

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11月

月	火	水	木	金
2025年11月3日(月)	2025年11月4日(火)	2025年11月5日(水)	2025年11月6日(木)	2025年11月7日(金)
	■イカ天カレーうどん うどん(生) 30 g カレー粉 3 g うすくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g かたくり粉 0.3 g 刻み油揚 10 g わけぎカット 5 g たまねぎ・スライス 10 g かつお節 0.1 g イカ天ぶら30 g 1こ サラダ油 15 g 特上和風だし 0.5 g こいくちしょうゆ 3 g ■炊き合わせ れんこん天12 g 1こ かぼちゃ・乱切り 30 g うすくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 2 g 特上和風だし 0.1 g ■ひじきサラダ 芽ひじき 5 g 突きこんにやく白 10 g エルドレッシング白 10 g サラマヨ 5 g うすくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 2 g 特上和風だし 0.1 g ■揚げ焼売 徳用しゅーまい14 g 1こ サラダ油 17 g こいくちしょうゆ 1 g 粉辛子 0.3 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■チキンステーキ 秋の香味ソース 手切りチキンステーキ 1こ サラダ油 15 g きのこミックス 15 g たまねぎ・1.5cm角 30 g こいくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 2 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 0.5 g カaramel 0.5 g かたくり粉 0.3 g こしょう(黒) 0.1 g マカロニ(乾) 15 g 特上和風だし 0.3 g ■海老か えびカツ40 g 1こ サラダ油 16 g トンカツソース 3 g ■れんこんと大豆ミソの味噌炒め れんこん水煮チラシ1/4 29 g キャベツ・短冊 10 g ひき肉風大豆ミート 5 g サラダ油 1 g みそ 木曾(白) 3 g 砂糖・上白糖 2 g にんにく・おろし 0.5 g おろししょうが 0.5 g 中華だし 0.3 g ■中華もやし もやし(緑豆) 40 g 木耳スライス 乾燥 2 g 中華だし 0.1 g ごま油 2 g うすくちしょうゆ 1 g ■青かつぱ 青かつぱ 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■三陸産サーモンマヨフライ 三陸産サーモンマヨフライ30 g 1こ サラダ油 17 g ■唐揚げ&焼きラーメン 鶏竜田揚げ マルタ 2こ 中華めん 42 g もやし(緑豆) 11 g 木耳スライス 乾燥 2 g にら カット 5 g 中華だし 0.5 g こいくちしょうゆ 3 g サラダ油 9 g こしょう(白) 0.1 g 創味 白湯 2 g 紅生姜(千切り) 2 g ■小松菜と揚げのおひたし 小松菜 30 g 刻み油揚 10 g にんじん・千切り 4 g うすくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.1 g ■白菜とわかめのポン酢和え はくさい・短冊 48 g 乾燥カットわかめ 1.5 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 ■しば漬け しば漬け 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■白身天ぶら 南蛮漬け 白身天ぶら30g 1こ サラダ油 25 g たまねぎ・ダイス 5 g 黄ピーマンダイス 5 g にんじん・千切り 5 g たけのこ いちょう 3 g うすくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 2 g 酢 2 g 特上和風だし 0.1 g かたくり粉 1 g ■野菜春巻 野菜春巻40 g 1こ サラダ油 16 g こいくちしょうゆ 3 g ■ビーフン明太高菜炒め ビーフン 10 g ごま高菜 10 g 明太子 チューブ 8 g 塩(並塩) 0.1 g オイスターソース 2 g うすくちしょうゆ 2 g サラダ油 1 g ■もやしのゆかり和え もやし(緑豆) 37 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 0.1 g ■赤かつぱ 赤かつぱ 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g
	小麦, 卵, 乳, いか, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉	小麦, えび, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま	小麦, 卵, 乳, 牛肉, さけ, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ゼラチン, ごま	小麦, 落花生, さば, 大豆, 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
	830 15.6 41.5 3.6	834 23.1 36.4 3.1	831 20 38 4	833 12.5 44.1 4.3

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11月

月	火	水	木	金
2025年11月10日(月)	2025年11月11日(火)	2025年11月12日(水)	2025年11月13日(木)	2025年11月14日(金)
■とんかつ 胡麻ソース ローストンカツ55 g 1こ サラダ油 34 g 粉辛子 0.5 g ウスターソース 8 g ごま(いりごま)・白 0.3 g マカロニ(乾) 15 g ライトツナフレーク 3 g コンソメ粉末 0.5 g 緑ピーマンズライス 10 g カレー粉 0.3 g ■キャベツとじゃが芋のオロオロサラダ キャベツ・短冊 30 g ブロッコリー・ミニ 14 g じゃがいも ちルド [※] ダイス 19 g サラマヨTD4 5 g エルドレッシング白 3 g サンブラザ トマトケチャップ 3 g 砂糖・上白糖 1 g コンソメ粉末 0.5 g ■ごぼうの金平 ごぼう・ささがき 19 g にんじん・千切り 4 g こいくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.5 g ごま油 1 g 赤唐辛子(輪切) 0.1 g ■つぼ漬け つぼ漬け 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■ハンバーグ アラビアータ まんぞくハンバーグ80 g 1こ サラダ油 24 g ダイストマト缶 15 g たまねぎ・みじん切り 20 g にんにく・おろし 0.5 g 緑ピーマンダイス 5 g サンブラザ トマトケチャップ 8 g 砂糖・上白糖 3 g 赤唐辛子(輪切) 0.5 g コンソメ粉末 0.1 g スパゲッティ 15 g 塩(並塩) 適宜 コンソメ粉末 0.2 g サラダ油 1 g ■小松菜の中華炒め こまつな 29 g 味付メンマ(端材) 8 g にんじん・千切り 4 g もやし(緑豆) 17 g オイスターソース 3 g こいくちしょうゆ 1 g 砂糖・上白糖 0.3 g 塩(並塩) 少々 中華だし 0.1 g ごま油 2 g サラダ油 5 g ■わかめとこんにゃくの青じそ和え 突きこんにゃく白 30 g 乾燥カットわかめ 1 g ノオイル [※] レッシング 青じそ 7 g 特上和風だし 0.3 g 砂糖・上白糖 2 g うすくちしょうゆ 1 g 青じそドレッシング 5 g ■さくら漬け さくら漬 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■鶏担々ビーフン 蒸し鶏ほぐし 10 g もやし(緑豆) 19 g キャベツ・短冊 15 g 赤ピーマンズライス 5 g うすくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 0.5 g 中華だし 0.2 g にんにく・おろし 0.5 g ラー油 1 g 練りごま 松並 3 g ごま(いりごま)・白 0.1 g ビーフン 15 g サラダ油 15 g ■アジフライ 真アジフライ40 g 1こ サラダ油 17 g トンカツソース 3 g ■ひじきツナサラダ ライトツナフレーク 11 g 芽ひじき 3 g 刻み油揚 7 g こいくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g サラマヨTD4 5 g エルドレッシング白 3 g 特上和風だし 0.2 g ■切干大根煮 切干大根(乾燥) 4 g にんじん・千切り 3 g 山菜ミックス 3 g うすくちしょうゆ 2 g 特上和風だし 0.3 g ■赤かつぱ 赤かつぱ 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■ロールキャベツ トマトソースがけ ロールキャベツ40 g 1こ コンソメ粉末 0.3 g ダイストマト缶 10 g サンブラザ トマトケチャップ 5 g 三色ピーマンダイス 2 g にんにく・おろし 0.5 g たまねぎ・みじん切り 2 g ■ぼっかけ風フライ ぼっかけ風フライ50 g 1こ サラダ油 38 g ■根菜の煮物 れんこん乱切 6 g たけのこ 乱切り 15 g 乱切りごぼう 15 g にんじん・いちよう 5 g こいくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.5 g サラダ油 2 g ■春雨の酢の物 春雨 緑豆乾燥 5 cm 5 g 乾燥カットわかめ 1 g 錦糸卵 2 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) 0.7 g ■黒豆 黒豆 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■豚肉の黒酢炒め 豚コマ 22 g スライス状大豆ミート 8 g たまねぎ・スライス 20 g 三色ピーマンズライス 15 g たけのこ・水煮・細切 15 g サラダ油 9 g こいくちしょうゆ 2 g 黒酢 3 g 特上和風だし 0.3 g 砂糖・上白糖 2 g かたくり粉 1 g ■野菜コロッケ 野菜コロッケ50 g 1こ サラダ油 27 g トンカツソース 3 g ■キャベツとかにかまのわさびドレ和え キャベツ・短冊 39 g にんじん・千切り 4 g カニ風味かまぼこフレーク 5 g エルドレッシング白 8 g わさび(からし粉入) 0.3 g うすくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 1 g 中華だし 0.5 g ■インゲンの豆そぼろ炒め いんげんカット 24 g ひき肉風大豆ミート 5 g こいくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.5 g ラー油 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, 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, 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	小麦, 卵, かに, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご
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 17.1 41 3.2	832 17.1 40.5 3.9	836 19.9 42.8 3	831 13.5 43.8 3	835 20.4 42.3 3.4

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11月

月	火	水	木	金
2025年11月17日(月)	2025年11月18日(火)	2025年11月19日(水)	2025年11月20日(木)	2025年11月21日(金)
■鶏の唐揚げ 生姜マヨ 鶏ムネ唐揚 2こ サラダ油 18g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g かたくり粉 0.3g エルドレッシング白 3g サラマヨ 2g マカロニ(乾) 15g 塩(並塩) 適宜 おかず生姜 10g ■海鮮チヂミ 海鮮チヂミ 1こ こいくちしょうゆ 1g サラダ油 12g ■小松菜の煮びたし こまつな 30g スライス竹輪 9g はくさい・短冊 15g うすくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.1g ■れんこんのごまドレ和え れんこん水煮チラシ1/4 25g 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 ■華大根 漬け物(華大根) 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 2こ サラダ油 23g 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 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 ■こだわり衣のチキンフライ こだわり衣のチキンフライ70g 1/2こ サラダ油 6g トンカツソース 3g ■切干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 11g にんじん・千切り 4g 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 ぎょうざ 20g 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 ■青かつば 青かつば 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■ソース焼きそば 中華めん 40g キャベツ・短冊 3g 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 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 10g あおのり(素干し) 0.1g スライス状大豆ミート 2g 豚コマ 8g ■骨付き鳥風チキンカツ 骨付き鳥風チキンカツ45g 1こ サラダ油 19g ■オムレツ ブレーンオムレツ30g 1こ サラダ油 4g サンブラザ トマトケチャップ 3g ■もやしのザーサイ炒め もやし(緑豆) 34g 味付ザーサイ千切 6g 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	■お子様ランチセット えびフライ30g 1こ まんぞくハンバーグ60g 1こ サラダ油 23g デミグラスソース 10g スパゲッティ 15g 緑ピーマンスライス 10g たまねぎ・スライス 10g コンソメ粉末 0.5g サンブラザ トマトケチャップ 5g ■明太ブロッコリーサラダ ブロッコリー・ミニ 11g じゃがいも ちくろ 15g 三色ピーマンダイス 5g サラマヨ 8g 明太子 チューブ 6g コンソメ粉末 0.3g 砂糖・上白糖 1g ■キャベツとベーコンのソテー キャベツ・短冊 26g ベーコンレバートビッツ 5g 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 ■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 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・いちよう 5g たけのこ いちよう 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 3g ■豚串カツ 豚肉と玉ねぎの串カツ30g 1こ サラダ油 27g トンカツソース 3g ■麻婆春雨 春雨 緑豆乾燥 5cm 8g ひき肉風大豆ミート 4g 刻みいんげん 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) 44g にんじん・千切り 4g うすくちしょうゆ 2g 中華だし 0.2g 中華ドレッシング 5g ■揚げ焼売 徳用しゅーまい14g 1こ サラダ油 1g 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、いか、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、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	小麦、卵、乳、えび、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉	小麦、乳、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
833 19.4 38.4 4.3	837 18.8 44.5 3.5	830 13.9 39.6 3.3	832 20.9 36.8 3.6	832 19.8 41 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11月

月	火	水	木	金
2025年11月24日(月)	2025年11月25日(火)	2025年11月26日(水)	2025年11月27日(木)	2025年11月28日(金)
	■とんかつ 白ごま味噌がけ 麦の穂豚コマとんかつ60g 1こ サラダ油 20g みそ 木曽(白) 4g 砂糖・上白糖 2g こいくちしょうゆ 1g 特上和風だし 0.1g かたくり粉 0.3g ごま(いりごま)・白 1g スパゲッティ 35g 山菜ミックス 3g 特上和風だし 0.5g サラダ油 1g ベーコン短冊 5g ■れんこんと玉子の柚子胡椒炒め れんこん水煮チラシ1/4 25g にんじん・いちょう 5g 液卵 8g 液卵白 5g うすくちしょうゆ 3g ゆずこしょう 1g 砂糖・上白糖 1g サラダ油 3g ■白菜のポン酢和え はくさい・短冊 40g 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 0.5g ポン酢 2g ■青かっぱ 青かっぱ 15g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■バンバンジー風 蒸し鶏ほぐし 14g キャベツ・短冊 28g にんじん・千切り 5g たまねぎ・スライス 10g 砂糖・上白糖 1g 中華だし 0.3g 一味唐辛子 0.1g うすくちしょうゆ 3g ごまドレッシング 10g ■アジフライ 醤油かけ あじフライ40g 1こ サラダ油 28g こいくちしょうゆ 3g ■お好み焼き お好み焼き25g 1こ サラダ油 13g お好み焼きソース 5g ■もやしナムル もやし(緑豆) 41g 木耳スライス 乾燥 1g うすくちしょうゆ 3g ごま油 1g 中華だし 0.5g 塩(並塩) 0.1g ■しば漬け しば漬け 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■野菜コロッケ 野菜コロッケ50g 1こ サラダ油 22g トンカツソース 3g ■回鍋肉 豚コマ 27g スライス状大豆ミート 8g 赤ピーマンスライス 10g たまねぎ・スライス 25g キャベツ・短冊 35g 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 3g 中華だし 0.5g サラダ油 8g ■豆腐のキムチ炒め 冷凍サイコロ豆腐 25g はくさい・短冊 18g スライス竹輪 4g にら カット 4g キムチの素 5g サラダ油 1g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 中華だし 0.3g ■野菜春巻 ミニ野菜春巻15g 1こ 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	■麻婆ハンバーグ まんぞくハンバーグ60g 1こ サラダ油 24g たまねぎ・みじん切り 10g 冷凍サイコロ豆腐 15g ひき肉風大豆ミート 2g おろししょうが 0.5g にんにく・おろし 0.5g トウバンジャン 1g 甜麺醤 1.5g こいくちしょうゆ 0.5g かたくり粉 0.3g 中華だし 0.3g カラメル 0.5g 中華めん 35g にら カット 5g もやし(緑豆) 15g 赤唐辛子(輪切) 0.1g ■しば漬けポテトサラダ じゃがいも 煮 25g キャベツ・細切 3g しば漬け 5g サラマヨ 5g エルドレッシング白 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.3g こいくちしょうゆ 2g ■五目巾着 五目巾着25g 1こ うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1.2g 特上和風だし 0.3g ■うぐいす豆 うぐいす豆 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g
	小麦, 卵, 乳, さば, 大豆, 豚肉, ごま	小麦, 卵, 大豆, 鶏肉, 豚肉, やまいも, りんご, ごま	小麦, 卵, えび, 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
	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
	832 21.6 32.5 3.6	833 16.6 49.7 3.9	831 20 41.5 3.2	832 19.6 36.9 3