

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4月

月	火	水	木	金
2026年4月6日(月)	2026年4月7日(火)	2026年4月8日(水)	2026年4月9日(木)	2026年4月10日(金)
		■肉団子の具だくさんチリソース ミートボール25g 2こ たけのこ クラッシュ 10g たまねぎ・みじん切り 5g にんじん・ダイス 5g にんにく・おろし 0.5g おろししょうが 0.5g トウバンジャン 0.3g ケチャップ 3g 中華だし 0.1g かたくり粉 0.3g ラー油 1g サラダ油 10g ごま(いりごま)・白 0.5g ■北海道産ホタテ入クリームフライ 北海道産ホタテ入クリームフライ150g 1こ サラダ油 20g トンカツソース 3g ■ごぼうとちくわの甘辛炒め ごぼう・ささがき 25g スライス竹輪 10g 冷凍サイコロ豆腐 10g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.3g サラダ油 1g ■白菜のソテー はくさい・短冊 20g ベーコンフレーク・ドレッシング 5g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.1g ■青かつぱ 青かつぱ 14g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■カレーチキン南蛮 鶏天ぷら35g 2こ サラダ油 26g たまねぎ・みじん切り 4g レモン(果汁) 1g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.3g サラマヨ 17g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 酢 1g 特上和風だし 0.5g かたくり粉 0.5g カレー粉 0.1g バ切粉 0.1g カレー粉 0.1g たけのこ・水煮・細切 30g 特上和風だし 0.3g サラダ油 5g ■春雨のオイスター炒め 春雨 緑豆乾燥 5cm 6g キャベツ・短冊 10g にんじん・千切り 4g オイスターソース 2g こいくちしょうゆ 1g 中華だし 0.1g ごま油 1g カラメル 0.1g ■ひじきの天かす和え 芽ひじき 1.9g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g あおのり(素干し) 0.1g 天かす 5g ■福神漬け 福神漬 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■白身天ぷら 白身天ぷら30g 1こ サラダ油 26g こいくちしょうゆ 3g ■オムレツ 中華あんかけ 丸型高菜オムレツ(バラ) 36g 1こ サラダ油 7g カニカマほぐし(フレーク) 3g 木耳スライス 乾燥 1g たけのこ いちょう 15g にんにく・おろし 0.5g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g おろししょうが 0.5g 中華だし 0.5g 酢 1g かたくり粉 0.3g グリーンピース 2g ■豚キムチ炒め 豚コマ 15g スライス状大豆ミート 3g はくさい・短冊 25g にんじん・千切り 5g キムチの素 6g 中華だし 0.5g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g サラダ油 6g ■キャベツのツナ和え キャベツ・短冊 32g ライトツナフレーク 3g サラマヨ 5g エルドレッシング白 3g ■つぼ漬け つぼ漬け 15g ■並ライス 米・精白米 83.33g
		小麦,卵,乳,さば,大豆,鶏肉,豚肉,りんご,ゼラチン,ごま	小麦,卵,さば,大豆,鶏肉,豚肉,ごま	小麦,卵,乳,えび,かに,牛肉,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 18.4 40.2 3.3	835 18.2 43.6 3.6	832 17.8 48.8 4.1

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4月

月	火	水	木	金
2026年4月13日(月)	2026年4月14日(火)	2026年4月15日(水)	2026年4月16日(木)	2026年4月17日(金)
<p>■ごちそうたらかつのトマトソースかけ</p> <p>贅沢たらカツ 1こ 牛カツ 1こ サラダ油 25g ダイストマト缶 5g トマトケチャップ 10g たまねぎ・1.5cm角 10g にんじん・ダイス 4g 緑ピーマンダイス 8g コンソメ粉末 0.3g 塩(並塩) 0.1g スパゲッティ 15g</p> <p>■ポトフ煮</p> <p>じゃがいも 煮ト 40g ウィンナー輪切スライス 8g ブロッコリー・ミニ 10g コンソメ粉末 0.5g 塩(並塩) 0.1g こしょう(黒) 0.1g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g サラダ油 3g</p> <p>■たけのことザーサイの炒め</p> <p>たけのこと・水煮・細切 30g わけぎカット 4g 味付ザーサイ千切 6g こいくちしょうゆ 2g 中華だし 0.2g サラダ油 2g</p> <p>■赤かつぱ</p> <p>赤かつぱ 10g</p> <p>■並ライス</p> <p>米・精白米 83.33g</p>	<p>■鶏肉のクリーム煮</p> <p>手切りチキンステーキ 1こ じゃがいも・ダイス 15g たまねぎ・1.5cm角 33g にんじん・いちょう 6g ホワイトソース 5g おいしいクリームシュ・フレーク 2g コンソメ粉末 0.2g サラダ油 10g ブロッコリー・M 1こ パセリ粉 0.1g</p> <p>■野菜コロッケ</p> <p>野菜コロッケ50g 1こ サラダ油 24g トンカツソース 3g</p> <p>■キャベツソテー</p> <p>キャベツ・短冊 30g ベーコン短冊 10g バターフレーバーオイル 4g 液卵 5g コンソメ粉末 0.3g こしょう(黒) 0.2g 塩(並塩) 0.3g サラダ油 0.5g</p> <p>■しらたきの生姜煮</p> <p>糸こんにゃく(白) 25g にんじん・千切り 5g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g おろししょうが 0.5g</p> <p>■しば漬け</p> <p>しば漬け 15g</p> <p>■並ライス</p> <p>米・精白米 83.33g</p>	<p>■きざみ大葉のチキンフライ</p> <p>きざみ大葉のチキンフライ40g 1こ サラダ油 25g トンカツソース 3g</p> <p>■ペンネボロネーゼ</p> <p>ペンネマカロニ 10g 豚ひき肉 5g ひき肉風大豆ミート 1g たまねぎ・みじん切り 3g にんにく・おろし 0.5g デミグラスソース 8g トマトケチャップ 3g ダイストマト缶 5g コンソメ粉末 0.3g サラダ油 10g 緑ピーマンダイス 2g</p> <p>■南瓜と竹輪の炊き合わせ</p> <p>ちくわ(斜め切り) 1こ かぼちゃ・乱切り 20g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g</p> <p>■ひじき煮</p> <p>芽ひじき 4g 大豆(いり) 4g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.3g ごま油 0.5g</p> <p>■華大根</p> <p>華大根 10g</p> <p>■並ライス</p> <p>米・精白米 83.33g</p>	<p>■八宝菜</p> <p>豚コマ 23g 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・いちょう 5g たけのこと いちょう 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</p> <p>■アジフライ 醤油つき</p> <p>あじフライ40g 1こ サラダ油 23g こいくちしょうゆ 3g</p> <p>■ハーフオムレツ</p> <p>ふーちゃんハーフオムレツ15g 1こ サラダ油 2g おかず生姜 3g 刻みいんげん 2g ラー油 0.2g</p> <p>■キャベツとメンマの炒め物</p> <p>キャベツ・短冊 25g 味付メンマ(端材) 6g 塩(並塩) 0.5g こいくちしょうゆ 2g 中華だし 0.3g こしょう(混合) 0.01g サラダ油 3g</p> <p>■細切りさくら漬け</p> <p>細切さくら漬 10g</p> <p>■並ライス</p> <p>米・精白米 83.33g</p>	<p>■豚肉の生姜焼き</p> <p>豚コマ 30g カラメル 1g スライス状大豆ミート 8g たまねぎ・スライス 30g キャベツ・短冊 30g かたくり粉 0.3g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 3g おろししょうが 3g 特上和風だし 0.5g サラダ油 2g おろししょうが 2g</p> <p>■鶏ごぼう甘辛メンチカツ</p> <p>鶏ごぼうの甘辛メンチカツ50g 1こ サラダ油 22g</p> <p>■じゃが芋とウィンナーの炒め</p> <p>じゃがいも・ダイス 22g ウィンナー輪切スライス 8g 特上和風だし 0.1g こいくちしょうゆ 1g サラダ油 2g パセリ粉 0.5g</p> <p>■切干大根煮</p> <p>切干大根(乾燥) 4g にんじん・千切り 5g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g サラダ油 5g</p> <p>■青かつぱ</p> <p>青かつぱ 14g</p> <p>■並ライス</p> <p>米・精白米 83.33g</p>
小麦,卵,乳,牛肉,大豆,鶏肉,豚肉,ごま	小麦,卵,乳,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,りんご,ゼラチン,ごま	小麦,卵,大豆,鶏肉,豚肉,ごま	小麦,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
838 18.9 37.5 3.6	830 18.3 43.6 2.9	831 16.5 42.3 3.1	836 21.2 47.8 3.7	833 22.2 39.8 2.8

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4月

月	火	水	木	金
2026年4月20日(月)	2026年4月21日(火)	2026年4月22日(水)	2026年4月23日(木)	2026年4月24日(金)
<b>■唐揚げ 青じそドレ和え</b> 特選若鶏モモ唐揚げ 約30g 2こ サラダ油 16g 青じそドレッシング 5g ゆかり 0.2g たまねぎ・スライス 10g もやし(緑豆) 10g キャベツ・短冊 5g 特上和風だし 1g オクラ斜めカット 1こ <b>■さわらフライ</b> 旬のさわらフライ30g 1こ サラダ油 15g トンカツソース 3g <b>■れんこん高菜金平</b> れんこん水煮チラシ1/4 25g ごま高菜 4g にんじん・いちょう 3g 刻み油揚 4g 砂糖・上白糖 2g こいくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.5g <b>■カリフラワーのシーザーサラダ</b> 赤ピーマンスライス 8g カリフラワー冷凍ミニ 31g コンソメ粉末 0.5g シーザーサラダドレッシング 8g <b>■赤かっぱ</b> 赤かっぱ 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g	<b>■とんかつ 酢豚風仕立て</b> ローストンカツ 35g 2こ サラダ油 35g たけのこ いちょう 5g たまねぎ・1.5cm角 10g 三色ピーマンスライス 5g 酢 2g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 塩(並塩) 0.1g トマトケチャップ 3g 中華だし 0.3g <b>■キャベツとピーマンの炒め物</b> キャベツ・短冊 20g ピーマン 5g ひき肉風大豆ミート 1g 中華だし 0.3g こいくちしょうゆ 3g テンメンジャン 1g 砂糖・上白糖 1g サラダ油 1g <b>■小松菜の煮浸し</b> 小松菜 35g 刻み油揚 5g 砂糖・上白糖 2g うすくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.1g <b>■しば漬け</b> しば漬け 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g	<b>■ソース焼きそば</b> 中華めん 35g 豚コマ 12g スライス状大豆ミート 7g キャベツ・短冊 15g にんじん・千切り 4g 焼きそばソース(粉末) 5g 天かす 3g あおのり(素干し) 0.1g 塩(並塩) 0.1g こしょう(黒) 0.1g サラダ油 15g <b>■イカ寄せフライ</b> イカ寄せフライ50g 1こ サラダ油 12g トンカツソース 3g <b>■漬物入りポテトサラダ</b> じゃがいも・乱切り10g 50g ハム千切り 3g 青かっぱ 7g サラマヨ 3g 酢 1g エルドレッシング白 1g 砂糖・上白糖 2g <b>■白菜のごま和え</b> はくさい・短冊 30g 乾燥カットわかめ 1g うすくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.1g ごま(いりごま)・白 0.05g 砂糖・上白糖 1g <b>■つぼ漬け</b> つぼ漬け 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g	<b>■チキンステーキ 柚子胡椒ソース</b> 手切りチキンステーキ 1こ たまねぎ・スライス 25g キャベツ・短冊 25g にんじん・いちょう 5g こいくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.1g 砂糖・上白糖 0.3g かたくり粉 0.3g サラダ油 10g 柚子こしょう 0.5g ごま(いりごま)・白 0.2g <b>■野菜コロッケ</b> 野菜コロッケ50g 1こ サラダ油 27g トンカツソース 3g <b>■拌三絲</b> もやし(緑豆) 34g 錦糸卵 4g 乾燥カットわかめ 0.5g 砂糖・上白糖 2g 酢 1g うすくちしょうゆ 3g <b>■切干大根のナムル風</b> 切干大根(乾燥) 4g にんじん・千切り 4g ひき肉風大豆ミート 3g こいくちしょうゆ 3g にんにく・おろし 0.5g サラダ油 3g ごま油 1g おろししょうが 0.5g 中華だし 0.5g 砂糖・上白糖 1g <b>■青かっぱ</b> 青かっぱ 15g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g	<b>■麻婆豆腐</b> 冷凍サイコロ豆腐 55g 豚ひき肉 7g ひき肉風大豆ミート 2g たまねぎ・みじん切り 6g たけのこ いちょう 18g おろししょうが 1g トウバンジャン 0.4g テンメンジャン 3g 中華だし 1g こいくちしょうゆ 3g ごま油 5g かたくり粉 1g にんにく・おろし 0.5g 刻みいんげん 1g <b>■えびカツ</b> えびかつ40g 海老型 1こ サラダ油 25g トンカツソース 3g <b>■マカロニサラダ</b> マカロニ(乾) 20g キャベツ・細切 10g コーン 5g サラマヨ 5g エルドレッシング白 3g コンソメ粉末 0.2g 砂糖・上白糖 1g こしょう(黒) 0.01g <b>■木耳ともやしの炒め</b> もやし(緑豆) 36g 赤ピーマンスライス 5g 木耳スライス 乾燥 0.3g こいくちしょうゆ 1g 中華だし 0.2g サラダ油 2g <b>■赤かっぱ</b> 赤かっぱ 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g
小麦, 卵, 乳, さば, 大豆, 鶏肉, りんご, ごま	小麦, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま	小麦, 卵, いか, 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	小麦, 卵, えび, 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 19.8 43.2 3.5	833 16.5 44.2 3.2	831 20.3 34.5 4	835 18.1 43.7 3.3	836 19.2 40.2 2.9

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4月

月	火	水	木	金
2026年4月27日(月)	2026年4月28日(火)	2026年4月29日(水)	2026年4月30日(木)	
<b>■ハンバーグ 香味ソース</b> お弁当ハンバーグ80g 1こ サラダ油 25g こいくちしょうゆ 3g にんにく・おろし 0.5g たまねぎ・みじん切り 10g 三色ピーマンダイス 4g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g かたくり粉 0.3g ごま(いりごま)・白 0.01g ごぼう・さがき 25g にんじん・千切り 5g サラダ油 1g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g <b>■山菜と豆腐のごまドレ和え</b> きのみックス 5g 山菜ミックス 9g 冷凍サイコロ豆腐 44g ごまドレッシング 8g サラダ油 0.5g <b>■ハムともやしの塩炒め</b> もやし(緑豆) 28g キャベツ・短冊 10g ハム千切り 5g ごま油 1g 中華だし 0.5g 塩(並塩) 0.1g こしょう(黒) 0.1g サラダ油 2g <b>■細切り大根かつお</b> 細切大根漬 21g 花かつお 0.5g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g	<b>■牛豚焼肉</b> 豚コマ 20g 牛コマ 12g 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 おろししょうが 0.5g りんご・すり 2g にんにく・おろし 0.5g みそ 木曾(白) 5g かたくり粉 0.3g サラダ油 5g にんじん・千切り 5g <b>■アジフライ 醤油つき</b> あじフライ40g 1こ サラダ油 24g こいくちしょうゆ 3g <b>■小松菜ナムル</b> 小松菜 20g カニカマほぐし(フレーク) 5g もやし(緑豆) 15g 木耳スライス 乾燥 1g ごま(いりごま)・白 0.3g 塩(並塩) 0.4g ごま油 1g 中華だし 0.3g うすくちしょうゆ 1g <b>■こだわり肉餃子</b> こだわりスタミナ肉餃子 1こ サラダ油 3g 酢 1g 砂糖・上白糖 1g うすくちしょうゆ 1g こしょう(白) 0.01g <b>■つぼ漬け</b> つぼ漬け 15g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g	<b>■鶏のチゲ風うどん</b> 蒸し鶏ほぐし 20g はくさい・短冊 35g こまつな 20g 刻み油揚 10g 砂糖・上白糖 3g うすくちしょうゆ 1g キムチの素 4g 中華だし 0.3g うどん(生) 35g <b>■ささみフライ</b> ささみフライ38g 1こ サラダ油 30g とんかつソース 3g <b>■キャベツとさつま揚げの炒め物</b> キャベツ・短冊 30g 三色ピーマンスライス 15g さつま揚げスライス 6g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g サラダ油 2g こしょう(黒) 0.1g <b>■五目巾着の煮物</b> 五目巾着20g 1こ うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1.2g 特上和風だし 0.1g <b>■青かつぱ</b> 青かつぱ 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g		
小麦, 卵, 乳, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま	小麦, 卵, 乳, かに, 牛肉, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま		小麦, 卵, 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	
837 18.9 45.3 3.9	831 21.8 45 4		830 21.5 39.5 3	