

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10月

月					火					水					木					金				
										2025年10月1日(水)					2025年10月2日(木)					2025年10月3日(金)				
										■とり天 レン香味ソース 鶏天ぶら35 g 1こ サラダ油 22 g にんじん・ダイス 4 g たまねぎ・ダイス 11 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) 淀 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 ■ねぎ味噌肉フライ ねぎ味噌肉フライ 45 g 1こ サラダ油 10 g ■れんこんの高菜ソテー れんこん水煮チラン1/4 29 g 赤ピーマンスライス 10 g ごま高菜 3 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 ■キャベツのザーサイ和え キャベツ・細切 25 g 味付ザーサイ千切 5 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 ■青かっぱ 青かっぱ 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g					■アジフィーレフライ アジフィーレフライ35 g 1こ サラダ油 19 g トンカツソース 3 g ■回鍋肉 豚コマ 27 g スライス状大豆ミート 8 g 赤ピーマンスライス 10 g たまねぎ・スライス 25 g キャベツ・短冊 35 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 1 g 中華だし 0.5 g サラダ油 9 g ■白菜とわかめのボン酢和え はくさい・短冊 18 g にんじん・千切り 5 g 乾燥カットわかめ 1.5 g もやし(緑豆) 30 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 ■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 7 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 ■野菜コロッケ 野菜コロッケ50 g 1こ サラダ油 20 g トンカツソース 3 g ■ビーフンのスープ煮 ビーフン 10 g たまねぎ・スライス 7 g 緑ピーマンスライス 5 g 創味 白湯 4 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) 33 g にんじん・千切り 4 g ゆかり 0.2 g 細切さくら漬 5 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 ■赤かっぱ 赤かっぱ 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g				
										小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ごま					小麦、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、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				
										839 17.6 40 2.6					837 21.9 45.4 3					830 17.1 42.5 4				

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10月

月 2025年10月6日(月)	火 2025年10月7日(火)	水 2025年10月8日(水)	木 2025年10月9日(木)	金 2025年10月10日(金)
■カツ煮 ローストンカツ35g スポット 2こ サラダ油 35g 液卵 12g たまねぎ・1.5cm角 18g 液卵白 10g 紅生姜(千切り) 2g こいくちしょうゆ 5g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g かたくり粉 0.3g ■キャベツとじゃが芋のマヨサザ キャベツ・短冊 30g ブロッコリー・ミニ 14g じゃがいも 1個 [※] ダイス 19g サラマヨTD4 5g エルドレッシング白 3g こしょう(黒) 0.1g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.5g ■ごぼうの金平 ごぼう・さがき 19g 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 サルサソース まんぞくハンバーグ80g 1こ サラダ油 25g 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 サンプラザ トマトケチャップ 8g 砂糖・上白糖 3g タバスコ ペパーソース 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 ■小松菜の中華炒め こまつな 29g 味付メンマ(端材) 8g にんじん・千切り 4g もやし(緑豆) 17g 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 2g ■がんもの煮物 お弁当がんも8g 1こ うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ■青かっぱ 青かっぱ 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 4g もやし(緑豆) 19g 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 5g ■チキンカツ お弁当チキンフライ50g 1こ サラダ油 25g トンカツソース 3g ■山菜ひじきサラダ 冷凍サイコロ豆腐 11g 芽ひじき 3g 山菜ミックス 7g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g サラマヨTD4 5g エルドレッシング白 3g 特上和風だし 0.2g ■角切り昆布煮 角切り昆布 3g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g ■赤かっぱ 赤かっぱ 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■ロールキャベツ デミグラスソース ロールキャベツ40g ふたば 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 10g デミグラスソース 淀 8g ケチャップ 4g コンソメ粉末 0.3g ■イカ寄せフライ やわらかイカ寄せフライ40g 1こ サラダ油 25g トンカツソース 3g ■じゃが芋とソーセージのカレー じゃがいも 1個 [※] ダイス 30g にんじん・いちょう 4g ウィンナー輪切スライス 10g カレー粉 1g コンソメ粉末 0.3g 塩(並塩) 0.1g 砂糖・上白糖 1g サラダ油 2g ■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 ■揚げ焼売 ミニ上野しゅうまい(バラ)15g 1こ サラダ油 8g こいくちしょうゆ 1g 粉辛子 0.3g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■豚肉の七味マヨ炒め 豚コマ 25g スライス状大豆ミート 8g たまねぎ・スライス 20g 三色ピーマンスライス 10g 徳用しめじ水煮 11g もやし(緑豆) 18g 塩(並塩) 0.2g うすくちしょうゆ 2g サラマヨTD4 6g 七味唐辛子 適宜 サラダ油 6g ■赤魚カツ 赤魚かつ30g(白味噌入り) 1こ サラダ油 25g ■キャベツとかにかまの中華サザ 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 5g 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 24g ひき肉風大豆ミート 5g 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、卵、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	小麦、乳、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	小麦、乳、いか、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	小麦、卵、かに、さば、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
836 19 43.8 3.2	831 18.2 40.3 3.5	834 18.2 41.1 3.4	830 14.5 42.6 2.8	835 23.3 42.2 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10月

月	火	水	木	金
2025年10月13日(月)	2025年10月14日(火)	2025年10月15日(水)	2025年10月16日(木)	2025年10月17日(金)
	■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 20g たけのこ いちょう 15g たまねぎ・角切り 10g 三色ピーマンダイス 9g サンブラザ トマトケチャップ 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 ■アジフライ あじフライ40g スポット 1こ サラダ油 9g トンカツソース 3g ■餃子と野菜炒め 上野餃子 15g 1こ もやし(緑豆) 15g 味付ザーサイ千切 5g にんじん・千切り 4g ラー油 1g サラダ油 3g おろししょうが 1g 酢 1g こいくちしょうゆ 1g ■さつま揚げと切干大根の炒め煮 さつま揚げスライス 11g 切干大根(乾燥) 4g 砂糖・上白糖 3g うすくちしょうゆ 3g 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	■和風ツバスタ わさび風味 スパゲッティ 20g サラダ油 3g 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 ■嬌恋キャベツのメンチカツ 嬌恋キャベツたっぷりメンチカツ50g 1こ サラダ油 27g トンカツソース 3g ■キムチ炒め スライス状大豆ミート 8g はくさい・短冊 20g 緑ピーマンスライス 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 2g ■もやしナムル もやし(緑豆) 41g にんじん・千切り 5g うすくちしょうゆ 3g ごま油 1g 中華だし 0.5g 塩(並塩) 0.1g にんにく・おろし 1g ■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 22g スライス状大豆ミート 4g はくさい・短冊 34g 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 29g 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 ■チヂミ チヂミ30g 1こ サラダ油 23g こいくちしょうゆ 2g ■明太マカロニサラダ シェルマカロニ 11g キャベツ・短冊 15g 三色ピーマンダイス 5g サラマヨTD4 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&ハムカツ タルタルソース ハムかつ 30g 1こ 白身フライ50g ｽﾎｯﾄ 1こ サラダ油 23g 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 8g 豚ひき肉 2g ひき肉風大豆ミート 4g 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 木曽(白) 3g ごま油 1g ■もやしの中華サラダ もやし(緑豆) 44g 乾燥カットわかめ 1g 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、えび、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	小麦、卵、いか、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
	837 19.2 43.4 3.7	837 20.6 37.4 3.9	833 18.1 44.2 3.3	833 18.6 39.4 4.1

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10月

月	火	水	木	金
2025年10月20日(月)	2025年10月21日(火)	2025年10月22日(水)	2025年10月23日(木)	2025年10月24日(金)
■フライドチキン マスタードソース 骨なしフライドチキン60 g 1こ サラダ油 31 g 粒マスタード 3 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 スパゲッティ 15 g たまねぎ・スライス 5 g 緑ピーマンスライス 4 g サンブラザ トマトケチャップ 5 g にんにく・おろし 0.5 g コンソメ粉末 0.3 g ■小松菜の煮びたし こまつな 30 g スライス竹輪 9 g はくさい・短冊 15 g うすくちしょうゆ 3 g 特上和風だし 0.1 g ■五目巾着の煮物 五目巾着20 g 1こ うすくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 1.2 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	■みそ豚かつ 麦の穂豚コマとんかつ60 g 1こ サラダ油 36 g みそ 木曾(白) 5 g かたくり粉 0.3 g ごま(いりごま)・白 0.1 g カラメル 1 g たけのこ・水煮・細切 28 g こいくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.5 g サラダ油 1 g ■シーザーサラダ キャベツ・短冊 30 g ダイスチーズ 5 g にんじん・千切り 5 g ブロッコリー・ミニ 20 g コンソメ粉末 0.3 g シーザーサラダドレッシング 8 g ■白菜のからし和え はくさい・短冊 40 g 刻み油揚げ 5 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 粉辛子 0.1 g ■華大根 漬け物(華大根) 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■ハンバーグ ステーキソース まんぞくハンバーグ80 g 1こ サラダ油 21 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 スパゲッティ 15 g 特上和風だし 0.1 g ブロッコリー・M 1こ こいくちしょうゆ 4 g 砂糖・上白糖 2 g にんにく・おろし 0.3 g かたくり粉 0.3 g ■カニ入りクリームコロッケ クリームコロッケ(かに)30 g 1こ サラダ油 5 g トンカツソース 3 g ■もやしとベーコンのソテー もやし(緑豆) 26 g ベーコンフレーパードビッツ 5 g サラダ油 1 g コンソメ粉末 0.3 g こいくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 1 g ■つぼ漬け つぼ漬け 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■豚肉じゃが 豚コマ 26 g スライス状大豆ミート 3 g たまねぎ・スライス 50 g にんじん・いちよう 6 g 突きこんにゃく黒 11 g じゃがいも・乱切り20 g 2こ こいくちしょうゆ 5 g 砂糖・上白糖 3 g 特上和風だし 0.3 g サラダ油 2 g ■野菜春巻 野菜春巻 40g 1こ サラダ油 14 g ■ジュースーメンチカツ ジュースーメンチカツ80 g 1/2こ サラダ油 15 g トンカツソース 3 g ■小松菜ともやしのごま和え 小松菜 30 g もやし(緑豆) 35 g うすくちしょうゆ 3 g 特上和風だし 0.5 g ごま(いりごま)・白 0.3 g ■さくら漬け さくら漬 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■ピリ辛照りマヨチキン 手切りチキンステーキ 1こ サラダ油 15 g こいくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 3 g コチュジャン 1 g 特上和風だし 0.3 g かたくり粉 0.3 g サラマヨTD4 5 g エルドレッシング白 3 g 七味唐辛子 0.1 g たまねぎ・スライス 30 g ごぼう・ささがき 25 g ■野菜コロッケ 野菜コロッケ50 g スポット 1こ サラダ油 19 g トンカツソース 3 g ■もやしといんげんの炒め物 もやし(緑豆) 37 g いんげんカット 16 g にんじん・千切り 5 g 塩(並塩) 0.1 g こいくちしょうゆ 2 g 中華だし 0.3 g ごま(いりごま)・白 0.1 g ごま油 1 g こしょう(混合) 0.01 g サラダ油 3 g ■キャベツと木耳の和え物 キャベツ 28 g 木耳スライス 乾燥 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 ■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、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	小麦、卵、乳、かに、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
838 17.7 43.4 3.4	837 18.1 47.4 3.2	833 19.8 38.4 4.1	831 19.4 40.7 3	833 16.8 43.3 3.3

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10月

月	火	水	木	金
2025年10月27日(月)	2025年10月28日(火)	2025年10月29日(水)	2025年10月30日(木)	2025年10月31日(金)
■洋風豚丼 豚コマ 32g スライス状大豆ミート 8g たまねぎ・スライス 6g ペンネマカロニ 16g バジルソース 3g コンソメ粉末 0.3g にんにく・おろし 0.5g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g サラダ油 8g 特上和風だし 0.3g ■アジフライ あじフライ40g スポット 1こ サラダ油 15g トンカツソース 3g ■ツナもやしサラダ もやし(緑豆) 38g にんじん・千切り 4g ライトツナフレーク 6g サラマヨTD4 5g エルドレッシング白 3g 青かっぱ 5g コンソメ粉末 0.5g 砂糖・上白糖 1g ■じゃが芋とビーマンのペッパ-炒め じゃがいも・ダイス 34g 赤ビーマン・ダイス 6g コンソメ粉末 0.3g こしょう(黒) 0.5g サラダ油 3g ■さくら漬け さくら漬 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■油淋鶏 鶏ムネ唐揚 ショカイ 2こ サラダ油 21g たまねぎ・1.5cm角 25g 三色ビーマンダイス 10g たけのこ・水煮・細切 5g こいくちしょうゆ 3g 酢 3g カラメル 1g 砂糖・上白糖 2g かたくり粉 0.5g にんにく・おろし 1g おろししょうが 1g ごま油 0.5g 中華だし 0.5g ごま(いりごま)・白 0.1g ■棒餃子 焼目付鉄板棒餃子25g 1こ サラダ油 25g こいくちしょうゆ 1g 酢 1g ■キャベツとインゲンのイタリアン炒め キャベツ・短冊 20g いんげんカット 25g にんじん・千切り 5g にんにく・おろし 1g 塩(並塩) 0.2g サラダ油 2g 赤唐辛子(輪切) 0.5g コンソメ粉末 0.5g うすくちしょうゆ 0.5g ■わかめの梅肉和え 乾燥カットわかめ 1g 大根・短冊 28g 梅肉 赤 3g こいくちしょうゆ 1g 酢 1g 砂糖・上白糖 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	■金沢ビーフカレーフライ 金沢ビーフカレーフライ50g 1こ サラダ油 15g ■ソース焼きそば 中華めん 42g キャベツ・短冊 11g にんじん・いちよう 5g 緑ピーマンスライス 5g 中華だし 0.5g スライス状大豆ミート 2g 豚コマ 8g 焼きそばソース(粉末) 3g ウスターソース 2g こいくちしょうゆ 1g こしょう(混合) 0.1g サラダ油 3g 紅生姜(千切り) 2g ■ブレンオムレツ ブレンオムレツ30g 1こ サラダ油 15g サンブラザ トマトケチャップ 3g ■れんこんのごまドレ和え れんこん水煮チラシ1/4 25g ごまドレッシング 5g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ■赤かっぱ 赤かっぱ 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■豚焼肉 豚コマ 26g スライス状大豆ミート 7g たまねぎ・スライス 22g もやし(緑豆) 22g キャベツ・短冊 22g 中華だし 0.5g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g おろししょうが 0.5g にんにく・おろし 0.5g 焼肉のタレ 10g ごま(いりごま)・白 0.5g サラダ油 5g ■あさりと菜の花のクリームフライ あさりと菜の花のクリームフライ 1こ サラダ油 25g トンカツソース 3g ■根菜煮 乱切りごぼう 40g にんじん・いちよう 10g 刻み油揚げ 5g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g サラダ油 2g ごま油 0.5g ■小松菜のわさび醤油和え こまつな 25g はくさい・短冊 23g うすくちしょうゆ 3g わさび(からし粉入) 0.3g 特上和風だし 0.3g 砂糖・上白糖 1g ■さくら漬け さくら漬 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■柚子胡椒バスタ スパゲッティ 20g たまねぎ・スライス 4g きのみミックス 7g 山菜ミックス 9g 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 5g かつお節 0.1g ■鱈フライ&イカカツ 柚子香る!たらのひとくちフライ20g 1こ お好み風イカカツ30g 1こ サラダ油 20g トンカツソース 3g ■白菜のチゲ煮 はくさい・短冊 35g さつま揚げスライス 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 ■漬け物サラダ にんじん・いちよう 20g つぼ漬け 9g エルドレッシング白 5g サラマヨTD4 3g ごま(いりごま)・黒 0.1g ■揚げ焼売 ミニ上野しゅーまい(バラ)15g 1こ サラダ油 7g こいくちしょうゆ 1g 粉辛子 0.3g ■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、ゼラチン、ごま	小麦、卵、乳、牛肉、さば、大豆、鶏肉、やまいも、りんご、ゼラチン、ごま	小麦、乳、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま	小麦、卵、乳、えび、いか、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
838 26.1 40.5 3.1	832 9.1 53.1 3.2	835 15.6 40.8 3.6	836 20.8 41.2 3.6	839 16 40.5 3.3