

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8年10月

月	火	水	木	金
			2026年10月1日(木)	2026年10月2日(金)
			■デミグラスチーズコロッケ 野菜コロッケ60 g 1こ サラダ油 17 g デミグラスソース 5 g コンソメ粉末 2 g たまねぎ・みじん切り 5 g きのこミックス 10 g ダイスチーズ 5 g ■ナポリタン スパゲッティ 14 g ピーマンスライス三色 5 g たまねぎ・スライス 5 g 魚肉ソーセージスライス 10 g トマトケチャップ 3 g コンソメ粉末 適宜 こしょう(黒) 少々 トマトソース 適宜 サラダ油 12 g パセリ粉 0.5 g ■ごぼうサラダ 乱切りごぼう 40 g 刻み油揚げ 4 g エルドレッシング白 6 g サラマヨTD4 6 g コンソメ粉末 0.3 g ■もやしとかにかまの和え物 もやし(緑豆) 25 g カニカマほぐし(フレーク) 5 g うすくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 6 g 特上和風だし 0.1 g ■赤かっぱ 赤かっぱ 16 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■ロールキャベツ柚子胡椒あん ロールキャベツ40 g 1こ 大根・乱切り 10 g にんじん・ダイス 10 g 柚子こしょう 5 g 特上和風だし 0.3 g うすくちしょうゆ 5 g 砂糖・上白糖 5 g 刻みいんげん 5 g ■ゴロゴロイカメンチカツ ごろごろイカメンチカツ40 g 1こ サラダ油 17 g とんかつソース 10 g ■キーマカレーマカロニ マカロニ(乾) 8 g カレー粉 0.5 g ひき肉風大豆ミート 3 g たまねぎ・みじん切り 8 g サラダ油 12 g 塩(並塩) 適宜 ジャワカレー フレーク 8 g ■ブロッコリーとじゃが芋のサラダ ブロッコリー・ミニ 20 g じゃがいも・乱切り10 g 30 g サラマヨTD4 8 g エルドレッシング白 5 g こしょう(黒) 0.1 g 砂糖・上白糖 1 g コンソメ粉末 0.5 g にんにく・おろし 0.3 g ■つぼ漬け つぼ漬け 15 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g
			小麦、卵、乳、かに、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	小麦、卵、乳、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
			830 13.8 38.7 3.5	835 17 39.1 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8年10月

月	火	水	木	金
2026年10月5日(月)	2026年10月6日(火)	2026年10月7日(水)	2026年10月8日(木)	2026年10月9日(金)
■オムレツホワイトシチュー掛け 得用オムレツ50 g 1こ サラダ油 15 g ホワイトソース 23 g にんにく・おろし 0.3 g コーン 5 g ベーコン短冊 5 g たまねぎ・1.5cm角 20 g じゃがいも・乱切り10 g 15 g コンソメ粉末 0.3 g パセリ粉 0.1 g ベーコンフレーパードピッツ 1 g ■瀬戸内塩レモンチキンカツ 瀬戸内塩レモンチキンカツ 1こ サラダ油 15 g ■春雨の酢の物 春雨 緑豆乾燥 5cm 3.8 g 乾燥カットわかめ 0.6 g にんじん・千切り 1.9 g 錦糸卵 5 g 酢 3 g 中華だし 0.3 g 砂糖・上白糖 2 g こいくちしょうゆ 1 g 塩(並塩) 0.6 g ■高野豆腐煮 高野豆腐 サイコロ 10 g しいたけ(乾燥スライス) 2 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 さくら漬 15 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■からしそば 中華めん 60 g 豚コマ 18 g スライス状大豆ミート 4 g はくさい・短冊 38 g 木耳スライス 乾燥 0.3 g にんじん・いちよう 4 g たけのこ いちよう 13 g うすくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g 粉辛子 2 g かたくり粉 0.5 g おろししょうが 1 g にんにく・おろし 1 g 特上和風だし 1 g 中華だし 1 g こしょう(黒) 0.1 g ごま(いりごま)・白 0.1 g サラダ油 13 g ■とり天 鶏天ぶら35 g 1こ サラダ油 15 g こいくち醤油 5 g ■ツナキャベツサラダ キャベツ・短冊 38 g 赤ピーマンスライス 4 g ライトツナフレーク 6 g サラマヨTD4 5 g エルドレッシング白 3 g コンソメ粉末 0.5 g 砂糖・上白糖 1 g ■もやしとザーサイの和え物 もやし(緑豆) 32 g 味付ザーサイ千切 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 ■青じそ胡瓜 漬け物 青しそ胡瓜 16 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■豚しゃぶ ごまだれ 豚ばら・スライス 30 g スライス状大豆ミート 8 g たまねぎ・スライス 20 g 三色ピーマンスライス 22 g 徳用しめじ水煮 14 g もやし(緑豆) 25 g コンソメ粉末 0.3 g 深煎り胡麻ドレッシング 15 g(一食用) 1こ ■野菜肉巻きフライ 野菜肉巻きフライ 40 g 1こ サラダ油 15 g ■つぼ漬けかつお つぼ漬け 21 g 花かつお 0.5 g ■インゲンの豆そぼろ炒め いんげんカット 20 g ひき肉風大豆ミート 4 g こいくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 3 g 特上和風だし 0.5 g ラー油 1 g ■れんこんのカレーソテー れんこん・ちらし1/4 15 g コンソメ粉末 1 g 砂糖・上白糖 2 g カレー粉 0.01 g サラダ油 8 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■サーモンフライ ベツバータルタル お弁当サーモンフライ 1こ サラダ油 15 g ピーマン漬 3 g たまねぎ・みじん切り 15 g 砂糖・上白糖 2 g 酢 3 g レモン(果汁) 1 g コンソメ粉末 0.3 g エルドレッシング白 5 g サラマヨTD4 10 g こまつな 20 g もやし(緑豆) 10 g うすくちしょうゆ 1 g 特上和風だし 0.5 g ■南瓜と五目巾着の煮物 かぼちゃ・乱切り 20 g 五目巾着20 g 1こ うすくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 5 g 特上和風だし 1 g ■野菜春巻き 野菜春巻き 1こ サラダ油 15 g ■赤かつぱ 赤かつぱ 16 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■揚げ餃子 甘酢あんかけ 上野餃子 15 g 2こ サラダ油 18 g たけのこ いちよう 16 g たまねぎ・角切り 15 g 三色ピーマンダイス 9 g トマトケチャップ 5 g 酢 1 g こいくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 10 g かたくり粉 0.5 g 中華だし 0.5 g ■ビーフン柚子胡椒炒め ビーフン 13 g もやし(緑豆) 6 g 木耳スライス 乾燥 1 g キャベツ・短冊 6 g 柚子胡椒 0.3 g 砂糖・上白糖 5 g こいくちしょうゆ 3 g 中華だし 1 g サラダ油 15 g ■切干大根のフルコキ風炒め煮 いんげんカット 5 g 切干大根(乾燥) 3 g にんじん・千切り 5 g 砂糖・上白糖 8 g 焼肉のタレ 5 g うすくちしょうゆ 2 g 特上和風だし 0.1 g ■つぼ漬け つぼ漬け 15 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g
小麦,卵,乳,さば,大豆,鶏肉,豚肉	小麦,卵,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,卵,さけ,さば,大豆,鶏肉,ごま	小麦,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 832 23.1 41.8 3.7	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 832 23.8 36.1 3.5	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 834 23.3 42.5 3	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 829 16.1 39 3.8	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 833 10.5 38.3 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8年10月

月	火	水	木	金
2026年10月12日(月)	2026年10月13日(火)	2026年10月14日(水)	2026年10月15日(木)	2026年10月16日(金)
	■和風おろしハンバーグ まんぞくハンバーグ80 g 1こ サラダ油 18 g 大根おろし 20 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 かたくり粉 0.3 g スパゲッティ 10 g アルチズ'ニング' 梅じそ 0.3 g ブロッコリー・M 1こ ■豆サラダ 大豆 水煮 8 g 枝豆 5 g キャベツ・短冊 10 g ライトツナフレーク 5 g コンソメ粉末 0.3 g エルドレッシング白 8 g サラマヨTD4 15 g ポテトサラダ 10 g ■一口角天の煮物 一口角天(野菜入り) 1こ 砂糖・上白糖 10 g うすくちしょうゆ 3 g 特上和風だし 0.3 g ■赤かっぱ 赤かっぱ 16 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■ヤンニョムチキン 鶏ムネ唐揚げ 3こ サラダ油 12 g たまねぎ・スライス 5 g 緑ピーマンスライス 5 g 木耳スライス 乾燥 1 g トマトケチャップ 14 g コチュジャン 1 g にんにく・おろし 1.2 g おろししょうが 1.2 g こいくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 2 g 中華だし 0.3 g かたくり粉 0.3 g ごま油 2 g ごま(いりごま)・白 適宜 マカロニ(乾) 15 g サラダ油 4 g 塩(並塩) 適宜 ■ブロッコリーサラダ ブロッコリー・ミニ 30 g じゃがいも 10 g ダイスチーズ 6 g サラマヨTD4 3 g エルドレッシング赤 3 g コンソメ粉末 0.5 g 砂糖・上白糖 5 g ■ひじきと天かすの煮物 芽ひじき 1.3 g にんじん・千切り 3 g 天かす 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 サラダ油 3 g ■さくら漬け さくら漬 15 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■豚とれんこんの塩だれ炒め 豚コマ 25 g れんこん・ちらし1/4 15 g キャベツ・短冊 25 g にんじん・いちよう 5 g 徳用しめじ水煮 10 g おろししょうが 1 g にんにく・おろし 1 g 塩だれ 1 g 砂糖・上白糖 1 g サラダ油 15 g レモン(果汁) 1 g ■ごま油香るラビオリ ごま油香るラビオリ 40 g 1こ サラダ油 10 g ■ビーフン炒め ビーフン 26 g もやし(緑豆) 8 g 木耳スライス 乾燥 2 g ハム千切り 4 g オイスターソース 4 g うすくちしょうゆ 2 g 中華だし 2 g ごま油 4 g ■ごぼう天の煮物 ミニごぼう天 18 g 1こ こいくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 3 g 特上和風だし 0.1 g ■青かっぱ 青かっぱ 14 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■グラタン仕立ての肉団子 スパゲッティ 20 g ミートボール25 g 2こ コンソメ粉末 1 g かたくり粉 0.3 g トマトケチャップ 4 g たまねぎ・1.5cm角 3.4 g きのごミックス 8.4 g ホワイトソース 5 g パン粉 4 g パセリ粉 2 g 粉チーズ 0.3 g サラダ油 10 g ■アジフライ あじフライ40 g 1こ サラダ油 6 g とんかつソース 10 g ■白菜の洋風煮 はくさい・短冊 32 g ウィンナー輪切スライス 15 g いんげんカット 10 g コンソメ粉末 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 ■漬け物サラダ キャベツ・細切 15 g にんじん・いちよう 5 g 細切大根漬 10 g エルドレッシング白 5 g サラマヨTD4 3 g ごま(いりごま)・黒 0.1 g ■ピーマン炒め 緑ピーマンスライス 15 g サラダ油 3 g ペーコンフレーク・トピックス 2 g コンソメ粉末 5 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g
	小麦, 卵, 乳, 牛肉, さば, 大豆, 鶏肉, ごま	小麦, 卵, 乳, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま	小麦, 卵, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま	小麦, 卵, 乳, 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
	831 19.7 38 4	835 21.7 36.1 3.8	837 18.9 35.6 3.7	834 24.2 33.6 4.4

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8年10月

月	火	水	木	金
2026年10月19日(月)	2026年10月20日(火)	2026年10月21日(水)	2026年10月22日(木)	2026年10月23日(金)
■白身フライ＆海老カツ タルタルソース エビカツ30g 1こ お弁当白身フライ50g 1こ サラダ油 10g たまねぎ・みじん切り 5.4g ビーマン漬 5g 砂糖・上白糖 1g 酢 3g レモン(果汁) 3g パン粉 1g エルドレッシング白 5g サラマヨTD4 10g ペーコンフレーバードビーツ 1g ビーマン漬 15g サラダ油 10g 塩 適宜 マリナーズコンガ 和風にんにく醤油 2g ■麻婆豆腐 冷凍サイコロ豆腐 35g ひき肉風大豆ミート 10g たけのこ いちょう 11g たまねぎ・みじん切り 10g いんげんカット 3g 砂糖・上白糖 1g おろししょうが 1g トウバンジャン 0.8g テンメンジャン 0.8g こいくちしょうゆ 5g にんにく・おろし 0.5g ラー油 1g かたくり粉 1g みそ 1g 粉山椒 0.1g サラダ油 2g ■もやしのわさび醤油和え もやし(緑豆) 30g 乾燥カットわかめ 1g こいくちしょうゆ 2g わさび(からし粉入) 1g ■赤かつぱ 赤かつぱ 16g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■みそ豚かつ ローストンカツ 35g 2こ サラダ油 15g みそ(米) 赤色辛みそ 5g かたくり粉 0.3g ごま(いりごま)・白 0.1g カaramel 1g たけのこ・水煮・細切 29g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g オクラS 20g ごま(いりごま)・すり 2g 炭火焼きなんこつ入りつくね串 1こ サラダ油 15g 適宜 ■シーザーサラダ キャベツ・短冊 29g にんじん・千切り 5g 魚肉ソーセージスライス 15g コンソメ粉末 0.3g シーザーサラダドレッシング 8g こしょう(黒) 0.1g にんにく・おろし 0.3g ■切干大根ゆかり和え 切干大根(乾燥) 5g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.5g ゆかり 0.2g ■青かつぱ 青かつぱ 15g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■イカ焼きそば(塩レモン) 中華蒸し麺 30g いか・冷凍 20g レモン(果汁) 1g キャベツ・短冊 10g たまねぎ・スライス 5g にんじん・千切り 5g 塩だれ 4g 中華だし 1g にんにく・おろし 0.3g サラダ油 10g 塩 0.1g こしょう(黒) 0.05g ■たっぷりペーコンカレー たっぷりペーコンカレー45g 1こ サラダ油 15g ■お好み焼き 花型お好み焼き 1こ サラダ油 6g とんかつソース 5g 粉辛子 0.3g あおのり(素干し) 0.5g ■もやしとベーコンのソテー もやし(緑豆) 40g ペーコンフレーバードビーツ 2.3g サラダ油 1g コンソメ粉末 0.3g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g ■華大根 華大根 14g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■春巻のチリソース 野菜春巻き 1こ サラダ油 15g たけのこ クラッシュ 10g たまねぎ・みじん切り 10g トマトケチャップ 5g 黄ピーマンダイス 5g トウバンジャン 1g 中華だし 0.5g 砂糖・上白糖 2g おろししょうが 1g にんにく・おろし 1g ごま油 3g かたくり粉 0.5g マカロニ(乾) 10g 中華だし 0.5g パン粉 0.01g ■えびフライ てづくりエビフライ30g 1こ サラダ油 15g とんかつソース 10g ■豆腐のくずし煮 冷凍サイコロ豆腐 25.5g しいたけ(乾燥千切り) 0.3g グリンピース 0.5g 特上和風だし 0.5g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 8g ■小松菜の和え物 小松菜 30g 刻み油揚げ 5g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 5g 特上和風だし 0.1g かつお節 0.01g ■つば漬け つば漬け 15g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■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 8g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 3g コチュジャン 1g 特上和風だし 0.3g かたくり粉 0.3g サラマヨTD4 5g エルドレッシング白 3g 一味唐辛子 0.1g たまねぎ・スライス 10g ごぼう・さがき 21g ■野菜コロッケ 野菜コロッケ 1こ サラダ油 15g とんかつソース 10g ■もやしとピーマンの炒め物 もやし(緑豆) 38g 豚コマ 10g 赤ピーマンスライス 10g 塩 0.1g こいくちしょうゆ 2g 中華だし 0.3g ごま(いりごま)・白 0.1g ごま油 1g こしょう(混合) 0.01g サラダ油 15g ■キャベツと木耳の和え物 キャベツ 26g 木耳スライス 乾燥 1g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ■さくら漬け さくら漬け 14g ■並ライス 米・精白米 83.33g
小麦、卵、えび、いか、大豆、ごま	小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、いか、やまいも、りんご、ゼラチン、ごま	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、豚肉、ごま
エネルギー 836	エネルギー 835	エネルギー 834	エネルギー 833	エネルギー 835
たんぱく質 25.2	たんぱく質 19.7	たんぱく質 17.6	たんぱく質 14.3	たんぱく質 17.2
脂質 33.3	脂質 42.2	脂質 39.5	脂質 37.7	脂質 46
食塩 4.7	食塩 3.7	食塩 3.4	食塩 3.4	食塩 3.5

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8年10月

月	火	水	木	金
2026年10月26日(月)	2026年10月27日(火)	2026年10月28日(水)	2026年10月29日(木)	2026年10月30日(金)
■ハンバーグ オニオンソース まんぞくハンバーグ80g 1こ サラダ油 18g たまねぎ・みじん切り 3g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 5g コンソメ粉末 0.3g スパゲッティ 15g たまねぎ・スライス 5g 緑ピーマンスライス 4g パン粉 0.1g トマトケチャップ 5g にんにく・おろし 0.5g サラダ油 10g 特上和風だし 0.3g たまねぎ・スライス 5g ■小松菜と白菜の煮びたし こまつな 25g 千切りかまぼこ 7g はくさい・短冊 17g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 5g 特上和風だし 0.1g ■さつま揚げの煮物 干し海老入さつま揚げ 1こ うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 5g 特上和風だし 0.3g ■しば漬け しば漬け 15g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■豚焼肉 豚コマ 27.5g スライス状大豆ミート 4g たまねぎ・スライス 27g キャベツ・短冊 27g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g コチュジャン 0.5g りんご・すり 1g おろししょうが 0.5g にんにく・おろし 0.5g みそ 5g かたくり粉 0.3g サラダ油 15g ごま(いりごま)・白 0.1g ■イカしそチーズカツ イカしそチーズカツ 1こ サラダ油 15g とんかつソース 10g ■根菜煮 乱切りごぼう 30g 刻み油揚げ 5g にんじん・いちよう 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 5g ごま油 0.5g ■カリフラワー・ハロンチノ風 カリフラワー 30g マルチシーズニング・ハロンチノ 0.2g ■赤かっぱ 赤かっぱ 16g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■ごはんのにせたらアジフライのリタル あじフライ40g 1こ ちくわ天ぶら磯辺揚げ14g 1こ タルタルソース(1食用)6g 1こ 味付けのり 1食用 1こ サラダ油 18g れんこん水煮Mスライス 20g 赤ピーマンスライス 6g ごま高菜 2g 砂糖・上白糖 8g 特上和風だし 0.2g サラダ油 15g ■カレー風味のロールキャベツ ロールキャベツ 1こ たまねぎ・ダイス 5g にんじん・ダイス 5g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 6g カレー粉 1g コンソメ粉末 0.3g かたくり粉 1g ■もやしのザーサイ和え もやし(緑豆) 23g 味付ザーサイ千切 4g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 5g 特上和風だし 0.1g ■さくら漬け さくら漬 15g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■油淋鶏 鶏天ぶら35g 2こ サラダ油 20g 白ネギ みじん切り 10g たまねぎ・みじん切り 25g 赤ピーマンダイスカット 10g こいくちしょうゆ 1g 酢 3g カラメル 1g 砂糖・上白糖 8g 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 5g 中華だし 0.5g ごま(いりごま)・白 0.1g マカロニ(乾) 5g 中華だし 1g ■キャベツの旨煮 キャベツ・短冊 30g 千切りかまぼこ 8g もやし(緑豆) 10g にんじん・短冊 4g 塩だれ 5g 特上和風だし 0.3g うすくちしょうゆ 0.2g 砂糖・上白糖 10g サラダ油 4g ■わかめの梅肉和え 乾燥カットわかめ 1g 大根・短冊 25g 梅肉 赤 1g こいくちしょうゆ 1g 酢 1g 砂糖・上白糖 10g 特上和風だし 0.1g ■つぼ漬け つぼ漬け 15g ■炊き込みごはん 米・精白米 80g きのごミックス 6g にんじん・千切り 5g 刻み油揚げ 3g うすくちしょうゆ 0.5g 特上和風だし 1g	■豚チゲうどん はくさい・短冊 17g 豚コマ 26g スライス状大豆ミート 5g 砂糖・上白糖 3g うすくちしょうゆ 1g キムチの素 6g 中華スープ 0.3g サラダ油 8g うどん 43g たまねぎ・スライス 6g 砂糖・上白糖 5g こいくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.3g ■イカキャベツカツ イカキャベツカツ50g 1こ サラダ油 12g とんかつソース 10g ■切干大根ごまドレ和え 切干大根(乾燥) 4g 乾燥カットわかめ 1g ごまドレッシング 5g 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 14g ■並ライス 米・精白米 83.33g
小麦、卵、乳、えび、牛肉、さば、大豆、鶏肉	小麦、乳、いか、さば、大豆、豚肉、りんご、ごま	小麦、卵、えび、さば、大豆、鶏肉、ごま	小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま	小麦、卵、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
837 18.2 36.9 4	831 22.8 42.5 2.8	832 14.2 42.9 2.4	833 19.9 32.7 4.1	838 20.5 31.5 4.5