

| | | | |
|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| 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7月

| 月 | 火 2025年7月1日(火) | 水 2025年7月2日(水) | 木 2025年7月3日(木) | 金 2025年7月4日(金) |
|---|--|---|---|--|
| | ■柚子胡椒パスタ スパゲッティ 20g たまねぎ・スライス 20g きのこミックス 5g 山菜ミックス 5g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.3g サラダ油 2g にんじん・千切り 3g ■アジフライ アジフライ50g 1こ サラダ油 24g トンカツソース 8g ■白菜のチゲ煮 はくさい・短冊 36g 刻み油揚 5g 冷凍サイコロ豆腐 16g 特上和風だし 0.5g サラダ油 1g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g キムチの素 2g ■竹輪マヨネーズサラダ スライス竹輪 20g つぼ漬け 10g エルドレッシング白 5g SSKサラダマヨネーズタイプ 3g ごま(いりごま)・黒 0.1g ■昆布豆 昆布豆 20g ■並ライス 米・精白米 83.33g | ■チキンステーキ レモン香味ソース 手切りチキンステーキ 1こ サラダ油 13g にんじん・ダイス 4g たまねぎ・ダイス 25g にんにく・おろし 0.5g おろししょうが 0.5g レモン(果汁) 1g 砂糖・上白糖 3g 中華だし 0.2g かたくり粉 0.3g マカロニ(乾) 15g 中華だし 0.3g ■トマトとチーズのクリームフライ トマトとチーズのクリームフライ 1こ サラダ油 21g ■れんこんとオノのソテー れんこん水煮チラシ1/4 29g 緑ピーマンスライス 15g ライトツナフレーク 5g サラダ油 1g コンソメ粉末 0.5g 塩(並塩) 0.1g こしょう(黒) 0.1g ■キャベツの梅ザーサイ和え キャベツ・細切 30g 梅ザーサイ千切 8g 花かつお 0.1g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g ■青かつぱ 青かつぱ 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g | ■チキンカツ チキンカツ 50g 1こ サラダ油 16g トンカツソース 3g ■回鍋肉 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 もやし(緑豆) 20g キャベツ・短冊 15g テンメンジャン 3g にんにく・おろし 0.5g おろししょうが 0.5g 砂糖・上白糖 1g こいくちしょうゆ 2g 中華だし 0.5g サラダ油 10g ■白菜とわかめのポン酢和え はくさい・短冊 30g にんじん・千切り 5g 乾燥カットわかめ 0.5g こいくちしょうゆ 2g 酢 2g 特上和風だし 0.5g ポン酢 2g ■ミニ野菜春巻 ミニ野菜春巻15g 1こ サラダ油 10g ■しば漬け しば漬け 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g | ■麻婆厚揚げ サイコロ厚揚げ30g 1こ 豚ひき肉 10g ひき肉風大豆ミート 4g たまねぎ・みじん切り 10g たけのこ いちょう 18g おろししょうが 1g トウバンジャン 0.4g テンメンジャン 3g 中華だし 1g こいくちしょうゆ 3g ごま油 3g かたくり粉 1g にんにく・おろし 0.5g サラダ油 10g 刻みいんげん 3g ■のり塩メンチカツ のり塩メンチカツ 50g 1こ サラダ油 20g ■ビーフンのスープ煮 ビーフン 10g たまねぎ・スライス 15g 緑ピーマンスライス 10g 創味 白湯 3g うすくちしょうゆ 2g 中華だし 0.1g サラダ油 3g ■もやしのゆかり和え もやし(緑豆) 35g ゆかり 0.2g 砂糖・上白糖 1g うすくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.5g ■さくら漬け さくら漬 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g |
| | 小麦,卵,えび,さば,大豆,豚肉,りんご,ごま | 小麦,乳,さば,大豆,鶏肉,豚肉,ゼラチン,ごま | 小麦,乳,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,ゼラチン,ごま |
| | エネルギー 837 | エネルギー 838 | エネルギー 831 | エネルギー 838 |
| | たんぱく質 20.4 | たんぱく質 19.6 | たんぱく質 23 | たんぱく質 19.9 |
| | 脂質 36.1 | 脂質 38.9 | 脂質 43.6 | 脂質 43.1 |
| | 食塩 3.6 | 食塩 2.4 | 食塩 2.7 | 食塩 3.9 |

| | | | |
|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| 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7月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|--|---|
| 2025年7月7日(月) | 2025年7月8日(火) | 2025年7月9日(水) | 2025年7月10日(木) | 2025年7月11日(金) |
| ■W豚かつ ツー&ホワイトソース ローストンカツ35g スポット 2こ サラダ油 32g 粉辛子 0.5g トンカツソース 3g ホワイトソース 5g パセリ粉 0.1g マカロニ(乾) 15g コンソメ粉末 0.5g 緑ピーマンスライス 10g カレー粉 0.3g ■キャベツとじゃが芋のバジル和え キャベツ・短冊 25g ブロccoliリー・ミニ 22g じゃがいも 1個 ^{1/2} ダイス 10g バジルソース 8g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.5g ■ごぼうの金平 ごぼう・ささがき 30g にんじん・千切り 4g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ごま油 1g ごま(いりごま)・白 0.1g 赤唐辛子(輪切) 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 23g ダイストマト缶 15g たまねぎ・みじん切り 20g にんにく・おろし 0.5g 緑ピーマンダイス 5g ケチャップ(カゴメ) 8g 砂糖・上白糖 3g 赤唐辛子(輪切) 0.5g コンソメ粉末 0.3g スパゲッティ 15g 塩(並塩) 適宜 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 にんじん・千切り 4g もやし(緑豆) 15g オイスターソース 3g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 0.3g 塩(並塩) 少々 中華だし 0.3g ごま油 2g サラダ油 6g ■ふきと塩昆布の煮物 ふき2.5cm 22g 塩昆布(細切塩吹昆布) 1g カaramel 0.3g こいくちしょうゆ 2g 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 | ■担々ビーフン 豚ひき肉 10g ひき肉風大豆ミート 2g 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 にんにく・おろし 0.5g ラー油 1g 練りごま 松並 3g ごま(いりごま)・白 0.1g ビーフン 15g サラダ油 10g ■ソーセイジカツ ソーセイカツ50g 1こ サラダ油 12g トンカツソース 3g ■山菜ひじきサラダ 蒸し鶏ほぐし 10g 芽ひじき 3g 山菜ミックス 6g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g SSKサタマヨネーズタイプ 5g エルドレッシング白 3g 特上和風だし 0.2g ■切干大根煮 切干大根(乾燥) 3g にんじん・千切り 5g 刻み揚げ 3g うすくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.3g ごま油 3g ■赤かつぱ 赤かつぱ 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g | ■ロールキャベツ 夏野菜カレーソース ロールキャベツ40g マルタ 1こ ダイストマト缶 10g 素揚げズッキーニ(ダイスカット) 5g 茄子ダイス 5g たまねぎ・1.5cm角 15g ジャワカレー フレーク 4g みんなのカレー 8g カレー粉 0.3g コンソメ粉末 0.3g ■えびかつ えびカツ50g 1こ サラダ油 29g トンカツソース 3g ■根菜の煮物 れんこん乱切 15g たけのこ 乱切り 8g 乱切りごぼう 8g にんじん・いちょう 5g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g 花かつお 0.1g サラダ油 10g ■春雨の酢の物 春雨 緑豆乾燥 5cm 5g 乾燥カットわかめ 1g 錦糸玉子 2g 酢 3g 中華だし 0.3g 砂糖・上白糖 2g こいくちしょうゆ 1g ■華大根 漬け物(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 徳用しめじ水煮 15g もやし(緑豆) 10g 塩(並塩) 0.2g うすくちしょうゆ 2g SSKサタマヨネーズタイプ 6g 七味唐辛子 適宜 サラダ油 10g ■ハムカツ ハムカツ40g 1こ サラダ油 17g 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 カニ風味かまぼこフレーク 6g 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 いんげんカット 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 ■しば漬け しば漬け 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g |
| 小麦, 乳, 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, ごま | 小麦, 卵, 乳, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま | 小麦, 卵, 乳, えび, いか, 牛肉, 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 831 | エネルギー 832 | エネルギー 832 | エネルギー 837 | エネルギー 837 |
| たんぱく質 18.8 | たんぱく質 17.1 | たんぱく質 17 | たんぱく質 10.7 | たんぱく質 23.3 |
| 脂質 38.6 | 脂質 40.6 | 脂質 39.3 | 脂質 43.3 | 脂質 40.2 |
| 食塩 2.8 | 食塩 3.6 | 食塩 3.2 | 食塩 3.3 | 食塩 3.9 |

| | | | |
|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| 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7月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|--|---|
| 2025年7月14日(月) | 2025年7月15日(火) | 2025年7月16日(水) | 2025年7月17日(木) | 2025年7月18日(金) |
| ■チキン竜田揚げ ポン酢添え 鶏竜田揚げ 2こ サラダ油 23g ポン酢しょうゆ(一食用)4g 1こ ごぼう・ささがき 25g にんじん・短冊 4g ごま(いりごま)・白 0.1g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ■アジフィーレフライ アジフィーレフライ35g 1こ サラダ油 10g トンカツソース 3g ■小松菜の煮びたし こまつな 30g スライス竹輪 5g はくさい・短冊 8g うすくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.1g ■五目巾着の煮物 五目巾着20g 1こ うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1.2g 特上和風だし 0.1g ■つぼ漬け つぼ漬け 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g | ■肉団子 甘酢あんかけ ミートボール25g マルタ 2こ サラダ油 18g たけのこ いちょう 15g たまねぎ・角切り 10g 三色ピーマンスライス 4g ケチャップ(カゴメ) 3g 酢 1g 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 ■さわらフライ さわらフライ30g 1こ サラダ油 15g トンカツソース 3g ■切干大根とさつま揚げのラー油炒め 切干大根(乾燥) 4g さつま揚げスライス 3g ラー油 1g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.3g ■餃子 生姜醤油 上野餃子 15g 1こ サラダ油 3g おろししょうが 1g 酢 0.5g こいくちしょうゆ 1g ■青かつぱ 青かつぱ 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g | ■和風ツパスタ わさび風味 スパゲッティ 20g サラダ油 5g たまねぎ・スライス 20g 山菜ミックス 10g ワサビふりかけ 3g わさび(からし粉入) 2g 特上和風だし 0.1g ライトツナフレーク 10g ■ペーコンソーフライ ペーコンとコーンのフライ 45g 1こ サラダ油 18g ■豚キムチ炒め 豚コマ 21g スライス状大豆ミート 4g はくさい・短冊 15g にんじん・千切り 5g キムチの素 6g 中華だし 0.5g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g サラダ油 3g ■もやしのザーサイ炒め もやし(緑豆) 30g 味付ザーサイ千切 10g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g サラダ油 2g ■しば漬け しば漬け 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g | ■八宝菜 豚コマ 10g スライス状大豆ミート 2g はくさい・短冊 36g 木耳スライス 乾燥 0.3g にんじん・いちょう 5g たけのこ いちょう 27g 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 こしょう(黒) 0.1g ごま(いりごま)・白 0.1g サラダ油 10g 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 ■明太マカロニサラダ シェルマカロニ 6g キャベツ・短冊 15g 三色ピーマンダイス 5g SSKマヨネーズタイプ 8g 明太子 チューブ 6g コンソメ粉末 0.3g 砂糖・上白糖 1g ■ひじきの煮物 芽ひじき 3g にんじん・千切り 4g 刻み油揚 5g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g ■さくら漬け さくら漬 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g | ■白身フライ&チンカツ カルボソース チキンカツ30g ショカイ 1こ 白身フライ50g 1こ サラダ油 24g たまねぎ・みじん切り 15g ピーマン漬 5g 砂糖・上白糖 1g 酢 3g エルドレッシング白 5g マヨネーズ(卵黄) 10g ブロッコリー・M 1こ ■麻婆春雨 春雨 緑豆乾燥 5cm 15g 豚ひき肉 3g ひき肉風大豆ミート 1g 緑ピーマンダイス 5g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 中華だし 0.5g コチュジャン 3g にんにく・おろし 0.5g おろししょうが 0.5g みそ 木曾(白) 3g ごま油 1g ■もやしの中華和え もやし(緑豆) 39g にんじん・千切り 6g うすくちしょうゆ 2g 中華だし 0.2g 中華ドレッシング 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, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま | 小麦, 卵, 乳, さば, 牛肉, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, セラチン, ごま | 小麦, 卵, 乳, 牛肉, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, セラチン, ごま | 小麦, 卵, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま |
| エネルギー 833 たんぱく質 19.7 脂質 43.3 食塩 3.7 | エネルギー 835 たんぱく質 17.1 脂質 44.9 食塩 3.1 | エネルギー 830 たんぱく質 21.5 脂質 39 食塩 3.6 | エネルギー 835 たんぱく質 15.8 脂質 44.5 食塩 3.5 | エネルギー 838 たんぱく質 19.1 脂質 40.2 食塩 4 |