

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5月

月	火	水	木	金								
				2026年5月1日(金)								
				■アジフライ&海老かつ アジフライ50g 1こ えびかつ30g 1こ サラダ油 30g トンカツソース 10g マカロニ(乾) 15g 塩(並塩) 0.1g コンソメ粉末 0.1g ■厚揚げの味噌田楽風 サイコロ厚揚げ30g 1こ みそ 木曾(白) 5g ごま(いりごま)・白 0.1g ごま(いりごま)・すり 0.1g たけのこ クラッシュ 5g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g かたくり粉 0.3g ■もやしのわさび和え もやし(緑豆) 20g にんじん・千切り 10g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g わさび(からし粉入) 0.1g ■つぼ漬け つぼ漬け 15g ■並ライス 米・精白米 83.33g								
				小麦, えび, さば, 大豆, 鶏肉, りんご, ごま								
				<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>食塩</td> </tr> <tr> <td>837</td> <td>21.6</td> <td>39.7</td> <td>3.6</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	837	21.6	39.7	3.6
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩									
837	21.6	39.7	3.6									

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5月

月	火	水	木	金																
2026年5月4日(月)	2026年5月5日(火)	2026年5月6日(水)	2026年5月7日(木)	2026年5月8日(金)																
			■唐揚げ タルタルソース 鶏むね唐揚げ 2こ サラダ油 22g マカロニ(乾) 5g コンソメ粉末 0.1g こいくちしょうゆ 1g 特上和風だし 0.1g 砂糖・上白糖 3g サラマヨTD4 5g レモン(果汁) 1g エルドレッシング白 3g たまねぎ・みじん切り 3g ピーマン漬 1g コンソメ粉末 0.1g ■海鮮チヂミ 海鮮チヂミ30g 1こ こいくちしょうゆ 0.5g 酢 1g サラダ油 15g ■小松菜とわかめのボン酢和え こまつな 48g 乾燥カットわかめ 1g にんじん・千切り 5g こいくちしょうゆ 1g 酢 2g 特上和風だし 0.1g 食研ボン酢 2g ■キムチもやし もやし(緑豆) 41g 木耳スライス 乾燥 0.3g うすくちしょうゆ 0.5g 中華だし 0.3g キムチの素 5g ■さくら漬 さくら漬 15g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■メンチカツのペッパーチヂミソースかけ ジューシーメンチカツ60g 1こ サラダ油 29g デミグラスソース 10g コンソメ粉末 1g スパゲッティ 5g 緑ピーマンスライス 5g カレー粉 0.2g コンソメ粉末 1g こしょう(黒) 1g ハチ粉 1g ■しば漬けポテトサラダ じゃがいも・乱切り10g 25g キャベツ・短冊 3g しば漬け 5g サラマヨTD4 5g エルドレッシング白 3g 砂糖・上白糖 10g 特上和風だし 0.3g こいくちしょうゆ 2g ■たけのこと山菜の旨煮 たけのこ・水煮・細切 8g 山菜ミックス 6.3g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 10g 特上和風だし 0.1g ■つぼ漬け つぼ漬け 13g ■並ライス 米・精白米 83.33g																
			小麦、卵、えび、いか、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																
			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">エネルギー</td> <td style="width: 10%;">たんぱく質</td> <td style="width: 10%;">脂質</td> <td style="width: 10%;">食塩</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">834</td> <td style="text-align: center;">15.8</td> <td style="text-align: center;">45.1</td> <td style="text-align: center;">3.2</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	834	15.8	45.1	3.2	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">エネルギー</td> <td style="width: 10%;">たんぱく質</td> <td style="width: 10%;">脂質</td> <td style="width: 10%;">食塩</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">834</td> <td style="text-align: center;">13.5</td> <td style="text-align: center;">37.8</td> <td style="text-align: center;">3.8</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	834	13.5	37.8	3.8
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																	
834	15.8	45.1	3.2																	
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																	
834	13.5	37.8	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5月

月	火	水	木	金
2026年5月11日(月)	2026年5月12日(火)	2026年5月13日(水)	2026年5月14日(木)	2026年5月15日(金)
■ハンバーグピカタ ハンバーグピカタ 1こ ダイストマト缶 10g トマトケチャップ 10g たまねぎ・ダイス 20g にんにく・おろし 2g コンソメ粉末 1g サラダ油 13g パン粉 0.5g スパゲッティ 5g コンソメ粉末 1g サラダ油 11g ■ポークカレーフライ ポークカレーフライ 1こ サラダ油 3g トンカツソース 3g ■ピーマンのバター炒め 緑ピーマン乱切り 20g キャベツ・角切り 20g にんじん・いちょう 5g サラダ油 5g こしょう(黒) 0.2g コンソメ粉末 0.2g バターフレーバーオイル 1g ■切干大根煮 切干大根(乾燥) 4g 刻み油揚 5g うすくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.3g 砂糖・上白糖 2g ■しば漬け しば漬け 15g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■とんかつ おろしポン酢ソース 豚ひれカツ 2こ サラダ油 28g 大根おろし 16g 酢 2g こいくちしょうゆ 3g かたくり粉 0.3g たけのこ 細切り 32g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 5g 特上和風だし 0.2g 食研ポン酢 3.9g 大根・ダイス 10g にんじん・ダイス 4g ■野菜チャンプルー キャベツ・短冊 34g 赤ピーマンスライス 10g いら カット 5g 液卵 8g 液卵白 2.6g サラダ油 10g こいくちしょうゆ 3g こしょう(黒) 0.1g 特上和風だし 0.1g ■ひじきサラダ 芽ひじき 1.8g 大豆(いり) 3.9g エルドレッシング白 2.6g サラマヨTD4 1.9g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 5g 特上和風だし 0.1g ■青かっぱ 青かっぱ 12g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■カニと卵白のあんかけ焼きそば 中華めん 33g キャベツ・短冊 11g にんじん・千切り 5g たまねぎ・スライス 27g 本ズワイガニフレーク 10g 液卵白 5g 中華だし 0.5g 塩だれ 10g かたくり粉 3g こしょう(白) 0.1g サラダ油 3g ■ハムカツ ハムカツ40g 1こ サラダ油 22g トンカツソース 3g ■ジャーマンポテト じゃがいも・乱切り10g 40g ベーコンフレーク・ピッツ 3g ブロッコリー・ミニ 5g 塩(並塩) 0.1g こしょう(黒) 0.5g コンソメ粉末 1g サラダ油 10g ■白菜おほかた和え はくさい・短冊 46g 花かつお 0.1g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ■赤かっぱ 赤かっぱ 10g ■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 赤ピーマンスライス 5g 焼肉のタレ 5g ごま(いりごま)・白 0.1g ■イカ寄せフライ イカ寄せフライ30g 1こ サラダ油 36g トンカツソース 3g ■ロールキャベツ 和風カレーあんかけ ロールキャベツ20g 1こ にんじん・千切り 4g 刻み油揚 3g 特上和風だし 0.5g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 3g カレー粉 1g かたくり粉 0.2g ■中華もやし もやし(緑豆) 35g 木耳スライス 乾燥 1g 中華だし 0.1g ごま油 2g うすくちしょうゆ 2g ■つぼ漬け つぼ漬け 13g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■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 15g 塩だれ 5g 白ねぎ・輪切 5g かたくり粉 0.5g キャベツ・短冊 23g 赤ピーマンスライス 5g たまねぎ・スライス 23g レモン(果汁) 1g うすくちしょうゆ 2g 中華だし 0.2g 塩(並塩) 適宜 ごま(いりごま)・白 0.1g サラダ油 1g ■たっぷりコーンフライ たっぷりコーンフライ60g 1こ サラダ油 13g トンカツソース 3g ■ハムマカロニサラダ ツイストマカロニ 8g コーン 3g ハム千切り 4.6g サラマヨTD4 8g エルドレッシング赤 3g コンソメ粉末 0.3g 砂糖・上白糖 1g ■インゲンの豆そぼろ炒め いんげんカット 24g ひき肉風大豆ミート 5g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ラー油 0.5g ■パリポリ漬け 漬け物 パリポリ漬け 16g ■並ライス 米・精白米 83.33g
小麦, 卵, 牛乳, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, やまいも, りんご, セラチン	小麦, 卵, 乳, さば, 大豆, 豚肉, りんご, ごま	小麦, 卵, 乳, かに, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, セラチン, 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
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 15.8 40.2 3.7	838 16.2 42.6 3.4	835 16.1 39.6 3.6	834 19 45.6 2.1	837 20.3 36.6 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5月

月	火	水	木	金															
2026年5月18日(月)	2026年5月19日(火)	2026年5月20日(水)	2026年5月21日(木)	2026年5月22日(金)															
■黒酢酢鶏 鶏むね唐揚げ 2こ サラダ油 19g こいくちしょうゆ 4g 砂糖・上白糖 5g 塩(並塩) 0.1g 黒酢あん 12g かたくり粉 0.5g 酢 2g 中華だし 0.5g サラダ油 12g たけのこ いちょう 19g たまねぎ・1.5cm角 16g 三色ピーマンダイス 8g ごま(いりごま)・白 1g ■炊き合わせ もち巾着20g 1こ かぼちゃ・乱切り 20g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 3g 特上和風だし 0.5g ■白菜の旨煮 はくさい・短冊 36g 千切りかまぼこ 8g 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 0.2g ■大根ガリ 大根ガリ 16g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■豚玉ソース焼うどん うどん(生) 48g 豚コマ 23g スライス状大豆ミート 4g 液卵 15g 天かす 2g たまねぎ・スライス 10g キャベツ・短冊 8g にんじん・いちょう 4g こいくちしょうゆ 1g トンカツソース 3g ウスターソース 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.5g カラメル 1g おろししょうが 1g あおのり(素干し) 0.1g サラダ油 8g ■アジフライ 醤油つき あじフライ40g 1こ サラダ油 7g こいくちしょうゆ 3g ■焼売 加風味あんかけ ビッグ焼売 1こ サラダ油 5g カニカマほぐし(フレーク) 3g 刻みいんげん 3g オイスターソース 2g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 2g 中華だし 0.5g かたくり粉 0.3g ■切干大根とワカメのわさび和え 切干大根(乾燥) 4g 乾燥カットわかめ 1g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 2g 酢 2g 特上和風だし 0.1g わさび(からし粉入) 0.1g サラダ油 2g ■青かつぱ 青かつぱ 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■サーモンメンチ 手作りレモン炒め サーモンメンチ 60g 1こ サラダ油 16g ピーマン漬 3g たまねぎ・みじん切り 15g 砂糖・上白糖 3g 酢 3g レモン(果汁) 1g コンソメ粉末 0.3g エルドレッシング白 5g サラマヨTD4 10g スパゲッティ 15g バジルソース 5g マルチンズ'ニング'トマトバ'ジル 2g サラダ油 8g 三色ピーマンダイス 3g ■豆腐のチゲ風煮 冷凍サイコロ豆腐 35g はくさい・短冊 21g にんじん・いちょう 5g しいたけ(乾燥千切り) 0.9g キムチの素 1g 特上和風だし 0.1g 砂糖・上白糖 1g こいくちしょうゆ 3g ■小松菜と揚げのおひたし こまつな 25g 刻み油揚 5g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g ■さくら漬 さくら漬 15g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■肉団子 香味ソース ミートボール25g 2こ たまねぎ・1.5cm角 5g にんじん・ダイス 5g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 5g 酢 1g にんにく・おろし 0.5g おろししょうが 0.5g 中華だし 0.1g かたくり粉 0.3g サラダ油 10g 刻みいんげん 1g ■北海道産ホタテ入りクリームフライ 北海道産ホタテ入りクリームフライ50g 1こ サラダ油 13g トンカツソース 3g ■キャベツとツナのサラダ キャベツ 30g ライトツナフレーク 10g 特上和風だし 0.3g こいくちしょうゆ 2g おろししょうが 0.5g 砂糖・上白糖 0.5g ■ひじきのソテー 芽ひじき 1.4g さつま揚げスライス 5g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g サラダ油 12g ■細切大根漬け 細切大根漬 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■豚肉の高菜炒め 豚コマ 32g スライス状大豆ミート 8g キャベツ・短冊 25g たまねぎ・スライス 25g もやし(緑豆) 10g ごま高菜 5g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 中華だし 0.3g サラダ油 7g ■野菜コロッケ 野菜コロッケ50g 1こ サラダ油 15g トンカツソース 3g ■ペンネジェノベーゼ ペンネマカロニ 10g 緑ピーマンダイス 4g ベーコンフレーバードピ'ッツ 4g バジルソース 5g サラダ油 8g にんにく・おろし 0.5g こいくちしょうゆ 1g コンソメ粉末 0.3g ブロッコリー・ミニ 8g ■れんこんの酢の物 れんこん水煮チラシ1/4 18g 乾燥カットわかめ 1g 酢 3g 特上和風だし 0.1g 砂糖・上白糖 1g うすくちしょうゆ 2g ■赤かつぱ 赤かつぱ 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g															
小麦, 卵, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま	小麦, 卵, 乳, かに, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま	小麦, 卵, 乳, えび, さけ, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご	小麦, 卵, 乳, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, セラチン	小麦, 乳, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま															
エネルギー 830	たんぱく質 18.2	脂質 39.3	食塩 3.7	エネルギー 830	たんぱく質 23.2	脂質 35.6	食塩 3.6	エネルギー 835	たんぱく質 17.4	脂質 38.5	食塩 3.8	エネルギー 836	たんぱく質 17	脂質 41.9	食塩 3.3	エネルギー 834	たんぱく質 21.8	脂質 39.2	食塩 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5月

月	火	水	木	金
2026年5月25日(月)	2026年5月26日(火)	2026年5月27日(水)	2026年5月28日(木)	2026年5月29日(金)
■ハンバーグ ハニーマスタードソース ふんわりハンバーグ80g 1こ サラダ油 13g 塩(並塩) 0.1g こしょう(白) 0.1g 酢 3g 粒マスタード 3g サラマヨTD4 3g はちみつ 2g こいくちしょうゆ 1g スパゲッティ 15g サラダ油 7g コンソメ粉末 0.3g ■蒸し鶏とレンコンの煮物 蒸し鶏ほぐし 20g れんこん水煮チラシ1/4 15g 刻み油揚 10g にんじん・千切り 5g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g 砂糖・上白糖 2g うすくちしょうゆ 3g ■もやしとにんじんの和風サラダ もやし(緑豆) 38g 木耳スライス 乾燥 1g 和風ごましょうゆドレッシング 5g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.3g ■青かつぱ 青かつぱ 14g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■ごはんにかけたらカツカレー やわらかソースとんかつ60 1こ サラダ油 21g カレー粉 0.3g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.3g かたくり粉 0.3g ■春雨の旨煮 春雨 緑豆乾燥 5cm 3.5g ハム千切り 5g にんじん・千切り 5g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 中華だし 0.3g ■お好み焼き ミニお好み焼き30g 1こ サラダ油 15g トンカツソース 5g 粉辛子 0.3g ■インゲンのおかか和え いんげんカット 23g 花かつお 0.1g 砂糖・上白糖 5g こいくちしょうゆ 0.5g 特上和風だし 0.1g ■さくら漬けのザーサイ和え 細切さくら漬 15g 味付ザーサイ千切 10g ごま(いりごま)・白 1g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■エビチリ焼きビーフン ビーフン 8g にんじん・千切り 5g 緑ピーマンスライス 5g 赤ピーマンスライス 7g キャベツ・短冊 10g なら カット 5g 赤唐辛子(輪切) 0.1g 中華だし 0.3g 赤エビ 15g トマトケチャップ 5g こいくちしょうゆ 2g にんにく・おろし 1g おろししょうが 1g トウバンジャン 2g 砂糖・上白糖 4g サラダ油 25g ■棒餃子 焼目付鉄板棒餃子25g 1こ サラダ油 10g こいくちしょうゆ 1g 酢 1g ■かぼちゃとれんこんのサラダ かぼちゃ・ダイス 33g れんこん水煮チラシ1/4 16g エルドレッシング白 8g サラマヨTD4 4g 砂糖・上白糖 3g コンソメ粉末 0.3g ■小松菜のごま和え こまつな 30g ごま(いりごま)・白 0.3g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 4g 特上和風だし 0.3g ■つぼ漬け つぼ漬け 13g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■オムレツ ビーフシチューソース ふーちゃんオムレツ30g 1こ サラダ油 15g たまねぎ・ダイス 15g デミグラスソース 10g 牛コマ(牛すき焼き上) 15g パセリ粉 0.1g ダイストマト缶 10g トマトケチャップ 10g にんにく・おろし 0.5g コンソメ粉末 0.5g スパゲッティ 15g サラダ油 1g ■うずらの卵サラダフライ うずらの卵サラダフライ50g 1こ サラダ油 9g ■たけのこと竹輪の炒め物 たけのこと いちよう 9g スライス竹輪 8g にんじん・いちよう 5g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.3g 一味唐辛子 0.1g サラダ油 2g ■キャベツとツタのごまサラダ キャベツ・細切 30g ライトツナフレーク 5g ごまドレッシング 5g ■華大根 漬け物(華大根) 14g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■鯖フライとささみフライ 旬のさわらフライ30g 1こ ささみフライ38g 1こ サラダ油 15g サラマヨTD4 3g トンカツソース 5g マカロニ(乾) 15g カレー粉 0.1g コンソメ粉末 0.3g サラダ油 7g ■野菜のオムレツ炒め スライス状大豆ミート 6g たけのこと いちよう 20g こまつな 8g 黄ピーマンスライス 6g オイスターソース 4g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 中華だし 0.3g にんにく・おろし 0.5g サラダ油 10g ■切干大根ナムル 切干大根(乾燥) 4g にんじん・千切り 4g こいくちしょうゆ 2g 酢 1g ごま油 1g 中華だし 0.2g ごま(いりごま)・白 0.05g ■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、ごま	小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、豚肉、やまいも、りんご、ごま	小麦、卵、えび、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	小麦、卵、乳、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま	小麦、卵、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
837 23.9 33.1 3.9	835 15.8 41 2.9	836 12.7 43.1 3.2	830 18.2 38.4 3	831 19.3 38.1 3