

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)			
■とんかつ				■ハンバーグ サルサソース				■担々うどん				■ホワイトシチュー ミートボール				■豚肉の七味マヨ炒め			
とんかつ 60 g	1こ			まんぞくハンバーグ80 g	1こ			豚ひき肉 10 g				ミートボール25 g	2こ			豚コマ 25 g			
サラダ油 19 g				サラダ油 15 g				ひき肉風大豆ミート 4 g				ホワイトソース 23 g				スライス状大豆ミート 8 g			
トンカツソース 10 g				ダイストマト缶 31 g				もやし(緑豆) 19 g				にんにく・おろし 0.3 g				たまねぎ・スライス 20 g			
■キャベツとじゃが芋のマヨサダ				たまねぎ・みじん切り 3.8 g				キャベツ・短冊 15 g				にんじん・短冊 5 g				三色ピーマンズライス 10 g			
キャベツ・短冊 20 g				にんにく・おろし 0.5 g				赤ピーマンズライス 5 g				たまねぎ・1.5cm角 10 g				徳用しめじ水煮 11 g			
ブロッコリー・ミニ 14 g				緑ピーマンダイス 5 g				うすくちしょうゆ 3 g				じゃがいも・乱切り10 g 15 g				もやし(緑豆) 18 g			
じゃがいも・乱切り10 g 20 g				トマトケチャップ 17 g				砂糖・上白糖 0.5 g				コンソメ粉末 0.2 g				塩(並塩) 0.2 g			
サラマヨTD4 5 g				砂糖・上白糖 3 g				中華だし 0.2 g				パセリ粉 0.1 g				うすくちしょうゆ 2 g			
エルドレッシング白 3 g				タバスコ ペパーソース 0.5 g				にんにく・おろし 0.5 g				■アジフライ 醤油付				サラマヨTD4 6 g			
こしょう(黒) 0.1 g				コンソメ粉末 0.3 g				ラー油 1 g				あじフライ40 g スポット 1こ				七味唐辛子 0.1 g			
砂糖・上白糖 1 g				スパゲッティ 15 g				練りごま 大和商工 3 g				サラダ油 18 g				サラダ油 10 g			
コンソメ粉末 0.5 g				塩(並塩) 適宜				ごま(いりごま)・白 0.1 g				こいくちしょうゆ 3 g				■ささみフライ			
にんにく・おろし 0.3 g				コンソメ粉末 0.2 g				うどん(生) 49 g				■お好み焼き				ささみフライ35 g 1こ			
■カレーマカロニ				サラダ油 1 g				サラダ油 10 g				ミニお好み焼30 g 1こ				サラダ油 22 g			
マカロニ(乾) 8 g				■小松菜の中華炒め				■のり塩サラダフライ				サラダ油 14 g				トンカツソース 3 g			
ひき肉風大豆ミート 3 g				こまつな 29 g				のり塩サラダフライ(山芋入り) 45 g 1こ				お好み焼きソース 5 g				■インゲンの豆そぼろ炒め			
たまねぎ・みじん切り 8 g				味付メンマ(端材) 8 g				サラダ油 19 g				粉辛子 0.3 g				いんげんカット 10 g			
サラダ油 10 g				にんじん・千切り 4 g				トンカツソース 3 g				■春雨の酢の物				たけのこ いちょう 11 g			
塩(並塩) 適宜				もやし(緑豆) 18 g				■豆腐サラダ				春雨 緑豆乾燥 5cm 3.8 g				ひき肉風大豆ミート 5 g			
マサラカレーフレーク 8 g				オイスターソース 3 g				冷凍サイコロ豆腐 48 g				乾燥カットわかめ 0.6 g				こいくちしょうゆ 3 g			
■ごぼうの金平				こいくちしょうゆ 1 g				刻み油揚げ 3 g				錦糸卵 1.9 g				砂糖・上白糖 1 g			
ごぼう・ささがき 19 g				砂糖・上白糖 0.3 g				ライトツナフレーク 7 g				酢 3 g				特上和風だし 0.5 g			
にんじん・千切り 4 g				塩(並塩) 少々				こいくちしょうゆ 2 g				中華だし 0.3 g				ラー油 0.5 g			
こいくちしょうゆ 3 g				中華だし 0.3 g				砂糖・上白糖 1 g				砂糖・上白糖 2 g				■キャベツの中華サダ			
砂糖・上白糖 1 g				ごま油 2 g				特上和風だし 0.3 g				こいくちしょうゆ 1 g				キャベツ・短冊 39 g			
特上和風だし 0.5 g				サラダ油 10 g				サラマヨTD4 5 g				塩(並塩) 0.6 g				にんじん・千切り 4 g			
ごま油 1 g				■キャベツと玉子の炒め				エルドレッシング白 3 g				■さくら漬け				中華ドレッシング 8 g			
赤唐辛子(輪切) 0.1 g				キャベツ・短冊 30 g				■角切り昆布煮				さくら漬 15 g				うすくちしょうゆ 3 g			
■つぼ漬け				液卵 10 g				角切り昆布 2.3 g				■並ライス				砂糖・上白糖 1 g			
つぼ漬け 15 g				こいくちしょうゆ 1 g				こいくちしょうゆ 3 g				米・精白米 83.33 g				中華だし 0.5 g			
■並ライス				サラダ油 2 g				砂糖・上白糖 1 g								■華大根			
米・精白米 83.33 g				特上和風だし 0.3 g				特上和風だし 0.1 g								漬け物(華大根) 16 g			
				砂糖・上白糖 1 g				花かつお 0.1 g								■並ライス			
				■青かつぱ				■赤かつぱ								米・精白米 83.33 g			
				青かつぱ 14 g				赤かつぱ 16 g											
				■並ライス				■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、りんご、ごま				小麦、卵、乳、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ごま				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				小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、やまいも、りんご				小麦、卵、乳、牛肉、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	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	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 ビリ辛香味ソース 鶏天ぶら35 g 1こ 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 こいくちしょうゆ 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 ■ツナマヨフライ ツナマヨフライ30 g 1こ 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 27 g 赤ピーマンスライス 11 g ごま高菜 4 g 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 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 0.3 g ■青かつぱ 青かつぱ 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 2こ 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 こいくちしょうゆ 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 1こ 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 こいくちしょうゆ 3 g 中華だし 0.3 g サラダ油 3 g ■切干大根のフカキ風炒め煮 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 うすくちしょうゆ 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		■ヤンニョムチキン 鶏ムネ唐揚げ 2こ サラダ油 11 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 こいくちしょうゆ 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 1こ サラダ油 10 g こいくちしょうゆ 2 g ■チーズキャベツサラダ キャベツ・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 うすくちしょうゆ 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 1こ お弁当白身フライ50g 1こ 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 マルチソース・コンク 和風にんにく醤油 2 g ■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 こいくちしょうゆ 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 木曾(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 うすくちしょうゆ 1 g 中華だし 0.2 g 中華ドレッシング 5 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、さば、大豆、鶏肉、豚肉、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、乳、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	小麦、卵、えび、いか、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 16.6 40.4 3	833 14.3 41.1 3.3		834 17.8 39.5 3.6	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80g 1こ サラダ油 24g 粒マスタード 3g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.3g スパゲッティ 15g たまねぎ・スライス 5g 緑ピーマンスライス 4g パセリ粉 0.1g トマトケチャップ 5g にんにく・おろし 0.5g コンソメ粉末 0.1g ■小松菜と白菜の煮びたし こまつな 32g 刻み油揚げ 9g はくさい・短冊 17g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g ■淡路産玉ねぎさつま揚げの煮物 淡路産玉ねぎさつま 1こ うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1.2g 特上和風だし 0.1g ■つぼ漬け つぼ漬け 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■みそ豚かつ とんかつ 60g 1こ サラダ油 33g みそ 木曾(白) 5g かたくり粉 0.3g ごま(いりごま)・白 0.1g カaramel 1g たけのこ・水煮・細切 29g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g かぼちゃ・乱切り 20g れんこん・7mm 1枚 サラダ油 1g ■シーザーサラダ キャベツ・短冊 32g にんじん・千切り 5g ブロッコリー・ミニ 20g コンソメ粉末 0.3g シーザーサラダドレッシング 8g こしょう(黒) 0.1g にんにく・おろし 0.3g ■白菜のからし和え 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 0.3g 粉辛子 0.1g ■大根なます 切干大根(乾燥) 4g にんじん・千切り 3g 乾燥カットわかめ 0.1g 酢 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.3g 塩(並塩) 少々 ■並ライス 米・精白米 83.33g	■中華あんかけ焼きそば 中華めん 40g 豚コマ 24g スライス状大豆ミート 8g はくさい・短冊 38g 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 25g 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 10g ■トマトとチーズのクリームフライ トマトとチーズのクリームフライ50g 1こ サラダ油 18g ■もやしとベーコンのソテー もやし(緑豆) 40g ベーコンフレーパードピッツ 4g 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 ■華大根 漬け物(華大根) 14g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■牛豚肉じゃが 豚コマ 17g スライス状大豆ミート 5g 牛コマ 10g たまねぎ・スライス 36g にんじん・いちよう 5g 突きこんにゃく黒 9g じゃがいも・乱切り25g 2こ こいくちしょうゆ 4g 砂糖・上白糖 3g 特上和風だし 0.3g かたくり粉 0.3g サラダ油 10g 刻みいんげん 4g ■ふっくらメンチカツ ふっくらメンチカツ80g 1/2こ サラダ油 25g トンカツソース 3g ■小松菜と切干大根のごま和え こまつな 16g 切干大根(乾燥) 7g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g ごま(いりごま)・白 0.3g ■赤かつぱ 赤かつぱ 16g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■ピリ辛照りマヨチキン 手切りチキンステーキ 1こ サラダ油 10g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 3g コチュジャン 1g 特上和風だし 0.3g かたくり粉 0.3g サラマヨTD4 5g エルドレッシング白 3g 七味唐辛子 0.1g たまねぎ・スライス 20g ごぼう・ささがき 22g ■野菜コロッケ 野菜コロッケ50g 1こ サラダ油 25g トンカツソース 3g ■もやしといんげんの炒め物 もやし(緑豆) 37g いんげんカット 10g にんじん・千切り 5g 塩(並塩) 0.1g こいくちしょうゆ 2g 中華だし 0.3g ごま(いりごま)・白 0.1g ごま油 1g こしょう(混合) 0.01g サラダ油 3g ■キャベツと木耳の和え物 キャベツ 28g 木耳スライス 乾燥 1g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ■しば漬け しば漬け 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g
小麦、卵、乳、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま	小麦、乳、牛肉、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、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 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)
	■油淋鶏 鶏ムネ唐揚げ 2こ サラダ油 20g たまねぎ・1.5cm角 25g 三色ピーマンダイス 10g たけのこ・水煮・細切 24g こいくちしょうゆ 3g 酢 3g カラメル 1g 砂糖・上白糖 2g かたくり粉 0.5g にんにく・おろし 1g おろししょうが 1g ごま油 0.5g 中華だし 0.5g ごま(いりごま)・白 0.1g ■えびフライ えびフライ30g 1こ サラダ油 11g トンカツソース 3g ■キャベツと炒り卵のイタリアン炒め キャベツ・短冊 20g 液卵 15g 液卵白 10g にんじん・千切り 5g にんにく・おろし 1g 塩(並塩) 0.2g サラダ油 2g 赤唐辛子(輪切) 0.5g コンソメ粉末 0.5g うすくちしょうゆ 0.5g ■わかめの梅肉和え 乾燥カットわかめ 1g 大根・短冊 26g 梅肉 赤 3g こいくちしょうゆ 1g 酢 1g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g ■しば漬け しば漬け 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■ハムカツ ハムカツ50g 1こ サラダ油 18g トンカツソース 3g ■ソース焼きそば 中華めん 34g キャベツ・短冊 14g にんじん・いちょう 5g 緑ピーマンスライス 4g 中華だし 0.3g スライス状大豆ミート 8g 豚コマ 8g 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(白) 0.1g サラダ油 3g あおのり(素干し) 0.3g ■ブレンオムレツ ブレンオムレツ30g 1こ サラダ油 5g 粉辛子 0.3g トマトケチャップ 3g ■れんこんのごまドレ和え れんこん水煮チラシ1/4 25g ごまドレッシング 5g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ■青かつぱ 青かつぱ 14g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■豚焼肉 豚コマ 27.5g スライス状大豆ミート 4g たまねぎ・スライス 27g キャベツ・短冊 27g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g コチュジャン 0.5g りんご・すり 1g おろししょうが 0.5g にんにく・おろし 0.5g みそ 木曽(白) 5g かたくり粉 0.3g サラダ油 10g ごま(いりごま)・白 0.1g ■イカ寄せフライ イカ寄せフライ40g 1こ サラダ油 21g トンカツソース 3g ■根菜煮 乱切りごぼう 30g 刻み油揚げ 5g にんじん・いちょう 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 2g ごま油 0.5g ■小松菜のわさび醤油和え こまつな 26g はくさい・短冊 25g うすくちしょうゆ 3g わさび(からし粉入) 0.3g 特上和風だし 0.3g 砂糖・上白糖 1g ■つぼ漬け つぼ漬け 15g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■柚子胡椒バスタ 肉団子のせ スパゲッティ 20g ミートボール25g 2こ かたくり粉 0.3g たまねぎ・スライス 4g 徳用しめじ水煮 3.4g 山菜ミックス 8.4g こいくちしょうゆ 4g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.3g サラダ油 10g かつお節 0.1g ■アジフライ アジフライ40g 1こ サラダ油 11g トンカツソース 3g ■白菜のチゲ煮 はくさい・短冊 31g さつま揚げスライス 10g 冷凍サイコロ豆腐 16g 特上和風だし 0.3g サラダ油 1g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g キムチの素 2g ■漬け物サラダ にんじん・いちょう 5g つぼ漬け 25g エルドレッシング白 5g サラマヨTD4 3g ごま(いりごま)・黒 0.1g ■うずら豆 うずら豆 14g ■並ライス 米・精白米 83.33g
	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 831 たんぱく質 20.3 脂質 42.1 食塩 3.9	エネルギー 835 たんぱく質 21.7 脂質 34.6 食塩 3.9	エネルギー 831 たんぱく質 20.4 脂質 41.9 食塩 3.3	エネルギー 830 たんぱく質 21.4 脂質 31.7 食塩 4.1