

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1月

月	火	水	木	金
2026年1月5日(月)	2026年1月6日(火)	2026年1月7日(水)	2026年1月8日(木)	2026年1月9日(金)
		■海老フライ エビチリ エビフライ パナメイ 20 g 2こ イカ寄せフライ30 g 1こ サラダ油 33 g たまねぎ・みじん切り 14 g サルサソース 7 g トマトケチャップ 10 g 酢 1 g タバスコ ペパーソース 0.5 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 中華だし 0.3 g かたくり粉 0.3 g パセリ粉 0.1 g スパゲッティ 13 g 三色ピーマンスライス 5 g コンソメ粉末 0.5 g ■花野菜のバジル和え カリフラワー冷凍ミニ 15 g ブロッコリー・ミニ 15 g たまねぎ・スライス 10 g サラダ油 1 g バジルソース 8 g 塩(並塩) 0.1 g ■キャベツのザーサイ和え キャベツ・細切 23 g 味付ザーサイ千切 4 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 ■さくら漬け さくら漬 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■唐揚げ タルタルソース 若鶏の和風唐揚げ 2こ サラダ油 28 g たまねぎ・スライス 25 g キャベツ・短冊 25 g こいくちしょうゆ 3 g 特上和風だし 0.1 g 砂糖・上白糖 0.3 g サラマヨTD4 5 g レモン(果汁) 1 g エルドレッシング白 3 g たまねぎ・みじん切り 3 g ピーマン漬 1 g コンソメ粉末 0.5 g ■チヂミ チヂミ30 g 1こ サラダ油 6 g ■小松菜とわかめのポン酢和え こまつな 48 g 乾燥カットわかめ 1 g にんじん・千切り 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 ■キムチもやし もやし(緑豆) 41 g 木耳スライス 乾燥 0.3 g うすくちしょうゆ 1 g 中華だし 0.3 g キムチの素 5 g ■しば漬け しば漬け 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■白身フライ&竹輪磯辺天 白身フライ60 g 1こ ちくわ天ぶら磯辺揚げ14 g 1こ こいくちしょうゆ 6 g サラダ油 34 g ごぼう・さがき 23 g にんじん・千切り 4 g こいくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 2 g 特上和風だし 0.2 g サラダ油 3 g ■しば漬けポテトサラダ じゃがいも・乱切り10 g 25 g キャベツ・短冊 3 g しば漬け 5 g サラマヨTD4 5 g エルドレッシング白 3 g 砂糖・上白糖 2 g 特上和風だし 0.3 g こいくちしょうゆ 2 g ■春雨と山菜の旨煮 春雨 緑豆乾燥 5cm 5.2 g 錦糸卵 1.9 g 山菜ミックス 6.3 g こいくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.1 g ■つぼ漬け つぼ漬け 13 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g
		小麦、卵、乳、えび、いか、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	小麦、卵、えび、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	小麦、卵、さば、大豆
		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 16.1 38.7 2.8	830 16.4 45.9 4.1	832 14.7 41.9 3.9

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1月

月	火	水	木	金											
2026年1月12日(月)	2026年1月13日(火)	2026年1月14日(水)	2026年1月15日(木)	2026年1月16日(金)											
	■ヒレカツ おろしポン酢ソース ヒレカツ 33 g 2こ サラダ油 37 g 大根おろし 16 g 酢 2 g こいくちしょうゆ 3 g かたくり粉 0.3 g たけのこ 細切り 32 g こいくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 2 g 特上和風だし 0.3 g ポン酢 3.9 g 大根・ダイス 10 g にんじん・みじん切り 4 g ■彩野菜チャンプルー キャベツ・短冊 34 g 赤ピーマンスライス 10 g にら カット 5 g 液卵 8 g 液卵白 2.6 g サラダ油 3 g こいくちしょうゆ 3 g こしょう(黒) 0.1 g 特上和風だし 0.3 g ■ひじきサラダ 芽ひじき 1.8 g 大豆(いり) 3.9 g エルドレッシング白 2.6 g サラマヨTD4 1.9 g うすくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 2 g 特上和風だし 0.3 g ■青かっぱ 青かっぱ 12 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■ソース焼きそば 中華めん 40 g キャベツ・短冊 3 g にんじん・いちょう 5 g 緑ピーマンスライス 5 g 中華だし 0.5 g スライス状大豆ミート 2 g 豚コマ 8 g 焼きそばソース(粉末) 3 g ウスターソース 2 g こいくちしょうゆ 1 g こしょう(白) 0.1 g サラダ油 10 g あおのり(素干し) 0.3 g ■ピリ辛スタミナチカツ ピリ辛スタミナメンチカツ50 g 1こ サラダ油 24 g ■ジャーマンポテト じゃがいも・乱切り10 g 40 g ベーコンフレーパードピッツ 3 g にんじん・いちょう 5 g 塩(並塩) 0.1 g こしょう(黒) 0.5 g コンソメ粉末 1 g サラダ油 2 g ■白菜おかか和え はくさい・短冊 46 g 花かつお 0.1 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 ■赤かっぱ 赤かっぱ 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■豚ニララー油炒め 豚コマ 21 g スライス状大豆ミート 7 g たまねぎ・スライス 20 g キャベツ・短冊 25 g 赤ピーマンスライス 5 g 焼肉のタレ 10 g サラダ油 15 g にら カット 10 g ラー油 2 g ■えびカツ えびカツ40 g 1こ サラダ油 16 g トンカツソース 3 g ■ロールキャベツ 和風カレーあんかけ ロールキャベツ 20 g 1こ にんじん・千切り 4 g 刻み油揚げ 3 g 特上和風だし 0.5 g こいくちしょうゆ 1 g 砂糖・上白糖 3 g カレー粉 1 g かたくり粉 0.2 g ■中華もやし もやし(緑豆) 35 g 木耳スライス 乾燥 1 g 山菜ミックス 6 g 中華だし 0.1 g ごま油 2 g うすくちしょうゆ 1 g ■つぼ漬け つぼ漬け 13 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■グリルチキン ねぎ塩だれ 手切りチキンステーキ 1こ サラダ油 15 g 塩だれ 5 g 白ねぎ・輪切 5 g かたくり粉 0.5 g キャベツ・短冊 23 g 赤ピーマンスライス 5 g たまねぎ・スライス 23 g レモン(果汁) 1 g うすくちしょうゆ 2 g 中華だし 0.2 g 塩(並塩) 適宜 ごま(いりごま)・白 0.1 g サラダ油 1 g ■ポテマヨさつま ポテマヨさつま 1/2こ サラダ油 20 g ■ハムマカロニサラダ ツイストマカロニ 8 g コーン 3 g ハム千切り 4.6 g サラマヨTD4 8 g エルドレッシング赤 3 g コンソメ粉末 0.3 g 砂糖・上白糖 1 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 ■華大根 華大根 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g											
	小麦, 卵, 乳, さば, 大豆, 豚肉, ごま	小麦, 乳, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, 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, 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				
838	16.9	44.6	3.8	838	16.7	39.8	3.9	829	21.3	41.9	2.8	837	20.7	43.1	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8年1月

月	火	水	木	金
2026年1月19日(月)	2026年1月20日(火)	2026年1月21日(水)	2026年1月22日(木)	2026年1月23日(金)
■トマト酢鶏 鶏もも唐揚げ 約30 g サラダ油 こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 塩(並塩) ダイストマト缶 かたくり粉 酢 中華だし サラダ油 たけのこ いちよう たまねぎ・1.5cm角 三色ピーマンダイス ■ソーセージカツ ソーセージカツ50 g サラダ油 トンカツソース ■炊き合わせ 三角こんにやく かぼちゃ・乱切り こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ■白菜の旨煮 はくさい・短冊 にんじん・千切り 刻み油揚げ こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ■赤かっぱ 赤かっぱ ■並ライス 米・精白米	■しょうゆ焼うどん うどん(生) 豚コマ スライス状大豆ミート たまねぎ・スライス キャベツ・短冊 にんじん・いちよう こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 中華だし カaramel おろししょうが 花かつお サラダ油 ■ベーコンと粒マスタードのフライ ベーコンと粒マスタードのフライ ■オムレツ か風味あんかけ ふーちゃんオムレツ30 g サラダ油 カニ風味かまぼこフレーク 刻みいんげん オイスターソース こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 中華だし かたくり粉 ■切干大根と山菜のわさび和え 切干大根(乾燥) 山菜ミックス 乾燥カットわかめ うすくちしょうゆ 砂糖・上白糖 酢 特上和風だし わさび(からし粉入) サラダ油 ■青かっぱ 青かっぱ ■並ライス 米・精白米	■サーモンフライ 手作りタルタルソース サーモントラウトフライ60 g サラダ油 ピーマン漬 たまねぎ・みじん切り 砂糖・上白糖 酢 レモン(果汁) コンソメ粉末 エルドレッシング白 サラマヨTD4 スパゲッティ バジルソース マルチソース・コンゲトマトバジル サラダ油 三色ピーマンダイス ■豆腐のチゲ風煮 冷凍サイコロ豆腐 はくさい・短冊 にんじん・いちよう しいたけ(乾燥千切り) キムチの素 特上和風だし 砂糖・上白糖 こいくちしょうゆ ■小松菜と揚げのおひたし こまつな 刻み油揚げ うすくちしょうゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ■さくら漬け さくら漬 ■並ライス 米・精白米	■肉団子入り麻婆春雨 ミートボール25 g 春雨 緑豆乾燥 5cm ひき肉風大豆ミート たけのこ 細切り たまねぎ・みじん切り こいくちしょうゆ みそ 木曾(白) にんにく・おろし おろししょうが トウバンジャン 中華だし かたくり粉 ラー油 サラダ油 刻みいんげん ■アジフライ(醤油付) アジフライ40 g サラダ油 こいくちしょうゆ ■キャベツとツナのサラダ キャベツ・短冊 にんじん・いちよう 黄ピーマンスライス ライトツナフレーク サラマヨTD4 コンソメ粉末 砂糖・上白糖 ■ひじきのソテー 芽ひじき さつま揚げスライス うすくちしょうゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし サラダ油 ■細切大根漬け 細切大根漬 ■並ライス 米・精白米	■豚肉の高菜炒め 豚コマ スライス状大豆ミート キャベツ・短冊 たまねぎ・スライス もやし(緑豆) ごま高菜 こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 中華だし サラダ油 ごま(いりごま)・白 ■野菜コロッケ 野菜コロッケ50 g サラダ油 トンカツソース ■ペンネナポリタン ペンネマカロニ 緑ピーマンダイス ひき肉風大豆ミート サラダ油 にんにく・おろし こいくちしょうゆ サンブラザ トマトケチャップ コンソメ粉末 ■れんこんの酢の物 れんこん水煮チラシ1/4 乾燥カットわかめ 酢 特上和風だし 砂糖・上白糖 うすくちしょうゆ ■赤かっぱ 赤かっぱ ■並ライス 米・精白米
小麦、卵、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 833 18.5 37.1 4.3	小麦、卵、乳、かに、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、セラチン、ごま エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 830 21 39.3 3.9	小麦、卵、乳、えび、さけ、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 834 18.2 41.1 4.1	小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉、豚肉 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 837 23.7 37.2 4	小麦、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 838 22.7 39.2 3.1

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8年1月

月	火	水	木	金
2026年1月26日(月)	2026年1月27日(火)	2026年1月28日(水)	2026年1月29日(木)	2026年1月30日(金)
■ハンバーグ ハニーマスタードソース まんぞくハンバーグ80 g サラダ油 22 g 塩(並塩) 0.1 g こしょう(白) 0.1 g 酢 3 g 粒マスタード 3 g サラマヨTD4 3 g はちみつ 2 g こいくちしょうゆ 1 g スパゲッティ 15 g サラダ油 3 g コンソメ粉末 0.3 g ■根菜の洋風煮 乱切りごぼう 20 g れんこん乱切 15 g たけのこ 乱切り 10 g こいくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g コンソメ粉末 0.1 g サラダ油 5 g パセリ粉 0.1 g ■もやしとハムの和風サラダ もやし(緑豆) 38 g ハム千切り 4.2 g 和風ごましょうゆドレッシング 5 g 砂糖・上白糖 1 g コンソメ粉末 0.3 g ■青かっぱ 青かっぱ 14 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■ヒレカツのカツとじ ヒレカツ 33 g サラダ油 34 g 液卵 20 g わけぎカット 5 g 刻み油揚げ 10 g たまねぎ・スライス 15 g 特上和風だし 0.1 g こいくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 3 g ■春雨の旨煮 春雨 緑豆乾燥 5cm 3.5 g にんじん・千切り 5 g ハム千切り 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 0.3 g ■一口角天 一口角天(野菜入り) 1こ 砂糖・上白糖 2 g うすくちしょうゆ 4 g 特上和風だし 0.3 g ■さくら漬けのザーサイ和え 細切さくら漬 15 g 味付ザーサイ千切 10 g ごま(いりごま)・白 0.01 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■台湾風焼ビーフン ビーフン 8 g ひき肉風大豆ミート 0.9 g 豚ひき肉 7 g 三色ピーマンスライス 10 g キャベツ・短冊 16 g にら カット 5 g 赤唐辛子(輪切) 0.1 g 中華だし 0.3 g こいくちしょうゆ 3 g トウバンジャン 2 g 砂糖・上白糖 2 g サラダ油 6 g ■メンチカツ こぶしメンチカツ85 g 1/2こ サラダ油 27 g トンカツソース 3 g ■かぼちゃとれんこんのサラダ かぼちゃ・ダイス 33 g れんこん水煮チラシ1/4 16 g エルドレッシング白 8 g サラマヨTD4 4 g 砂糖・上白糖 1 g コンソメ粉末 0.3 g ■具だくさんかじり天の煮物 具だくさんかじり天 ごぼう 1/2こ うすくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.5 g ■つぼ漬け つぼ漬け 13 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■オムレツ デミソース ふーちゃんオムレツ30 g 1こ サラダ油 18 g たまねぎ・ダイス 15 g デミグラスソース 10 g こしょう(黒) 0.1 g パセリ粉 0.1 g ダイストマト缶 10 g サンブラザ トマトケチャップ 10 g にんにく・おろし 0.5 g コンソメ粉末 0.3 g スパゲッティ 15 g サラダ油 1 g ■濃厚トマトとコンソメフライ 濃厚トマトとコンソメのフライ 40 g 1こ サラダ油 16 g ■たけのこ竹輪の炒め物 たけのこ いちよう 9 g スライス竹輪 8 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 一味唐辛子 0.1 g サラダ油 1 g ■キャベツとツナのごまサラダ キャベツ・細切 30 g ライトツナフレーク 5 g ごまドレッシング 5 g ■華大根 華大根 14 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■イカフライとささみフライ イカ寄せフライ40 g 1こ ささみフライ35 g 1こ サラダ油 27 g トンカツソース 10 g マカロニ(乾) 15 g カレー粉 0.1 g コンソメ粉末 0.3 g サラダ油 4 g ■野菜のオイスター炒め スライス状大豆ミート 6 g たけのこ いちよう 20 g こまつな 8 g 黄ピーマンスライス 6 g オイスターソース 4 g こいくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 0.5 g 中華だし 0.3 g にんにく・おろし 0.5 g サラダ油 2 g ■切干大根ナムル 切干大根(乾燥) 4 g にんじん・千切り 4 g こいくちしょうゆ 2 g 酢 1 g ごま油 1 g 中華だし 0.2 g ごま(いりごま)・白 0.05 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, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま	小麦, 卵, 乳, 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	小麦, 卵, 乳, 牛肉, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, セラチン, ごま	小麦, 卵, 乳, いか, 牛肉, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, セラチン, 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
835 17.4 41 3.4	835 18.9 41.6 3.7	832 15.3 39.8 4	834 14.2 41.6 2.9	837 19 37.3 3.5