

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1日(火)	2025年7月2日(水)	2025年7月3日(木)	2025年7月4日(金)
	■柚子胡椒パスタ スパゲッティ 20 g たまねぎ・スライス 20 g きのこミックス 5 g 山菜ミックス 5 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 サラダ油 2 g にんじん・千切り 3 g ■アジフライ アジフライ50g 1こ サラダ油 24 g トンカツソース 8 g ■白菜のチゲ煮 はくさい・短冊 36 g 刻み油揚げ 5 g 冷凍サイコロ豆腐 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 キムチの素 2 g ■竹輪マヨネーズサラダ スライス竹輪 20 g つぼ漬け 10 g エルドレッシング白 5 g SSKサラダマヨネーズタイプ 3 g ごま(いりごま)・黒 0.1 g ■昆布豆 昆布豆 20 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■チキンカツ レモン香味ソース 手切りチキンステーキ 1こ サラダ油 13 g にんじん・ダイス 4 g たまねぎ・ダイス 25 g にんにく・おろし 0.5 g おろししょうが 0.5 g レモン(果汁) 1 g 砂糖・上白糖 3 g 中華だし 0.2 g かたくり粉 0.3 g マカロニ(乾) 15 g 中華だし 0.3 g ■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 21 g ■れんこんとツナのソテー れんこん水煮チラシ1/4 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 塩(並塩) 0.1 g こしょう(黒) 0.1 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 花かつお 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 ■青かつぱ 青かつぱ 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■チキンカツ チキンカツ 50 g 1こ サラダ油 16 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 テンメンジャン 3 g にんにく・おろし 0.5 g おろししょうが 0.5 g 砂糖・上白糖 1 g こいくちしょうゆ 2 g 中華だし 0.5 g サラダ油 10 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 こいくちしょうゆ 2 g 酢 2 g 特上和風だし 0.5 g ポン酢 2 g ■ミニ野菜春巻 ミニ野菜春巻15 g 1こ サラダ油 10 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30 g 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 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 サラダ油 10 g 刻みいんげん 3 g ■のり塩メンチカツ のり塩メンチカツ 50 g 1こ サラダ油 20 g ■ビーフンのスープ煮 ビーフン 10 g たまねぎ・スライス 15 g 緑ピーマンスライス 10 g 創味 白湯 3 g うすくちしょうゆ 2 g 中華だし 0.1 g サラダ油 3 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 ■さくら漬け さくら漬 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g
	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 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 20.4 36.1 3.6	838 19.6 38.9 2.4	831 23 43.6 2.7	838 19.9 43.1 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 サラダ油 2c 粉辛子 32g トンカツソース 0.5g ホワイトソース 3g パセリ粉 5g マカロニ(乾) 0.1g コンソメ粉末 15g 緑ピーマンズライス 0.5g カレー粉 10g ■キャベツとじゃが芋のバジル和え キャベツ・短冊 25g ブロッコリー・ミニ 22g じゃがいも 1c 8g バジルソース 1g 砂糖・上白糖 0.5g コンソメ粉末 ■ごぼうの金平 ごぼう・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 1c 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 緑ピーマンズライス 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 液卵 10g 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 5g ■ふきと塩昆布の煮物 ふき2.5cm 22g 塩昆布(細切塩吹昆布) 1g カラメル 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 赤ピーマンズライス 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 ソーセイジカツ50g 1c 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 1c 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 1c 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・いちよう 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 三色ピーマンズライス 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 1c 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, 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, 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, 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
831 18.8 38.6 2.8	837 18.3 40.6 3.6	832 17 39.3 3.2	837 10.7 43.3 3.3	837 23.3 40.2 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 いちよう 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 アジフィーレフライ 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	■和風ツバスタ 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 ■ベーコンコンフライ ベ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 ■もやしのザンザイ炒め もやし(緑豆) 30g 味付ザンザイ千切 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・いちよう 5g たけのこ いちよう 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 刻み油揚げ 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 カルシソース 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、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、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、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 19.7 43.3 3.7	835 17.1 44.9 3.1	830 21.5 39 3.6	835 15.8 44.5 3.5	838 19.1 40.2 4