

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・いちょう 6 g 突きこんにやく黒 11 g じゃがいも・乱切り25g 2 g こいくちしようゆ 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 ■たっぷりベーコンカレーフライ たっぷりベーコンカレーフライ45 g 1 g 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 うすくちしようゆ 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 g 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 こしよう(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 g サラダ油 3 g ■ペンネのレモン和え 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 ■白菜と油揚げの煮物 はくさい・短冊 30 g 刻み油揚 4 g こいくちしようゆ 3 g 砂糖・上白糖 0.3 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	■厚切りハムカツと白身フライ お弁当白身フライ30g 1 g 厚切りハムカツ 100 g 1/2 g 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 ごまだれッシング 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 うすくちしようゆ 1 g サラダ油 7 g ■青かっぱ 青かっぱ 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 g サラダ油 15 g こいくちしようゆ 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 g 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 うすくちしようゆ 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 こいくちしようゆ 3.5 g コショウ(白) 0.2 g ■春雨と山菜の酢の物 春雨 緑豆乾燥 5 cm 5 g 錦糸卵 2 g 山菜ミックス 5 g こいくちしようゆ 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 こいくちしようゆ 6 g 砂糖・上白糖 1 g にんにく・おろし 0.5 g おろししようが 1 g おかげ生姜 1 g ごま油 5 g ■アジフライ 真アジフライ40 g 1 g サラダ油 18 g トンカツソース 3 g ■キムチ揚げ餃子 ぎょーざ 20 g 1 g 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 7 g うすくちしようゆ 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, 乳, 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 鶏天ふら35 g サラダ油 たまねぎ・みじん切り ピーマン漬 レモン(果汁) 砂糖・上白糖 コンソメ粉末 サラマヨTD4 こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 酢 特上和風だし かたくり粉 赤唐辛子(輪切) パプリカパウダー たけのこ・水煮・細切 特上和風だし サラダ油 ■春雨のオイスター炒め 春雨 緑豆乾燥 5 cm キャベツ・短冊 にんじん・千切り オイスターソース こいくちしょうゆ 中華だし ごま油 カラメル ■悪魔のひじき 芽ひじき うすくちしょうゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし あおのり(素干し) 天かす ■赤かっぱ 赤かっぱ ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■豚カツ わさびソース ローストンカツ60 サラダ油 こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 かたくり粉 わさび(からし粉入) 山菜ミックス ひき肉風大豆ミート スパゲッティ サラダ油 特上和風だし ■根菜煮 乱切りごぼう れんこん乱切 にんじん・いちょう こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし サラダ油 ごま油 ■もやしと小松菜のサラダ もやし(緑豆) こまつな サラダ油 一味唐辛子 サラマヨTD4 エルドレッシング白 うすくちしょうゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ■しば漬け しば漬け ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■海鮮かき揚げ 海鮮かき揚げ芯 80 g サラダ油 こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 かたくり粉 ■オムレツ 中華あんかけ 得用オムレツ50 g サラダ油 カニ風味かまぼこフレーク 木耳スライス 乾燥 たけのこ いちょう ににく・おろし こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 おろししょうが 中華だし 酢 かたくり粉 ■豚キムチ炒め 豚コマ スライス状大豆ミート はくさい・短冊 にんじん・千切り キムチの素 中華だし サラダ油 ■キヤベツの高菜和え キヤベツ・短冊 ごま高菜 こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ■赤かっぱ ごま高菜 米・精白米 ■青かっぱ 青かっぱ ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■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70 g サラダ油 マサラカレーフレーク みんなのカレー たまねぎ・1.5cm角 にんじん・ダイス 豚コマ スライス状大豆ミート コンソメ粉末 塩(並塩) スパゲッティ ■ポトフ煮 じゃがいも チルド ダイス ワイン一輪切りスライス ブロッコリー・ミニ コンソメ粉末 塩(並塩) こしょう(黒) うすくちしょうゆ 砂糖・上白糖 サラダ油 ■たけのことザーサイの炒め たけのこ・水煮・細切 わけぎカット 味付ザーサイ千切 中華だし サラダ油 ■赤かっぱ ごま高菜 米・精白米 ■青かっぱ 青かっぱ ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■麻婆豆腐 冷凍サイコロ豆腐 55 g 豚ひき肉 7 g ひき肉風大豆ミート 2 g たまねぎ・みじん切り 6 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 5 g かたくり粉 1 g ににく・おろし 0.5 g 刻みいんげん 1 g ■ハムマヨポテトフライ ハムマヨポテトフライ40 g 1 g サラダ油 25 g ■マカロニのオーロラソース和え ツイストマカロニ 15 g にんじん・千切り 5 g パセリ粉 0.1 g サラマヨTD4 10 g コンソメ粉末 0.2 g 砂糖・上白糖 1 g トマトケチャップ 5 g パセリ粉 0.1 g ■小松菜ともやしのごま和え こまつな 30 g もやし(緑豆) 35 g うすくちしょうゆ 2 g 特上和風だし 0.3 g ごま(いりごま)・白 0.3 g ■細切り大根の生姜和え 細切り大根漬 10 g おかげ生姜 3 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g
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, かい, 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)			
■ホテ入りクリーミーフライ 北海道産ホテ入りクリーミーフライ150 g サラダ油 トンカツソース ■ペンネボロネーゼ ペンネマカロニ 豚ひき肉 ひき肉風大豆ミート たまねぎ・みじん切り にんにく・おろし デミグラスソース トマトケチャップ ダイストマト缶 コンソメ粉末 サラダ油 緑ピーマンダイス ■南瓜と竹輪の炊き合わせ ちくわ(斜め切り) かぼちゃ・乱切り うすくちしょうゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ■五目ひじき 芽ひじき 大豆(いり) こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ごま油 ■華大根 漬け物(華大根) ■並ライス 米・精白米	■唐揚げ チリソースがけ 若鶏の和風唐揚げ サラダ油 トウバンジャン トマトケチャップ たまねぎ・みじん切り 砂糖・上白糖 中華だし ごま油 かたくり粉 マカロニ(乾) 中華だし ■春巻 お弁当春巻50 g サラダ油 ■れんこん高菜金平 れんこん水煮チラシ1/4 ごま高菜 にんじん・いちょう 刻み油揚 砂糖・上白糖 こいくちしょうゆ 特上和風だし ■キャベツのシーザーサラダ 赤ピーマンスライス キャベツ・細切 コンソメ粉末 シーザーサラダドレッシング ■赤かっぱ 赤かっぱ ■並ライス 米・精白米	■ソース焼きそば 中華めん 豚コマ スライス状大豆ミート キャベツ・短冊 にんじん・千切り 焼きそばソース(粉末) 天かす あおのり(素干し) 塩(並塩) こしょう(黒) サラダ油 ■アジフライ(醤油つき) 真アジフライ40 g サラダ油 こいくちしょうゆ ■漬物入りポテトサラダ じゃがいも チルド ダイス ハム千切り 青かっぱ サラマヨTD4 酢 エルドレッシング白 砂糖・上白糖 ■白菜のごま和え はくさい・短冊 乾燥カットわかめ うすくちしょうゆ 特上和風だし ■つぼ漬け つぼ漬け ■並ライス 米・精白米	■チキンステーキ 柚子胡椒ソース 手切りチキンステーキ たまねぎ・スライス キャベツ・短冊 にんじん・いちょう こいくちしょうゆ 特上和風だし 砂糖・上白糖 かたくり粉 サラダ油 柚子こしょう ごま(いりごま)・白 ■野菜コロッケ 野菜コロッケ50 g スポット サラダ油 トングソース ■切干大根のブルコギ風炒め 切干大根(乾燥) にんじん・千切り ひき肉風大豆ミート こいくちしょうゆ にんにく・おろし サラダ油 ごま油 ■イカ寄せフライ やわらかイカ寄せフライ40 g サラダ油 トンカツソース ■中華オムレツ プレーンオムレツ30g 味付ザーサイ千切 刻みいんげん ラー油 ■キャベツとメンマの炒め物 キャベツ・短冊 味付メンマ(端材) 塩(並塩) こいくちしょうゆ 中華だし こしょう(混合) サラダ油 ■細切さくら漬 細切さくら漬 ■並ライス 米・精白米	■厚揚げ入り八宝菜 豚コマ スライス状大豆ミート はくさい・短冊 木耳スライス 乾燥 にんじん・いちょう たけのこ いちょう サイコロ厚揚げ30 g マルタ うすくちしょうゆ 砂糖・上白糖 オイスターソース かたくり粉 おろししょうが にんにく・おろし 中華だし 紅生姜(千切り) サラダ油 ごま油 ■イカ寄せフライ やわらかイカ寄せフライ40 g サラダ油 トンカツソース ■中華オムレツ プレーンオムレツ30g 味付ザーサイ千切 刻みいんげん ラー油 ■キャベツとメンマの炒め物 キャベツ・短冊 味付メンマ(端材) 塩(並塩) こいくちしょうゆ 中華だし こしょう(混合) サラダ油 ■細切さくら漬 細切さくら漬 ■並ライス 米・精白米			
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			
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	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)		
■酢豚豚カツ やわらかロースとんかつ60 サラダ油 たけのこ いちょう たまねぎ・1.5cm角 三色ピーマンスライス 酢 こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 塩(並塩) トマトケチャップ 中華だし 中華めん 中華だし うすくちしょうゆ ■キャベツともやしの炒め物 キャベツ・短冊 もやし(緑豆) 赤ピーマンスライス 液卵 ひき肉風大豆ミート 中華だし こいくちしょうゆ テンメンジャン 砂糖・上白糖 サラダ油 ■切干大根の青じそ和え 切干大根(乾燥) 乾燥カットわかめ うすくちしょうゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし サラダ油 青じそドレッシング ■しば漬け しば漬け ■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 サラダ油 焼肉のタレ たまねぎ・みじん切り にんじん・みじん切り 砂糖・上白糖 特上和風だし かたくり粉 こいくちしょうゆ ごま(いりごま)・白 ごぼう・ささがき にんじん・千切り サラダ油 こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ■山菜と豆腐のごまドレ和え きのこミックス 山菜ミックス 冷凍サイコロ豆腐 ごまドレッシング サラダ油 ■ハムともやしの塩炒め もやし(緑豆) キヤベツ・短冊 ハム千切り ごま油 中華だし 塩(並塩) こしょう(黒) サラダ油 ■つぼ漬け つぼ漬け ■並ライス 米・精白米 83.33g	■鶏のチゲ風うどん 蒸し鶏ほぐし はくさい・短冊 こまつな 刻み油揚 砂糖・上白糖 うすくちしょうゆ キムチの素 中華だし うどん(生) ■ペーコン薫るジャーマンポテトフライ ペーコン薫るジャーマンポテトフライ50g サラダ油 ■キャベツとさつま揚げの炒め物 キャベツ・短冊 三色ピーマンスライス さつま揚げスライス こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし サラダ油 ■五目巾着の煮物 五目巾着20g うすくちしょうゆ もやし(緑豆) キヤベツ・短冊 ハム千切り ごま油 中華だし 塩(並塩) こしょう(黒) サラダ油 ■つぼ漬け ■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		