま(いりごま)・白 0.2 g ■メンチカツ メンチカツ40 g 1こ サラダ油 18 g トンカツソース 3 g ■白菜とわかめのボン酢和え 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 こいくちしょうゆ 2 g 酢 2 g 特上和風だし 0.5 g 砂糖・上白糖 1 g ■もやしのキムチ炒め もやし(緑豆) 30 g 木耳スライス 乾燥 1 g うすくちしょうゆ 3 g 中華だし 0.3 g キムチの素 5 g ■しば漬け しば漬け 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■麻婆豆腐 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 たけのこ いちょう 18 g おろししょうが 1 g トウバンジャン 0.4 g テンメンジャン 3 g 中華だし 1 g こいくちしょうゆ 3 g ごま油 3 g かたくり粉 1 g にんにく・おろし 0.5 g 刻みいんげん 1 g ■ベーコンコンフライ ベーコンとコーンのフライ 45 g 1こ サラダ油 35 g ■和風ポテトサラダ じゃがいも 中粒 30 g にんじん・ダイス 5 g コンソメ粉末 0.3 g エルドレッシング白 3 g SSKサラダマヨネーズタイプ 5 g 特上和風だし 0.3 g うすくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 1 g ゆかり 0.1 g ごま(いりごま)・白 0.1 g ■春雨と山菜の旨煮 春雨 緑豆乾燥 5cm 7 g 錦糸卵 5 g 山菜ミックス 4 g こいくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.1 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、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	小麦、卵、乳、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	小麦、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、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
830 22.8 39.3 4.3	833 22 40.3 3.6	835 19.5 41.6 3.5	834 17.3 48.2 3.5	832 14.4 46.9 3.2

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6月

月	火	水	木	金
2025年6月9日(月)	2025年6月10日(火)	2025年6月11日(水)	2025年6月12日(木)	2025年6月13日(金)
■ハンバーグ 自家製トマトバジルソース まんぞくハンバーグ80 g 1こ サラダ油 29 g ダイストマト缶 12 g ケチャップ(カゴメ) 3 g バジルソース 3 g にんにく・おろし 1 g コンソメ粉末 0.5 g 塩(並塩) 0.2 g たまねぎ・ダイス 5 g マカロニ(乾) 15 g アルチズ・ニンガ バジリコ 0.1 g パセリ粉 適宜 ■ウインナーカレー炒め キャベツ・短冊 30 g にんじん・千切り 5 g ウインナー輪切スライス 10 g カレー粉 0.3 g コンソメ粉末 0.3 g うすくちしょうゆ 3 g サラダ油 1 g ■花野菜の中華サラダ カリフラワー冷凍ミニ 15 g ブロッコリー・ミニ 15 g 中華ドレッシング 8 g コンソメ粉末 0.3 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	■とんかつ おろしソース とんかつ80 g 1こ サラダ油 27 g 大根おろし 15 g 大根・ダイス 5 g にんじん・ダイス 5 g 酢 2 g こいくちしょうゆ 3 g かたくり粉 0.3 g たけのこ 細切り 30 g こいくちしょうゆ 1 g 砂糖・上白糖 2 g 特上和風だし 0.3 g ■彩野菜チャンプルー キャベツ・短冊 30 g 赤ピーマンスライス 10 g にら カット 5 g 液卵 10 g 液卵白 5 g サラダ油 3 g こいくちしょうゆ 3 g こしょう(黒) 0.1 g 特上和風だし 0.3 g ■ひじきサラダ 芽ひじき 5 g 大豆(いり) 5 g エルドレッシング白 10 g SSKサタマヨネーズタイプ 5 g うすくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 2 g 特上和風だし 0.3 g ■青かつぱ 青かつぱ 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■海鮮ビリ辛焼きそば イカ短冊 20 g ムキエビM 20 g キャベツ・短冊 10 g たまねぎ・スライス 10 g 緑ピーマンスライス 5 g 木耳スライス 乾燥 0.1 g 中華蒸し麺 20 g 砂糖・上白糖 1 g にんにく・おろし 0.5 g おろししょうが 0.5 g うすくちしょうゆ 0.5 g トウバンジャン 3 g ケチャップ(カゴメ) 3 g 中華だし 0.3 g サラダ油 15 g ■チキンカツ チキンカツ30 g 1こ サラダ油 15 g トンカツソース 3 g ■ジャーマンポテト フライドダイスポテト 35 g ベーコン短冊 6 g にんじん・いちょう 5 g 塩(並塩) 0.1 g こしょう(黒) 0.5 g コンソメ粉末 1 g サラダ油 5 g ■白菜おかか和え はくさい・短冊 30 g かつお節 0.1 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 ■赤かつぱ 赤かつぱ 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■豚肉とピーマンの味噌炒め 豚コマ 21 g スライス状大豆ミート 3 g カaramel 1 g たまねぎ・スライス 15 g たけのこ 細切り 29 g 緑ピーマンスライス 12 g ごま油 5 g こいくちしょうゆ 3 g おろししょうが 2 g 中華だし 0.5 g にんにく・おろし 0.5 g みそ 木曽(白) 1 g かたくり粉 0.5 g 砂糖・上白糖 1 g ごま(いりごま)・白 0.1 g ■アジ紫蘇フライ アジしそフライ20 g 1こ サラダ油 32 g トンカツソース 3 g ■ロールキャベツ 和風カレーあんかけ ロールキャベツ 20 g マルタ 1こ わけぎカット 8 g 刻み油揚げ 5 g 特上和風だし 0.5 g こいくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 3 g カレー粉 1 g かたくり粉 0.2 g ■中華もやし もやし(緑豆) 35 g 木耳スライス 乾燥 1 g 山菜ミックス 5 g 中華だし 0.5 g ごま油 2 g うすくちしょうゆ 1 g ■華大根 華大根 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■グリルチキン ねぎ塩だれ 手切りチキンステーキ 1こ サラダ油 5 g 塩だれ 5 g 白ねぎ・輪切 2 g かたくり粉 0.5 g キャベツ・短冊 15 g 赤ピーマンスライス 5 g たまねぎ・スライス 15 g レモン(果汁) 淀 1 g うすくちしょうゆ 2 g 中華だし 0.2 g 塩(並塩) 適宜 ごま(いりごま)・白 0.1 g サラダ油 1 g ■カレールーフライ カレールーフライ50 g 1こ サラダ油 28 g ■ハムマカロニサラダ シェルマカロニ 8 g コーン 5 g ハム千切り 6 g SSKサタマヨネーズタイプ 8 g コンソメ粉末 0.3 g 砂糖・上白糖 1 g ■もやしと人参のおかか炒め もやし(緑豆) 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 0.3 g かつお節 0.01 g ■しば漬け しば漬け 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g
小麦, 乳, 牛肉, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま	小麦, 卵, 乳, 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, 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, やまいも, 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 18.6 43.5 4	836 19.3 42.2 3.8	833 20.4 40.3 3.8	832 19.6 46.2 3	830 18.3 42.3 3.2

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6月

月	火	水	木	金
2025年6月16日(月)	2025年6月17日(火)	2025年6月18日(水)	2025年6月19日(木)	2025年6月20日(金)
■フライドチキン&きのこクリームパスタ フライドチキン 70g 1こ サラダ油 24g レッドスパイスミックス 0.1g たまねぎ・スライス 15g きのこミックス 10g コーン 3g ホワイトソース 10g こしょう(黒) 0.1g にんにく・おろし 0.5g コンソメ粉末 0.3g スパゲッティ 15g サラダ油 1g パセリ粉 0.1g ■ベーコンと小松菜の塩炒め ベーコン短冊 5g こまつな 20g もやし(緑豆) 15g ごま油 1g 中華だし 0.2g 塩(並塩) 0.4g サラダ油 2g ■たけのこと竹輪の炒め物 たけのこ いちよう 30g スライス竹輪 15g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.3g 一味唐辛子 0.1g サラダ油 1g ■つぼ漬け つぼ漬け 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■すき焼き風肉うどん うどん(生) 30g ごぼう・さがき 9g 豚コマ 21g スライス状大豆ミート 3g たまねぎ・スライス 10g 紅生姜(千切り) 1g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g カラメル 1g おろししょうが 1g サラダ油 10g ■博多明太ササゲフライ 博多明太入りササゲフライ 50g 1こ サラダ油 26g ■キャベツのそぼろ味噌炒め キャベツ・短冊 30g にんじん・千切り 5g ひき肉風大豆ミート 3g こいくちしょうゆ 3g トウバンジャン 1g にんにく・おろし 0.5g 砂糖・上白糖 1g 中華だし 0.3g ■切干大根と山菜のわさび和え 切干大根(乾燥) 4g 山菜ミックス 3g 乾燥カットわかめ 1g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 酢 2g 特上和風だし 0.3g わさび(からし粉入) 0.1g サラダ油 2g ■青かつぱ 青かつぱ 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■豚肉のカレーマヨ炒め 豚コマ 29g スライス状大豆ミート 7g 赤ピーマンスライス 6g たまねぎ・スライス 18g キャベツ・短冊 15g カレー粉 1g SSKササゲマヨネーズタイプ 3g 砂糖・上白糖 1g こいくちしょうゆ 1g コンソメ粉末 0.5g サラダ油 1g ■磯香るハムカツ 磯香るクラッシュハムカツ 50g 1こ サラダ油 32g ■春雨の梅酢和え 春雨 緑豆乾燥 5cm 5g はくさい・短冊 10g にんじん・千切り 5g 梅肉 赤 2g 酢 1g 特上和風だし 0.1g 砂糖・上白糖 1g うすくちしょうゆ 3g ■小松菜と高野のおひたし こまつな 35g 細切り高野豆腐 1g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g ■さくら漬け さくら漬 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 20g 木耳スライス 乾燥 0.3g にんじん・いちよう 5g たけのこ いちよう 10g サイコロ厚揚げ30g マルタ 1こ 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 おろししょうが 1g にんにく・おろし 1g 中華だし 1g 紅生姜(千切り) 1g サラダ油 5g ごま油 1g ■甘辛ウインナーフライ 甘辛ウインナーフライ 50g 1こ サラダ油 22g ■マカロニとインゲンのサラダ マカロニ(乾) 6g いんげんカット 10g 赤ピーマンスライス 10g SSKササゲマヨネーズタイプ 5g コンソメ粉末 0.5g 砂糖・上白糖 1g ■ひじきの煮物 芽ひじき 6g さつま揚げスライス 5g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g ■細切大根漬け 細切大根漬 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■ジャンボアジフライ 手作りタルタルソース あじフライ 80g 1こ サラダ油 24g ピーマン漬 3g たまねぎ・みじん切り 15g 砂糖・上白糖 1g 酢 3g コンソメ粉末 0.3g エルドレッシング白 5g マヨネーズ(卵黄) 10g ■ペンネナポリタン ペンネマカロニ 15g 緑ピーマンダイス 10g ひき肉風大豆ミート 3g たまねぎ・みじん切り 3g サラダ油 1g にんにく・おろし 0.5g こいくちしょうゆ 2g ケチャップ(カゴメ) 5g コンソメ粉末 0.3g ■れんこんの梅和え れんこん・ちらし1/4 30g 乾燥カットわかめ 1g 梅肉 赤 2g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.3g かつお節 0.1g ■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, ごま	小麦, 卵, 乳, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ゼラチン, ごま	小麦, 卵, 乳, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ゼラチン	小麦, 卵, 乳, 牛肉, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ゼラチン, ごま	小麦, 卵, さば, 大豆, 鶏肉, 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
837 20.5 41.7 3	836 17.1 42.9 3.3	832 21.7 43.7 3.3	831 20.6 40.2 3.3	833 19.3 38.5 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6月

月	火	水	木	金
2025年6月23日(月)	2025年6月24日(火)	2025年6月25日(水)	2025年6月26日(木)	2025年6月27日(金)
■ハンバーグ ハニーマスタードソース まんぞくハンバーグ80 g 1こ サラダ油 18 g 塩(並塩) 0.1 g こしょう(白) 0.1 g 酢 3 g 粒マスタード 3 g SSKサラダマヨネーズタイプ 3 g はちみつ 2 g こいくちしょうゆ 1 g スパゲッティ 15 g サラダ油 6 g マルチソース 5 g ■白菜と春菊のおひたし はくさい・短冊 28 g 春菊 12 g 刻み油揚げ 5 g うすくちしょうゆ 1 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.5 g ■もやしとハムのソテー もやし(緑豆) 30 g ハム千切り 5 g こいくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 1 g コンソメ粉末 0.3 g サラダ油 5 g ■細切さくら漬け 細切さくら漬 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■豚カツ デミトマトソース ローストンカツ60 1こ サラダ油 24 g たまねぎ・みじん切り 10 g デミグラスソース 淀 10 g ケチャップ(カゴメ) 5 g ダイストマト缶 5 g コンソメ粉末 0.3 g 塩(並塩) 0.3 g スパゲッティ 15 g コンソメ粉末 0.5 g ■さつま揚げと切干大根の炒め煮 さつま揚げスライス 20 g 切干大根(乾燥) 1.5 g しいたけ(乾燥スライス) 0.5 g 砂糖・上白糖 3 g うすくちしょうゆ 3 g 特上和風だし 0.1 g ごま油 3 g ■じゃが芋ソテー じゃがいも・ダイス 30 g ペーコンフレーパードビッツ 3 g コンソメ粉末 0.3 g こしょう(黒) 0.1 g 砂糖・上白糖 1 g うすくちしょうゆ 2 g サラダ油 3 g ■赤かっぱ 赤かっぱ 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■台湾風焼ビーフン ビーフン 15 g ひき肉風大豆ミート 3 g 豚ひき肉 8 g 三色ピーマンスライス 15 g キャベツ・短冊 20 g にら カット 5 g 赤唐辛子(輪切) 0.1 g 中華だし 0.3 g こいくちしょうゆ 3 g トウバンジャン 2 g 砂糖・上白糖 2 g サラダ油 5 g ■豚串カツ 豚串カツ 35 g 1こ サラダ油 22 g 中濃ソース(一食)3 g 1こ ■かぼちゃとれんこんのサラダ かぼちゃ・ダイス 20 g れんこん水煮チラシ1/4 15 g エルドレッシング白 8 g SSKサラダマヨネーズタイプ 4 g 砂糖・上白糖 1 g コンソメ粉末 0.3 g ■いんげんの塩昆布和え いんげんカット 45 g 塩昆布(細切塩吹昆布) 2 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 ■さくら漬け さくら漬 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■肉団子 BBQソース ミートボール25 g ショウガイ 2こ たまねぎ・スライス 25 g 三色ピーマンスライス 15 g サラダ油 5 g にんにく・おろし 1 g おろししょうが 2 g ケチャップ(カゴメ) 9 g こいくちしょうゆ 1 g 砂糖・上白糖 1.5 g 塩(並塩) 0.3 g こいくちしょうゆ 0.1 g ブロッコリー・M 1こ ■野菜コロッケ 野菜コロッケ50 g 1こ サラダ油 21 g 中濃ソース(一食)3 g 1こ ■サウザンマカロニサラダ マカロニ(乾) 10 g グリンピース 10 g にんじん・千切り 5 g サザンレッシング 8 g コンソメ粉末 0.5 g 砂糖・上白糖 1 g ■キャベツのツナ塩和え キャベツ・細切 30 g ライトツナフレーク 5 g 中華だし 0.3 g うすくちしょうゆ 3 g こしょう(黒) 0.1 g 塩(並塩) 0.1 g ■華大根 華大根 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■野菜かき揚げと豚肉の野菜あんかけ 野菜かき揚げ50g 1こ サラダ油 25 g たけのこ いちょう 10 g にんじん・いちょう 10 g たまねぎ・スライス 15 g 木耳スライス 乾燥 0.5 g しいたけ(乾燥スライス) 0.5 g 豚コマ 21 g スライス状大豆ミート 3 g スパゲッティ 15 g こいくちしょうゆ 5 g かたくり粉 0.3 g にんにく・おろし 0.5 g 砂糖・上白糖 2 g 中華だし 0.5 g 生姜(おろし) 0.5 g ■高菜オムレツ 丸型高菜オムレツ(パウ) 36 g 1こ サラダ油 2 g SSKサラダマヨネーズタイプ 5 g エルドレッシング白 2 g 一味唐辛子 0.1 g ■切干大根ナムル 切干大根(乾燥) 6 g にんじん・千切り 10 g こいくちしょうゆ 2 g 酢 1 g ごま油 1 g 中華だし 0.5 g ごま(いりごま)・白 0.05 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, 乳, 牛肉, 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, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご	小麦, 卵, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご	小麦, 卵, 乳, 牛肉, 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
835 20 41.8 4.2	834 18 37.7 3.5	835 16.9 35.9 3.1	831 17.5 38.6 3.6	835 17.5 42.2 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6月

月	火	水	木	金
2025年6月30日(月)				
■唐揚げ レモンポン酢 鶏胸唐揚げ 約30 g 2こ サラダ油 20 g レモン(果汁) 淀 3 g 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 黄ピーマンダイス 5 g たまねぎ・ダイス 5 g マカロニ(乾) 15 g コンソメ粉末 0.3 g ■濃厚トマトコンソライ 濃厚トマトとコンソライ 40 g 1こ サラダ油 6 g ■いんげんと竹輪のカレー煮 いんげんカット 31 g スライス竹輪 12 g 砂糖・上白糖 2 g こいくちしょうゆ 3 g カレー粉 0.2 g 特上和風だし 0.3 g ■キャベツとメンマの炒め物 キャベツ・短冊 27 g 味付メンマ 8 g 塩(並塩) 0.1 g こいくちしょうゆ 2 g 中華だし 0.3 g こしょう(混合) 0.01 g サラダ油 3 g ■青かっぱ 青かっぱ 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g				
小麦、卵、乳、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま				
エネルギー 833	たんぱく質 22	脂質 33.8	食塩 4.1	