

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3月

月	火	水	木	金
2026年3月2日(月)	2026年3月3日(火)	2026年3月4日(水)	2026年3月5日(木)	2026年3月6日(金)
■ハンバーグ ステーキソース まんぞくハンバーグ80g 1こ サラダ油 23g スパゲッティ 15g 赤唐辛子(輪切) 0.1g にんにく・おろし 0.5g コンソメ粉末 0.3g ハム千切り 5g 菜の花カット 10g こいくちしょうゆ 5g 砂糖・上白糖 2g おろししょうが 0.5g にんにく・おろし 0.5g かたくり粉 0.3g ■大豆のトマト煮 大豆(いり) 15g たまねぎ・1.5cm角 10g いんげんカット 10g ひき肉風大豆ミート 5g コーン 5g にんにく・おろし 0.5g ダイストマト缶 10g コンソメ粉末 0.5g こいくちしょうゆ 2g トマトケチャップ 1g ■切干大根煮 切干大根(乾燥) 4g にんじん・千切り 5g うすくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.3g 砂糖・上白糖 1g ■青かつぱ 青かつぱ 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■いか天カレうどん うどん(生) 40g カレー粉 3g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g かたくり粉 0.3g 刻み油揚 5g わけぎカット 5g たまねぎ・スライス 9g かつお節 0.1g イカ天ぷら30g 1こ サラダ油 36g 特上和風だし 0.5g こいくちしょうゆ 3g ■南瓜と竹輪の炊き合わせ ちくわ 45g 1/4本 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 ■ひじきサラダ 芽ひじき 2.6g 突きこんにやく白 8g エルドレッシング白 10g サラマヨ 5g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.3g ■つぼ漬けかつお つぼ漬け 21g 花かつお 0.5g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■鶏焼肉 スチームカットチキン 40g サラダ油 15g たまねぎ・1.5cm角 5g 赤ピーマンダイスカット 5g しいたけ(乾燥スライス) 1g 焼肉のタレ 10g マカロニ(乾) 15g コンソメ粉末 0.5g サラダ油 1g ■国産牛すじ入りコロッケ 国産牛すじ入りのコロッケ 1こ サラダ油 11g トンカツソース 3g ■キャベツと大豆シソの味噌炒め にんじん・いちょう 10g 緑ピーマンスライス 26g キャベツ・短冊 11g ひき肉風大豆ミート 5g サラダ油 1g みそ 木管(白) 3g 砂糖・上白糖 2g にんにく・おろし 0.5g おろししょうが 0.5g 中華だし 0.3g ■中華もやし もやし(緑豆) 39g 錦糸卵 5g 山菜ミックス 6g 中華だし 0.1g ごま油 2g うすくちしょうゆ 1g ■青かつぱ 青かつぱ 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■野菜春巻 野菜春巻40g 1こ サラダ油 17g ■オム八宝菜 プレーンオムレツ30g 1こ サラダ油 19g はくさい・短冊 10g たけのこ いちょう 7g にんじん・いちょう 15g 木耳スライス 乾燥 0.5g 豚コマ 20g スライス状大豆ミート 3g かたくり粉 0.3g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 0.1g オイスターソース 3g ■小松菜と揚げのおひたし こまつな 31g もやし(緑豆) 10g 刻み油揚 10g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g ■大根とわかめのポン酢和え 大根・短冊 40g 乾燥カットわかめ 0.6g こいくちしょうゆ 2g 酢 2g 特上和風だし 0.5g ポン酢 2g ■しば漬け しば漬け 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■白身天ぷら ピリ辛甘酢あん 白身天ぷら30g 1こ サラダ油 15g たまねぎ・ダイス 22g 黄ピーマンダイス 8g にんじん・千切り 5g たけのこ いちょう 30g うすくちしょうゆ 4g トウバンジャン 1g 赤唐辛子(輪切) 0.1g 砂糖・上白糖 2g 酢 2g 特上和風だし 0.3g かたくり粉 1g ■イカカツ イカカツ50g 1こ サラダ油 15g トンカツソース 3g ■ビーフン炒め ビーフン 16g もやし(緑豆) 15g 木耳スライス 乾燥 2g ハム千切り 6g オイスターソース 4g うすくちしょうゆ 2g ごま油 2g ■白菜のおひたし はくさい・短冊 35g スライス竹輪 10g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 0.5g 特上和風だし 0.5g ごま油 1g ■赤かつぱ 赤かつぱ 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g
小麦, 乳, 牛肉, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま	小麦, 卵, いか, さば, 大豆	小麦, 卵, 乳, 牛肉, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま	小麦, 卵, 落花生, さば, 大豆, 豚肉, ごま	小麦, 卵, いか, 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 831 25.6 35.1 3.6	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 833 14.6 42.6 3.9	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 834 20.4 35.3 3.5	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 836 19.5 46.2 3.1	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 833 18.8 36.2 4

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3月

月	火	水	木	金
2026年3月9日(月)	2026年3月10日(火)	2026年3月11日(水)	2026年3月12日(木)	2026年3月13日(金)
■ヒレカツ 胡麻かつソース ヒレカツ 33g サラダ油 粉辛子 ウスターソース トンカツソース かたくり粉 ごま(いりごま)・白 マカロニ(乾) トマトケチャップ にんにく・おろし コンソメ粉末 緑ピーマンスライス ベーコン短冊 ■キャベツとじゃが芋のオロオロ キャベツ・短冊 ブロッコリー・ミニ じゃがいも・乱切り10g サラマヨ エルドレッシング白 ポテトサラダ おかず生姜 砂糖・上白糖 コンソメ粉末 ■ごぼうの金平 ごぼう・さがぎ にんじん・千切り こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ごま油 赤唐辛子(輪切) ■漬け物 細切さくら漬 かつお節 ■並ライス 米・精白米	■麻婆茄子豆腐 なす・乱切り 冷凍サイコロ豆腐 豚ひき肉 ひき肉風大豆ミート たまねぎ・みじん切り たけのこ いちょう ブロッコリー 冷凍 みそ 木曾(白) こいくちしょうゆ 中華だし おろししょうが 料理酒 トウバンジャン かたくり粉 ごま油 にんにく・おろし サラダ油 ■甘辛ダレのささみフライ 甘辛だれのささみフライ サラダ油 ■小松菜の中華炒め こまつな 味付メンマ(端材) にんじん・千切り もやし(緑豆) オイスターソース こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 塩(並塩) 中華だし ごま油 サラダ油 ■わかめとこんにやくの青じそ和え 突きこんにやく白 乾燥カットわかめ ノオイルドレッシング 青じそ 特上和風だし 砂糖・上白糖 うすくちしょうゆ 青じそドレッシング ■華大根 華大根 ■並ライス 米・精白米	■和風ツバスタ わさび風味 スパゲッティ サラダ油 たまねぎ・スライス 山菜ミックス ワサビふりかけ わさび(からし粉入) 特上和風だし ライトツナフレーク ■アジフライ 醤油つき あじフライ40g サラダ油 こいくちしょうゆ ■いんげんのサガ いんげんカット サラマヨ エルドレッシング白 砂糖・上白糖 コンソメ粉末 うすくちしょうゆ 特上和風だし ■切干大根のブルコギ風味炒め 切干大根(乾燥) にんじん・千切り 刻み油揚 うすくちしょうゆ コチュジャン こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 中華だし ごま油 ■赤かつぱ 赤かつぱ ■並ライス 米・精白米	■ロールキャベツ カレーソース ロールキャベツ20g みんなのカレー ジャワカレー フレーク じゃがいも・乱切り10g スライス状大豆ミート たまねぎ・1.5cm角 にんじん・いちょう サラダ油 ■のり塩チキンカツ のり塩チキンカツ サラダ油 ■マカロニサラダ ツイストマカロニ ミックスベジタブル サラマヨ エルドレッシング白 コンソメ粉末 砂糖・上白糖 こしょう(黒) ■ごぼうのごまみそ煮 乱切りごぼう ごま(いりごま)・白 みそ 木曾(白) 砂糖・上白糖 ■つば漬け つば漬け ■並ライス 米・精白米	■豚肉の黒酢炒め 豚コマ スライス状大豆ミート たまねぎ・スライス 三色ピーマンスライス たけのこ・水煮・細切 サラダ油 こいくちしょうゆ 黒酢 特上和風だし 砂糖・上白糖 かたくり粉 ■野菜コロッケ 野菜コロッケ50g サラダ油 トンカツソース ■キャベツと搾菜のピリ辛炒め キャベツ・短冊 味付ザーサイ千切 にんじん・短冊 うすくちしょうゆ 砂糖・上白糖 中華だし 一味唐辛子 サラダ油 ■もやしの豆そぼろ炒め もやし(緑豆) ひき肉風大豆ミート こいくちしょうゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし ラー油 ■しば漬け しば漬け ■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 838 16.9 37.4 3.6	小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ごま 835 17.3 45.9 4	小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ごま 830 18.7 41.3 3.9	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま 831 19.4 35.3 2.7	小麦、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま 831 21.1 41.7 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3月

月	火	水	木	金
2026年3月16日(月)	2026年3月17日(火)	2026年3月18日(水)	2026年3月19日(木)	2026年3月20日(金)
■ねぎだれ唐揚げ 若鶏の和風唐揚げ 2こ サラダ油 15g たまねぎ・ダイス 5g 白ネギカット 3g 砂糖・上白糖 2g 赤ピーマン・ダイス 4g こいくちしょうゆ 2g おろししょうが 0.5g にんにく・おろし 0.5g レモン(果汁) 1g ごま油 1g スパゲッティ 15g 特上和風だし 0.3g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g ■海老か えびかつ35g 1こ サラダ油 9g トンカツソース 3g ■小松菜と白菜の煮びたし こまつな 32g 千切りかまぼこ 9g はくさい・短冊 17g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g ■れんこんのごまドレ和え れんこん水煮チラシ1/4 25g 刻み油揚 1g ごまドレッシング 5g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ■赤かつぱ 赤かつぱ 16g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■照りマヨ肉団子 ミートボール 25g 2こ サラダ油 16g サラマヨ 3g エルドレッシング白 1g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 3g かたくり粉 0.5g 特上和風だし 0.5g カラメル 0.1g キャベツ・短冊 20g たまねぎ・スライス 10g 特上和風だし 0.3g ブロッコリー・M 1こ ■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 11g ■切干とさつま揚げのラー油炒め 切干大根(乾燥) 4g さつま揚げスライス 9g にんじん・千切り 4g ラー油 1g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.3g ■ひじきとザーサイの和え物 芽ひじき 5g 梅ザーサイ千切 5g 特上和風だし 1g 砂糖・上白糖 3g うすくちしょうゆ 1g ■青かつぱ 青かつぱ 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■だし醤油焼きそば 中華めん 33g キャベツ・短冊 11g にんじん・いちょう 5g たまねぎ・スライス 4g 特上和風だし 0.3g スライス状大豆ミート 8g 豚コマ 6g 砂糖・上白糖 2g カラメル 1g こいくちしょうゆ 3g こしょう(白) 0.1g サラダ油 5g あおのり(素干し) 0.3g ■ジューシーメンチカツ ジューシーメンチカツ60g 1こ サラダ油 20g トンカツソース 3g ■オムレツ オロソース プレーンオムレツ30g 1こ サラダ油 2g トマトケチャップ 8g サラマヨ 4g ■もやしと木耳のキムチ和え もやし(緑豆) 35g 木耳スライス 乾燥 0.1g キムチの素 3g 砂糖・上白糖 1g 中華だし 0.3g ■しば漬け しば漬け 15g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■大人のお子様ランチセット えびフライ30g 1こ まんぞくハンバーグ60g 1こ デミグラスソース 10g サラダ油 26g スパゲッティ 15g 緑ピーマンスライス 4g たまねぎ・スライス 4g コンソメ粉末 0.5g トマトケチャップ 5g サラマヨ 3g エルドレッシング白 2g ピーマン漬 1g 酢 1g レモン(果汁) 0.5g たまねぎ・みじん切り 2g ■じゃが芋とブロッコリーのバジル炒め じゃがいも・ダイス 25g ブロッコリー・ミニ 15g にんじん・いちょう 5g バジルソース 8g にんにく・おろし 1g こしょう(黒) 0.01g コンソメ粉末 0.5g 砂糖・上白糖 1g ■ごぼうのごま煮 乱切りごぼう 27g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g ごま(いりごま)・白 0.5g ■さくら漬け さくら漬 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	
小麦, 卵, えび, いか, さば, 大豆, 鶏肉, りんご, ごま	小麦, 卵, 乳, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, セラチン, ごま	小麦, 卵, 乳, えび, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご	小麦, 卵, 乳, えび, 牛肉, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま	
エネルギー 838	たんぱく質 21.1	脂質 36.3	食塩 3.9	
エネルギー 834	たんぱく質 17.6	脂質 40.3	食塩 3.4	
エネルギー 838	たんぱく質 21.9	脂質 37.9	食塩 3.2	
エネルギー 835	たんぱく質 18.4	脂質 37.4	食塩 3.4	

