

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12月

月	火	水	木	金
2025年12月1日(月)	2025年12月2日(火)	2025年12月3日(水)	2025年12月4日(木)	2025年12月5日(金)
■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 突きこんにやく黒 11 g じゃがいも・乱切り25g 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 0.5 g サラダ油 2 g 刻みいんげん 4 g ■たっぷりべーコンカレーフライ たっぷりべーコンカレーフライ45 g 1こ サラダ油 28 g トンカツソース 3 g ■小松菜と高野のおひたし こまつな 35 g 細切り高野豆腐 1 g うすくちしょうゆ 5 g 砂糖・上白糖 2 g 特上和風だし 0.1 g ■しば漬け しば漬け 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■ハンバーグ 煮込みデミソース お弁当ハンバーグ60 g 1こ サラダ油 14 g エリンギスライス 15 g たまねぎ・1.5cm角 10 g デミグラスソース 35 g こしょう(黒) 0.01 g パセリ粉 0.01 g ダイストマト缶 14 g にんにく・おろし 0.5 g ■ハッシュドポテト ハッシュドポテト75 g 1/2こ サラダ油 3 g ■ペンネのトマトソース ペンネマカロニ 13 g レモン(果汁) 3 g サラマヨTD4 8 g 三色ピーマンダイス 5 g コンソメ粉末 0.3 g エルドレッシング白 5 g ■白菜と油揚げの煮物 はくさい・短冊 30 g 刻み油揚げ 4 g こいくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 0.3 g 特上和風だし 0.1 g サラダ油 2 g ■つぼ漬け つぼ漬け 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■厚切りハムカツと白身フライ お弁当白身フライ30g 1こ 厚切りハムカツ 100 g 1/2こ サラダ油 27 g スパゲッティ 15 g トマトケチャップ 4 g コンソメ粉末 0.3 g トンカツソース 8 g ■蒸し鶏ごまサラダ 蒸し鶏ほぐし 15 g キャベツ・短冊 34 g 乾燥カットわかめ 0.5 g ごまドレッシング 5 g コンソメ粉末 0.3 g ■もやしとザーサイのソテー もやし(緑豆) 33 g にんじん・千切り 4 g 味付ザーサイ千切 4 g 塩(並塩) 適宜 うすくちしょうゆ 1 g サラダ油 7 g ■青かつぱ 青かつぱ 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■唐揚げ ごまにんにくタレ 若鶏の和風唐揚げ 2こ サラダ油 15 g こいくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 1 g にんにく・おろし 2 g かたくり粉 0.3 g ごま(いりごま)・白 0.1 g マカロニ(乾) 15 g サラダ油 1 g 塩(並塩) 0.2 g 特上和風だし 0.3 g ■野菜コロッケ 野菜コロッケ50 g 1こ サラダ油 8 g トンカツソース 3 g ■キャベツとツナのナムル キャベツ・細切 35 g にんじん・千切り 5 g ライトツナフレーク 5 g うすくちしょうゆ 1 g 中華だし 0.3 g 塩(並塩) 0.5 g サラダ油 2 g 砂糖・上白糖 1 g こいくちしょうゆ 3.5 g こしょう(白) 0.2 g ■春雨と山菜の酢の物 春雨 緑豆乾燥 5cm 5 g 錦糸卵 2 g 山菜ミックス 5 g こいくちしょうゆ 2 g 酢 2 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 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■豚生姜焼きビーフン ビーフン 10 g 豚コマ 22 g ひき肉風大豆ミート 1 g 緑ピーマンダイス 5 g たまねぎ・みじん切り 4 g キャベツ・短冊 15 g 中華だし 0.5 g こいくちしょうゆ 6 g 砂糖・上白糖 1 g にんにく・おろし 0.5 g おろししょうが 1 g おかず生姜 1 g ごま油 5 g ■アジフライ 真アジフライ40 g 1こ サラダ油 18 g トンカツソース 3 g ■キムチ揚げ餃子 ぎょうざ 20 g 1こ サラダ油 9 g もやし(緑豆) 10 g 木耳スライス 乾燥 0.3 g キムチの素 3 g 中華だし 0.2 g ■切干大根のおひたし 切干大根(乾燥) 2.5 g 刻み油揚げ 7 g うすくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.3 g サラダ油 1 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、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	小麦、卵、乳、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉	小麦、卵、乳、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	小麦、乳、えび、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
832 18.8 43 3.1	839 17.5 42.4 3.2	831 19.9 38.3 3.5	831 18.5 36.9 4.2	835 19.5 43.4 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12月

月	火	水	木	金
2025年12月8日(月)	2025年12月9日(火)	2025年12月10日(水)	2025年12月11日(木)	2025年12月12日(金)
■チキン南蛮 鶏天ぷら35g 2こ サラダ油 25g たまねぎ・みじん切り 4g ピーマン漬 2g レモン(果汁) 1g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.3g サラマヨTD4 17g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 酢 1g 特上和風だし 0.5g かたくり粉 0.5g 赤唐辛子(輪切) 0.1g パブリカパウダー 0.1g たけのこ・水煮・細切 30g 特上和風だし 0.3g サラダ油 6g ■春雨のオイスター炒め 春雨 緑豆乾燥 5cm 6g キャベツ・短冊 10g にんじん・千切り 4g オイスターソース 2g こいくちしょうゆ 1g 中華だし 0.1g ごま油 1g カラメル 0.1g ■悪魔のひじき 芽ひじき 1.9g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g あおのり(素干し) 0.1g 天かす 5g ■赤かっぱ 赤かっぱ 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■豚カツ わさびソース ローストンカツ60 1こ サラダ油 22g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g かたくり粉 0.3g わさび(からし粉入) 0.3g 山菜ミックス 10g ひき肉風大豆ミート 2g スパゲッティ 15g サラダ油 2g 特上和風だし 0.3g ■根菜煮 乱切りごぼう 20g れんこん乱切 20g 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 ■もやしと小松菜のサゲ もやし(緑豆) 28g こまつな 20g サラダ油 3g 一味唐辛子 0.1g サラマヨTD4 3g エルドレッシング白 3g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g ■しば漬 しば漬 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■海鮮かき揚げ 海鮮かき揚げ芯 80g 1/2こ サラダ油 15g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g かたくり粉 0.3g ■オムレツ 中華あんかけ 得用オムレツ50g 1こ サラダ油 15g カニ風味かまぼこフレーク 3g 木耳スライス 乾燥 1g たけのこ いちよう 15g にんにく・おろし 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 中華だし 0.5g 酢 1g かたくり粉 0.3g ■豚キムチ炒め 豚コマ 15g スライス状大豆ミート 3g はくさい・短冊 25g 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 6g ■キャベツの高菜和え キャベツ・短冊 32g ごま高菜 3g こいくちしょうゆ 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	■こだわり衣のチキンフライ カレーソース こだわり衣のチキンフライ70g 1こ サラダ油 15g マサラカレーフレーク 5g みんなのカレー 10g たまねぎ・1.5cm角 10g にんじん・ダイス 4g 豚コマ 26g スライス状大豆ミート 4g コンソメ粉末 0.3g 塩(並塩) 0.1g スパゲッティ 15g ■ポトフ煮 じゃがいも 中 40g ウィナー輪切スライス 8g ブロッコリー・ミニ 10g コンソメ粉末 0.5g 塩(並塩) 0.1g こしょう(黒) 0.1g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g サラダ油 3g ■たけのことザーサイの炒め たけのこ・水煮・細切 30g わけぎカット 4g 味付ザーサイ千切 6g こいくちしょうゆ 2g 中華だし 0.2g サラダ油 2g ■赤かっぱ 赤かっぱ 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■麻婆豆腐 冷凍サイコロ豆腐 55g 豚ひき肉 7g ひき肉風大豆ミート 2g たまねぎ・みじん切り 6g たけのこ いちよう 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 5g かたくり粉 1g にんにく・おろし 0.5g 刻みいんげん 1g ■ハムマヨポテトフライ ハムマヨポテトフライ40g 1こ サラダ油 25g ■マカロニのオムレツ和え ツイストマカロニ 15g にんじん・千切り 5g パセリ粉 0.1g サラマヨTD4 10g コンソメ粉末 0.2g 砂糖・上白糖 1g トマトケチャップ 5g パセリ粉 0.1g ■小松菜ともやしのごま和え こまつな 30g もやし(緑豆) 35g うすくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.3g ごま(いりごま)・白 0.3g ■細切り大根の生姜和え 細切大根漬 10g おかず生姜 3g ■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,卵,乳,さば,大豆,豚肉,ごま	小麦,卵,えび,かに,いか,さば,大豆,鶏肉,豚肉,りんご,ごま	小麦,乳,牛肉,大豆,鶏肉,豚肉,ごま	小麦,卵,乳,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
835 18.1 43.6 3.7	831 16.2 39.2 2.6	833 18.9 45.9 3.8	838 26.9 37.7 4.1	834 18.1 41.1 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12月

月	火	水	木	金
2025年12月15日(月)	2025年12月16日(火)	2025年12月17日(水)	2025年12月18日(木)	2025年12月19日(金)
■お好み焼き 北海道産お好み焼きミックス150g 1こ サラダ油 27g トンカツソース 3g ■ペンネポロネーゼ ペンネマカロニ 10g 豚ひき肉 5g ひき肉風大豆ミート 1g たまねぎ・みじん切り 3g にんにく・おろし 0.5g デミグラスソース 8g トマトケチャップ 3g ダイストトマト缶 5g コンソメ粉末 0.3g サラダ油 5g 緑ピーマンダイス 2g ■南瓜と竹輪の炊き合わせ ちくわ(斜め切り) 1こ かぼちゃ・乱切り 30g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g ■五目ひじき 芽ひじき 4g 大豆(いり) 4g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.3g ごま油 0.5g ■華大根 漬け物(華大根) 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■唐揚げ チリソースがけ 若鶏の和風唐揚げ 2こ サラダ油 7g トウバンジャン 2g トマトケチャップ 3g たまねぎ・みじん切り 5g 砂糖・上白糖 1g 中華だし 0.3g ごま油 2g かたくり粉 0.3g マカロニ(乾) 15g 中華だし 0.5g ■春巻 お弁当春巻50g 1こ サラダ油 15g ■れんこん高菜金平 れんこん水煮チラシ1/4 25g ごま高菜 4g にんじん・いちよう 3g 刻み油揚げ 4g 砂糖・上白糖 2g こいくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.5g ■キャベツのシーザーサラダ 赤ピーマンスライス 8g キャベツ・細切 31g コンソメ粉末 0.5g シーザーサラダドレッシング 8g ■赤かっぱ 赤かっぱ 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■ソース焼きそば 中華めん 35g 豚コマ 12g スライス状大豆ミート 7g キャベツ・短冊 15g にんじん・千切り 4g 焼きそばソース(粉末) 5g 天かす 3g あおのり(素干し) 0.1g 塩(並塩) 0.1g こしょう(黒) 0.1g サラダ油 19g ■アジフライ(醤油つき) 真アジフライ40g 1こ サラダ油 12g こいくちしょうゆ 3g ■漬物入りポテトサラダ じゃがいも ちルド ダイス 50g ハム千切り 3g 青かっぱ 7g サラマヨTD4 3g 酢 1g エルドレッシング白 1g 砂糖・上白糖 2g ■白菜のごま和え はくさい・短冊 30g 乾燥カットわかめ 1g うすくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.1g ごま(いりごま)・白 0.05g 砂糖・上白糖 1g ■つぼ漬け つぼ漬け 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■チキンステーキ 柚子胡椒ソース 手切りチキンステーキ 1こ たまねぎ・スライス 25g キャベツ・短冊 25g にんじん・いちよう 5g こいくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.1g 砂糖・上白糖 0.3g かたくり粉 0.3g サラダ油 12g 柚子こしょう 0.5g ごま(いりごま)・白 0.2g ■野菜コロッケ 野菜コロッケ50g スポット 1こ サラダ油 25g トンカツソース 3g ■切干大根のブルコギ風炒め 切干大根(乾燥) 4g にんじん・千切り 4g ひき肉風大豆ミート 3g こいくちしょうゆ 3g にんにく・おろし 0.5g サラダ油 3g ごま油 1g おろししょうが 0.5g 中華だし 0.5g 砂糖・上白糖 1g ■拌三絲 もやし(緑豆) 34g 錦糸卵 4g 乾燥カットわかめ 0.5g 砂糖・上白糖 2g 酢 1g うすくちしょうゆ 3g ■青かっぱ 青かっぱ 15g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■厚揚げ入り八宝菜 豚コマ 23g スライス状大豆ミート 3g はくさい・短冊 19g 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 11g サイコロ厚揚げ30g マルタ 1こ 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 0.3g 紅生姜(千切り) 1g サラダ油 16g ごま油 1g ■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 13g トンカツソース 3g ■中華オムレツ プレーンオムレツ30g 1こ 味付ザーサイ千切 11g 刻みいんげん 4g ラー油 1g ■キャベツとメンマの炒め物 キャベツ・短冊 25g 味付メンマ(端材) 6g 塩(並塩) 0.5g こいくちしょうゆ 2g 中華だし 0.3g こしょう(混合) 0.01g サラダ油 3g ■細切さくら漬 細切さくら漬 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g
小麦、卵、乳、えび、牛肉、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、ごま	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、いか、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
833 15.8 40.3 3	835 18.4 38.6 3.9	837 20.2 38 4.3	835 18.1 43.7 3.5	836 22.6 45.1 3.6

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12月

月	火	水	木	金
2025年12月22日(月)	2025年12月23日(火)	2025年12月24日(水)		
■酢豚カツ やわらかーとんかつ60 1こ サラダ油 22g たけのこ いちょう 5g たまねぎ・1.5cm角 10g 三色ピーマンスライス 5g 酢 2g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 塩(並塩) 0.1g トマトケチャップ 3g 中華だし 0.3g 中華めん 35g 中華だし 0.3g うすくちしょうゆ 2g ■キャベツともやしの炒め物 キャベツ・短冊 20g もやし(緑豆) 20g 赤ピーマンスライス 7g 液卵 5g ひき肉風大豆ミート 1g 中華だし 0.3g こいくちしょうゆ 3g テンメンジャン 1g 砂糖・上白糖 1g サラダ油 12g ■切干大根の青じそ和え 切干大根(乾燥) 7g 乾燥カットわかめ 0.5g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g サラダ油 1g 青じそドレッシング 3g ■しば漬け しば漬け 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■ハンバーグ 和風ソース まんぞくハンバーグ80g 1こ サラダ油 24g 焼肉のタレ 10g たまねぎ・みじん切り 5g にんじん・みじん切り 5g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g かたくり粉 0.5g こいくちしょうゆ 1g ごま(いりごま)・白 0.5g ごぼう・さがき 20g にんじん・千切り 4g サラダ油 1g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g ■山菜と豆腐のごまドレ和え きのこミックス 5g 山菜ミックス 9g 冷凍サイコロ豆腐 44g ごまドレッシング 8g サラダ油 0.5g ■ハムともやしの塩炒め もやし(緑豆) 28g キャベツ・短冊 10g ハム千切り 5g ごま油 1g 中華だし 0.5g 塩(並塩) 0.1g こしょう(黒) 0.1g サラダ油 6g ■つぼ漬け つぼ漬け 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■鶏のチゲ風うどん 蒸し鶏ほぐし 20g はくさい・短冊 35g こまつな 20g 刻み油揚げ 10g 砂糖・上白糖 3g うすくちしょうゆ 1g キムチの素 4g 中華だし 0.3g うどん(生) 35g ■ベーコン熏るジャーマンポテトフライ ベーコン熏るジャーマンポテトフライ50g 1こ サラダ油 30g ■キャベツとさつま揚げの炒め物 キャベツ・短冊 30g 三色ピーマンスライス 15g さつま揚げスライス 6g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g サラダ油 2g ■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 ■青かつぱ 青かつぱ 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、卵、乳、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	小麦、卵、乳、えび、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		
834 18 38.7 3.9	834 18.4 44.2 4	832 19.9 39.7 3.1		