

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2月

月	火	水	木	金
2026年2月2日(月)	2026年2月3日(火)	2026年2月4日(水)	2026年2月5日(木)	2026年2月6日(金)
<p>■とんかつ とんかつ 60 g サラダ油 19 g トンカツソース 10 g ■キャベツとじゃが芋のマヨサラダ キャベツ・短冊 20 g ブロッコリー・ミニ 14 g じゃがいも・乱切り 10 g サラマヨ TD4 エルドレッシング白 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 ■カレーマカロニ マカロニ(乾) 8 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 10 g 塩(並塩) 適宜 マサラカレーフレーク 8 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 こいくちしようゆ 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 15 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g </p>	<p>■ハンバーグ サルサソース まんぞくハンバーグ 80 g サラダ油 15 g ダイストマト缶 31 g たまねぎ・みじん切り 3.8 g にんにく・おろし 0.5 g 緑ピーマンダイス 5 g トマトケチャップ 17 g 砂糖・上白糖 3 g タバスコ ハーバー・ソース 0.5 g コンソメ粉末 0.3 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) 18 g オイスター・ソース 3 g こいくちしようゆ 1 g 砂糖・上白糖 0.3 g 塩(並塩) 少々 中華だし 0.3 g ごま油 2 g サラダ油 10 g ■キャベツと玉子の炒め キャベツ・短冊 30 g 液卵 10 g こいくちしようゆ 1 g サラダ油 2 g 特上和風だし 0.3 g 砂糖・上白糖 1 g ■青かっぱ 青かっぱ 14 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g </p>	<p>■担々うどん 豚ひき肉 10 g ひき肉風大豆ミート 4 g もやし(緑豆) 19 g キャベツ・短冊 15 g 赤ピーマンスライス 5 g うすくちしようゆ 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 大和商工 3 g ごま(いりごま)・白 0.1 g うどん(生) 49 g サラダ油 10 g ■のり塩サラダフライ のり塩わがフライ(山芋入り) 45 g サラダ油 19 g トンカツソース 3 g ■豆腐サラダ 冷凍サイコロ豆腐 48 g 刻み油揚 3 g ライツナフレーク 7 g こいくちしようゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.3 g サラマヨ TD4 5 g エルドレッシング白 3 g ■角切り昆布煮 角切り昆布 2.3 g こいくちしようゆ 3 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.1 g 花かつお 0.1 g ■赤かっぱ 赤かっぱ 16 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g </p>	<p>■ホワイトシチュー ミートボール ミートボール 25 g ホワイトソース 23 g にんにく・おろし 0.3 g にんじん・短冊 5 g たまねぎ・1.5cm角 10 g じやがいも・乱切り 10 g コンソメ粉末 0.2 g パセリ粉 0.1 g ■アジフライ 醤油付 あじフライ 40 g スポット 1 c サラダ油 18 g こいくちしようゆ 3 g ■お好み焼き ミニお好み焼 30 g サラダ油 14 g お好み焼きソース 5 g 粉辛子 0.3 g ■春雨の酢の物 春雨 緑豆乾燥 5 cm 3.8 g 乾燥カットわかめ 0.6 g 錦糸卵 1.9 g 酢 3 g 中華だし 0.3 g 砂糖・上白糖 2 g こいくちしようゆ 1 g 塩(並塩) 0.6 g ■さくら漬け さくら漬 15 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g </p>	<p>■豚肉の七味マヨ炒め 豚コマ 25 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 10 g 徳用しめじ水煮 11 g もやし(緑豆) 18 g 塩(並塩) 0.2 g うすくちしようゆ 2 g サラマヨ TD4 6 g 七味唐辛子 0.1 g ■ささみフライ ささみフライ 35 g サラダ油 22 g トンカツソース 3 g ■インゲンの豆そぼろ炒め いんげんカット 10 g たけのこ いちょう 11 g ひき肉風大豆ミート 5 g こいくちしようゆ 3 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.5 g ラー油 0.5 g ■キャベツの中華サラダ キャベツ・短冊 39 g にんじん・千切り 4 g 中華ドレッシング 8 g うすくちしようゆ 3 g 砂糖・上白糖 1 g 中華だし 0.5 g ■華大根 漬け物(華大根) 16 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g </p>
<p>小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま</p>	<p>小麦、卵、乳、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ごま</p>	<p>小麦、卵、乳、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉、やまいも、りんご、ゼラチン、ごま</p>	<p>小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、やまいも、りんご</p>	<p>小麦、卵、乳、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま</p>
<p>エネルギー たんぱく質 脂質 食塩</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 食塩</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 食塩</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 食塩</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 食塩</p>
831 16.4 39.3 3.8	835 18.3 39.4 3.8	837 19.3 40.9 3.4	834 17.9 42.6 4.1	835 22.6 43.2 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2月

月	火	水	木	金		
2026年2月9日(月)	2026年2月10日(火)	2026年2月11日(水)	2026年2月12日(木)	2026年2月13日(金)		
■鶏天 ピリ辛香味ソース 鶏天ぷら35 g サラダ油 20 g にんじん・ダイス 3.4 g たまねぎ・ダイス 9.5 g にんにく・おろし 0.5 g おろししょうが 0.5 g トウバンジャン 0.3 g こいくちしようゆ 3 g 砂糖・上白糖 3 g 中華だし 0.2 g かたくり粉 0.3 g マカロニ(乾) 15 g 中華だし 0.3 g ■ソナマヨフライ ソナマヨフライ30 g サラダ油 15 g ■れんこんの高菜ソテー れんこん水煮チラシ1/4 赤ピーマンスライス ごま高菜 サラダ油 1 g コンソメ粉末 0.5 g 塩(並塩) 0.1 g こしょう(黒) 0.1 g ■もやしのザーサイ和え もやし(緑豆) 23 g 味付ザーサイ千切 こいくちしようゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ■青かつば 青かつば 10 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 サラダ油 20 g たけのこ いちょう 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 3 g 酢 1 g こいくちしようゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g かたくり粉 0.5 g 中華だし 0.5 g ■目玉焼きフライ 目玉焼きフライ(ハーフ) 40 g サラダ油 10 g トンカツソース 3 g ■ビーフン柚子胡椒炒め ビーフン 10 g もやし(緑豆) 15 g にんじん・千切り 4 g キャベツ・短冊 15 g 柚子胡椒 0.3 g 砂糖・上白糖 2 g こいくちしようゆ 3 g 中華だし 0.3 g サラダ油 3 g ■切干大根の「ルゴ」風炒め煮 さつま揚げスライス 5 g 切干大根(乾燥) 3.2 g 砂糖・上白糖 2 g 焼肉のタレ 5 g うすくちしようゆ 2 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	■ヤンニヨムチキン 鶏ムネ唐揚 2 g トマトケチャップ 4 g コチュジャン 1 g にんにく・おろし 1 g おろししょうが 1 g こいくちしようゆ 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 1 g 塩(並塩) 適宜 ■チヂミ チヂミ 30 g サラダ油 10 g こいくちしようゆ 2 g ■チーズキヤベ「ツツラ」 キヤベツ・短冊 30 g 三色ピーマンダイス 5 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 1 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 うすくちしようゆ 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 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■白身フライ & 海老カツ タルタルソース ひとくち海老カツ 20 g お弁当白身フライ50 g サラダ油 26 g たまねぎ・みじん切り 5.4 g ピーマン漬 5 g 砂糖・上白糖 1 g 酢 3 g エルドレッシング白 5 g サラマヨTD4 5 g スパゲッティ 15 g サラダ油 1 g 塩(並塩) 適宜 ■麻婆豆腐 冷凍サイコロ豆腐 20 g ひき肉風大豆ミート 4 g たけのこ いちょう 11 g たまねぎ・みじん切り 10 g いんげんカット 5 g 砂糖・上白糖 1 g おろししょうが 1 g トウバンジャン 0.8 g テンメンジャン 0.8 g こいくちしようゆ 2 g にんにく・おろし 0.5 g ラー油 1 g かたくり粉 1 g みそ 木曽(白) 1 g 粉山椒 0.1 g サラダ油 2 g ■もやしの中華サラダ もやし(緑豆) 44 g 乾燥カットわかめ 1 g うすくちしようゆ 1 g 中華だし 0.2 g 中華ドレッシング 5 g ■赤かつば 赤かつば 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g 米・精白米 83.33 g	小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩 832 16.6 40.4 3 833 14.3 41.1 3.3	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 834 17.8 39.5 3.6	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 832 19.6 38.7 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2月

月	火	水	木	金
2026年2月16日(月)	2026年2月17日(火)	2026年2月18日(水)	2026年2月19日(木)	2026年2月20日(金)
■ハンバーグ マスタードソース まんぞくハンバーグ80 g サラダ油 粒マスタード こいくちしようゆ 砂糖・上白糖 コソメ粉末 スパゲッティ たまねぎ・スライス 緑ピーマンスライス パセリ粉 トマトケチャップ にんにく・おろし コンソメ粉末 ■小松菜と白菜の煮びたし こまつな 刻み油揚 はくさい・短冊 うすくちしようゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ■淡路産玉ねぎさつま揚げの煮物 淡路産玉ねぎさつま うすくちしようゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ■つぼ漬け つぼ漬け ■並ライス 米・精白米	■みそ豚かつ とんかつ 60 g サラダ油 みそ 木曽(白) かたくり粉 ごま (いりごま)・白 カラメル たけのこ・水煮・細切 こいくちしようゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし かぼちゃ・乱切り れんこん・7mm サラダ油 ■シーザー・サラダ キヤベツ・短冊 にんじん・千切り ブロッコリー・ミニ コソメ粉末 シーザー・サラダドレッシング こしよう (黒) にんにく・おろし ■白菜のからし和え はくさい・短冊 刻み油揚 うすくちしようゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ■大根なます 切干大根(乾燥) にんじん・千切り 乾燥カットわかめ 酢 砂糖・上白糖 特上和風だし 塩 (並塩) ■並ライス 米・精白米	■中華あんかけ焼きそば 中華めん 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 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 こしよう (黒) ごま (いりごま)・白 サラダ油 トマトとチーズのクリー・フライ コソメ粉末 シーザー・サラダドレッシング こしよう (黒) にんにく・おろし ■白菜のからし和え はくさい・短冊 刻み油揚 うすくちしようゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ■大根なます 切干大根(乾燥) にんじん・千切り 乾燥カットわかめ 酢 砂糖・上白糖 特上和風だし 塩 (並塩) ■並ライス 米・精白米	■牛豚肉じゃが 豚コマ スライス状大豆ミート 牛コマ たまねぎ・スライス にんじん・いちょう 突きこんにゃく黒 じやがいも・乱切り こいくちしようゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし かたくり粉 サラダ油 刻みいんげん ■ふっくらメンチカツ ふっくらメンチカツ80 g サラダ油 トンカツソース ■トマトとチーズのクリー・フライ トマトとチーズのクリー・フライ50 g サラダ油 もやし (緑豆) ベーコンフレーバード・ピーチ サラダ油 コンソメ粉末 こいくちしようゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ごま (いりごま)・白 ■赤かっぱ 赤かっぱ ■並ライス 米・精白米	■ビリ辛照りマヨチキン 手切りチキンステーキ サラダ油 こいくちしようゆ 砂糖・上白糖 コチュジャン 特上和風だし かたくり粉 サラマヨTD4 エルドレッシング白 七味唐辛子 たまねぎ・スライス ごぼう・ささがき ■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 ■もやしといんげんの炒め物 もやし (緑豆) いんげんカット にんじん・千切り 塩 (並塩) こいくちしようゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ごま (いりごま)・白 ごま (いりごま)・白 ■キベーリと木耳の和え物 キヤベツ 木耳スライス 乾燥 うすくちしようゆ 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
小麦、卵、乳、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご エカルギー - たんぱく質 脂質 食塩	小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ごま エカルギー - たんぱく質 脂質 食塩	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま エカルギー - たんぱく質 脂質 食塩	小麦、乳、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま エカルギー - たんぱく質 脂質 食塩	小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま エカルギー - たんぱく質 脂質 食塩
833 24.6 35.7 4.1	835 17 42.1 2.8	833 22.8 37.7 2.9	837 19.7 41.9 2.5	834 16.3 44.1 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2月

月	火	水	木	金
2026年2月23日(月)	2026年2月24日(火)	2026年2月25日(水)	2026年2月26日(木)	2026年2月27日(金)
	<p>■油淋鶏 鶏ムネ唐揚 2こ サラダ油 20 g たまねぎ・1.5cm角 25 g 三色ピーマンダイス 10 g たけのこ・水煮・細切 24 g こいくちしょうゆ 3 g 酢 3 g カラメル 1 g 砂糖・上白糖 2 g かたくり粉 0.5 g にんにく・おろし 1 g おろししょうが 1 g ごま油 0.5 g 中華だし 0.5 g ごま(いりごま)・白 0.1 g</p> <p>■えびフライ えびフライ 30 g サラダ油 11 g トンカツソース 3 g ■キャベツ炒り卵のパリタン炒め キャベツ・短冊 20 g 液卵 15 g 液卵白 10 g にんじん・千切り 5 g にんにく・おろし 1 g 塩(並塩) 0.2 g サラダ油 2 g 赤唐辛子(輪切) 0.5 g コンソメ粉末 0.5 g うすくちしょうゆ 0.5 g</p> <p>■わかめの梅肉和え 乾燥カットわかめ 1 g 大根・短冊 26 g 梅肉 赤 3 g こいくちしょうゆ 1 g 酢 1 g 砂糖・上白糖 2 g 特上和風だし 0.1 g</p> <p>■しば漬け しば漬け 10 g</p> <p>■並ライス 米・精白米 83.33 g</p>	<p>■ハムカツ ハムカツ 50 g サラダ油 18 g トンカツソース 3 g ■ソース焼きそば 中華めん 34 g キャベツ・短冊 14 g にんじん・いちょう 5 g 緑ピーマンスライス 4 g 中華だし 0.3 g スライス状大豆ミート 8 g 豚コマ 8 g 焼きそばソース(粉末) 3 g ウスターーソース 2 g こいくちしょうゆ 1 g こしょう(白) 0.1 g サラダ油 3 g あおのり(素干し) 0.3 g ■プレーンオムレツ プレーンオムレツ 30 g サラダ油 5 g 粉辛子 0.3 g トマトケチャップ 3 g ■れんこんのごまだれ和え れんこん水煮チラシ 1/4 25 g ごまだれッシング 5 g ごま(いりごま)・白 25 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.1 g サラダ油 2 g ごま油 0.5 g</p> <p>■青かつば 青かつば 14 g</p> <p>■並ライス 米・精白米 83.33 g</p>	<p>■豚焼肉 豚コマ 27.5 g スライス状大豆ミート 4 g たまねぎ・スライス 27 g キャベツ・短冊 27 g 砂糖・上白糖 1 g コチュジャン 0.5 g りんご・すり 1 g おろししょうが 0.5 g にんにく・おろし 0.5 g みそ 木曽(白) 5 g かたくり粉 0.3 g ■イカ寄せフライ イカ寄せフライ 40 g サラダ油 10 g ■トマトケチャップ トマトケチャップ 3 g ■根菜煮 根菜煮 乱切りごぼう 30 g 刻み油揚 5 g にんじん・いちょう 5 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 サラダ油 2 g ごま油 0.5 g</p> <p>■小松菜のわさび醤油和え 小松菜のわさび醤油和え 26 g はくさい・短冊 25 g うすくちしょうゆ 3 g わさび(からし粉入) 0.3 g 特上和風だし 0.3 g 砂糖・上白糖 1 g ■つぼ漬け つぼ漬け 15 g</p> <p>■並ライス 米・精白米 83.33 g</p>	<p>■柚子胡椒パスタ 肉団子のせ スパゲッティ 20 g ミートボール 25 g かたくり粉 0.3 g たまねぎ・スライス 4 g 徳用しめじ水煮 3.4 g 山菜ミックス 8.4 g こいくちしょうゆ 4 g 砂糖・上白糖 2 g 特上和風だし 0.3 g サラダ油 10 g かつお節 0.1 g</p> <p>■アジフライ アジフライ 40 g サラダ油 11 g ■トマトケチャップ トマトケチャップ 3 g</p> <p>■白菜のチゲ煮 白菜のチゲ煮 31 g ■さつま揚げスライス さつま揚げスライス 10 g 冷凍サイコロ豆腐 16 g 特上和風だし 0.3 g</p> <p>■根菜煮 根菜煮 亂切りごぼう 30 g 刻み油揚 5 g にんじん・いちょう 5 g こいくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g キムチの素 2 g</p> <p>■漬け物サラダ 漬け物サラダ 5 g つぼ漬け 25 g エルドレッシング白 5 g</p> <p>■小松菜のわさび醤油和え 小松菜のわさび醤油和え 26 g サラマヨ TD4 3 g ごま(いりごま)・黒 0.1 g</p> <p>■うずら豆 うずら豆 14 g</p> <p>■並ライス 米・精白米 83.33 g</p>
	小麦、卵、えび、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、りんご、ごま	小麦、卵、いか、さば、大豆、豚肉、りんご、ごま	小麦、卵、乳、えび、さば、大豆、鶏肉、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 20.3 42.1 3.9	835 21.7 34.6 3.9	831 20.4 41.9 3.3	830 21.4 31.7 4.1