

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6月

月	火	水	木	金															
2026年6月1日(月)	2026年6月2日(火)	2026年6月3日(水)	2026年6月4日(木)	2026年6月5日(金)															
■ヒレカツ ヒレカツ 33g サラダ油 27g トンカツソース 10g ■キャベツとじゃが芋のマヨザラ キャベツ・短冊 20g ブロッコリー・ミニ 14g じゃがいも・乱切り10g 20g サラマヨTD4 5g エルドレッシング白 3g こしょう(黒) 0.1g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.5g にんにく・おろし 0.3g ■キーマカレーマカロニ マカロニ(乾) 8g カレー粉 0.5g ひき肉風大豆ミート 3g たまねぎ・みじん切り 8g サラダ油 3g 塩(並塩) 適宜 ジャワカレー フレーク 8g ■ごぼうの金平 ごぼう・ささがき 19g にんじん・千切り 4g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g ごま油 1g 赤唐辛子(輪切) 0.1g ■つぼ漬け つぼ漬け 15g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■鶏肉のケチャップ炒め スチームカットチキン 2こ コンソメ粉末 1g にんじん・いちょう 10g キャベツ・短冊 25g たまねぎ・みじん切り 15g きのみックス 5g トマトケチャップ 5g 塩(並塩) 0.2g 砂糖・上白糖 1g サラダ油 15g ブロッコリー 1こ ■野菜コロッケ 野菜コロッケ50g 1こ サラダ油 18g トンカツソース 3g ■大根と揚げの味噌煮 大根・いちょう 30g 刻み油揚 15g みそ 木曾(白) 1g 特上和風だし 0.2g 砂糖・上白糖 2g ■白菜とがらの和え物 はくさい・短冊 25g カニ風味蒲鉾ほぐし 5g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g ■赤かっぱ 赤かっぱ 16g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■冷やし担々うどん 豚ひき肉 10g ひき肉風大豆ミート 4g もやし(緑豆) 19g キャベツ・短冊 15g 赤ピーマンスライス 5g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 0.5g 中華だし 0.2g にんにく・おろし 0.5g ラー油 1g 練りごま 大和商工 3g ごま(いりごま)・白 0.1g うどん(生) 49g サラダ油 10g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g ■野菜かき揚げ 野菜かき揚げ50g 1こ サラダ油 15g ■もやしとザーサイの和え物 もやし(緑豆) 35g 味付ザーサイ千切 4g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g ごま(いりごま)・白 0.1g ■青じそ胡瓜 漬け物 青じそ胡瓜 16g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■オムレツ ホワイトソース 得用オムレツ50g 1こ サラダ油 15g ホワイトソース 23g にんにく・おろし 0.3g にんじん・ダイス 5g ベーコン短冊 5g たまねぎ・1.5cm角 10g じゃがいも・乱切り10g 15g コンソメ粉末 0.3g パセリ粉 0.1g ベーコンフレーク・ドビッツ 1g ■ささみフライ ささみフライ38g 1こ サラダ油 13g トンカツソース 3g ■春雨の酢の物 春雨 緑豆乾燥 5cm 3.8g 乾燥カットわかめ 0.6g にんじん・千切り 1.9g 酢 3g 中華だし 0.3g 砂糖・上白糖 5g こいくちしょうゆ 1g 塩(並塩) 0.5g ■高野豆腐煮 高野豆腐 サイコロ 10g しいたけ(乾燥スライス) 2g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 4g 特上和風だし 0.1g ■さくら漬け さくら漬 15g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■豚しゃぶ おろしポン酢 豚コマ 40g スライス状大豆ミート 8g たまねぎ・スライス 20g 三色ピーマンスライス 10g 徳用しめじ水煮 10g もやし(緑豆) 25g 塩(並塩) 0.2g うすくちしょうゆ 1g サラマヨTD4 4g 七味唐辛子 0.1g サラダ油 14g 大根おろし 10g ポン酢 3g ■ツナマヨフライ ツナマヨフライ30g 1こ サラダ油 15g ■インゲンの豆そぼろ炒め いんげんカット 10g たけのこ いちょう 11g ひき肉風大豆ミート 5g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.5g ラー油 0.5g ■キャベツのカレーソテー キャベツ・短冊 39g にんじん・千切り 4g カレー粉 2g コンソメ粉末 1g 砂糖・上白糖 2g ■つぼ漬けかつお つぼ漬け 16g 花かつお 0.5g ■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, ごま	小麦, 卵, 乳, かに, さば, 大豆, 鶏肉, りんご, ごま	小麦, 卵, さば, 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, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ゼラチン, ごま															
エネルギー 834	たんぱく質 16.4	脂質 38.5	食塩 3.7	エネルギー 837	たんぱく質 13.9	脂質 45.9	食塩 2.1	エネルギー 833	たんぱく質 18.6	脂質 40.9	食塩 2.9	エネルギー 832	たんぱく質 21.7	脂質 39	食塩 3.3	エネルギー 830	たんぱく質 25.2	脂質 41.3	食塩 2.6

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6月

月	火	水	木	金
2026年6月8日(月)	2026年6月9日(火)	2026年6月10日(水)	2026年6月11日(木)	2026年6月12日(金)
■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・いちょう 5g 突きこんにやく黒 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 5g 特上和風だし 0.3g かたくり粉 0.3g サラダ油 16g 刻みいんげん 4g ■目玉焼きフライ 目玉焼きフライ(ハーフ) 40g 1こ サラダ油 18g トンカツソース 3g ■小松菜ともやしの胡麻酢和え こまつな 16g もやし(緑豆) 7g 中華ドレッシング 5g ごま(いりごま)・白 1g ■赤かっぱ 赤かっぱ 16g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■揚げ餃子 甘酢あんかけ 上野餃子 15g 2こ サラダ油 20g たけのこ いちょう 16g たまねぎ・角切り 15g 三色ピーマンダイス 9g トマトケチャップ 3g 酢 1g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g かたくり粉 0.5g 中華だし 0.5g ■白身天ぷら 白身天ぷら 1こ サラダ油 14g ■ビーフン柚子胡椒炒め ビーフン 10g もやし(緑豆) 15g にんじん・千切り 4g キャベツ・短冊 15g 柚子胡椒 0.3g 砂糖・上白糖 2g こいくちしょうゆ 3g 中華だし 0.3g サラダ油 3g ■切干大根のブルコギ 風炒め さつま揚げスライス 5g 切干大根(乾燥) 3.2g 砂糖・上白糖 2g 焼肉のタレ 5g うすくちしょうゆ 2g 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	■和風おろしハンバーグ おいしいハンバーグ80g 1こ サラダ油 29g 大根おろし 20g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g かたくり粉 0.3g キャベツ・短冊 40g 特上和風だし 0.3g ブロccoliリー・M 1こ ■豆サラダ 大豆 水煮 8g むきえだまめ 5g たまねぎ・スライス 10g コンソメ粉末 0.3g フレンチドレッシング 3g マヨネーズ(卵黄) 5g ポテトサラダ 12g ■一口角天(野菜入り) 一口角天(野菜入り) 1こ 砂糖・上白糖 4g うすくちしょうゆ 4g 特上和風だし 0.3g ■しば漬け しば漬け 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■ヤンニョムチキン 鶏ムネ唐揚 2こ サラダ油 18g トマトケチャップ 4g コチュジャン 1g にんにく・おろし 1g おろししょうが 1g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 中華だし 0.3g かたくり粉 0.3g ごま油 2g ごま(いりごま)・白 適宜 マカロニ(乾) 15g サラダ油 1g 塩(並塩) 適宜 ■海鮮チヂミ 海鮮チヂミ30g 1こ サラダ油 2g こいくちしょうゆ 4g ■チーズキャベツサラダ キャベツ・短冊 30g 三色ピーマンダイス 5g ダイスチーズ 6g サラマヨTD4 3g エルドレッシング赤 3g コンソメ粉末 0.5g 砂糖・上白糖 1g ■ひじきと天かすの煮物 芽ひじき 1.3g にんじん・千切り 3g 天かす 4g 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 3g ■さくら漬け さくら漬 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■白身フライ&海老カツ タルタルソース ひとくち海老カツ 20g 1こ お弁当白身フライ50g 1こ サラダ油 9g たまねぎ・みじん切り 5.4g ビーマン漬 5g 砂糖・上白糖 1g 酢 3g レモン(果汁) 3g パセリ 1g エルドレッシング白 5g サラマヨTD4 8g スパゲッティ 15g サラダ油 7g 塩(並塩) 適宜 マヨネーズ(卵黄) 和風(にんにく)醤油 1g ■麻婆豆腐 サイコロ豆腐 20g ひき肉風大豆ミート 4g たけのこ いちょう 11g たまねぎ・みじん切り 10g いんげんカット 5g 砂糖・上白糖 1g おろししょうが 1g トウバンジャン 0.8g テンメンジャン 0.8g こいくちしょうゆ 1g にんにく・おろし 0.5g ラー油 1g かたくり粉 1g みそ 木曾(白) 1g 粉山椒 0.1g サラダ油 13g ■もやしのわさび醤油和え もやし(緑豆) 30g 乾燥カットわかめ 1g こいくちしょうゆ 2g わさび(からし粉入) 1g ■赤かっぱ 赤かっぱ 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g
小麦, 卵, 牛肉, さば, 大豆, 豚肉, りんご, ごま	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	小麦, 卵, 乳, いか, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま	小麦, 卵, えび, いか, 大豆, 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 19.3 43.1 2.1	835 13.6 42.6 3.2	831 18.5 44.3 3.1	837 18.1 40 3.6	831 19.4 38.3 3.1

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6月

月	火	水	木	金															
2026年6月15日(月)	2026年6月16日(火)	2026年6月17日(水)	2026年6月18日(木)	2026年6月19日(金)															
■豚と蓮根の塩だれ炒め 豚コマ 15g スライス状大豆ミート 3g れんこん・ちらし1/4 15g キャベツ・短冊 15g にんじん・いちよう 5g おろししょうが 1g 塩だれ 3g 砂糖・上白糖 1g サラダ油 10g ■イカ寄せフライ イカ寄せフライ50g 1こ サラダ油 10g 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 4g オイスターソース 4g うすくちしょうゆ 1g 中華だし 2g ごま油 3g ■ごま油香るラビオリ ごま油香るラビオリ 40g 1こ サラダ油 4g ■青かつぱ 青かつぱ 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■ラタトゥイユ仕立ての肉団子 スパゲッティ 20g ミートボール25g 2こ かたくり粉 0.3g 茄子ダイス 4g たまねぎ・1.5cm角 3.4g 三色ピーマンダイス 8.4g フライドズッキーニ(ダイス) 5g ダイストマト缶 5g トマトケチャップ 4g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.3g サラダ油 9g かつお節 0.1g ■アジフライ アジフライ40g 1こ サラダ油 4g 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 刻み油揚 16g 特上和風だし 0.5g サラダ油 1g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g ラー油 2g ■漬け物サラダ キャベツ・細切 15g にんじん・いちよう 5g 細切大根漬 20g 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	■みそ豚かつ ヒレカツ 33g 2こ サラダ油 19g みそ 木曾(白) 3g かたくり粉 0.3g ごま(いりごま)・白 0.1g カラメル 1g たけのこ・水煮・細切 29g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 5g 特上和風だし 0.5g れんこん・7mm 1枚 サラダ油 15g みそ 木曾(白) 10g 砂糖・上白糖 2g かたくり粉 0.3g ■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 10g こしょう(黒) 0.1g にんにく・おろし 0.3g ■大根ゆかり和え 大根・いちよう 25g うすくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 5g 特上和風だし 0.5g ゆかり 0.2g ■しば漬け しば漬け 15g ■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 2g 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 ■ハムカツ ハムカツ40g 1こ サラダ油 16g トンカツソース 3g ■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・ビッツ 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 3g ■華大根 華大根 14g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■イカのチリソース炒め やわらかイカ天ぷら30g 1こ サラダ油 15g たまねぎ・みじん切り 10g トマトケチャップ 5g 黄ピーマンダイス 5g トウバンジャン 1g 中華だし 0.5g 砂糖・上白糖 1g おろししょうが 1g にんにく・おろし 1g ごま油 1g かたくり粉 0.5g マカロニ(乾) 10g 中華だし 0.5g パセリ粉 0.01g ■野菜春巻 野菜春巻 40g 1こ サラダ油 20g こいくちしょうゆ 3g ■豆腐のくずし煮 サイコロ豆腐 30g 大根・いちよう 10g グリーンピース 2g にんじん・いちよう 5g 特上和風だし 0.1g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 3g ■菜の花の和え物 菜の花カット 25g スライス竹輪 5g うすくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.1g ■青かつぱ 青かつぱ 14g ■並ライス 米・精白米 83.33g															
小麦, 卵, いか, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま	小麦, 卵, 乳, さば, 大豆, 鶏肉, りんご, ごま	小麦, 卵, 乳, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま	小麦, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ゼラチン, ごま	小麦, 卵, いか, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま															
エネルギー 835	たんぱく質 20.2	脂質 34.2	食塩 3.6	エネルギー 831	たんぱく質 25.5	脂質 30.6	食塩 3	エネルギー 834	たんぱく質 15.4	脂質 40.1	食塩 4	エネルギー 832	たんぱく質 23.1	脂質 36	食塩 3.2	エネルギー 832	たんぱく質 14.7	脂質 42.4	食塩 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6月

月	火	水	木	金
2026年6月22日(月)	2026年6月23日(火)	2026年6月24日(水)	2026年6月25日(木)	2026年6月26日(金)
■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 15g こいくちしょうゆ 2g 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・さがき 22g ■野菜コロッケ 野菜コロッケ50g 1こ サラダ油 17g 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 赤ピーマンスライス 5g 塩(並塩) 0.1g こいくちしょうゆ 1g 中華だし 0.3g ごま(いりごま)・白 0.1g ごま油 3g 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・短冊 28g 木耳スライス 乾燥 1g うすくちしょうゆ 1g 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	■ハンバーグ オニオンソース まんぞくハンバーグ80g 1こ サラダ油 30g たまねぎ・みじん切り 3g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 2g コンソメ粉末 0.1g 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 パン粉 0.1g トマトケチャップ 5g にんにく・おろし 0.5g 特上和風だし 0.1g たまねぎ・スライス 5g ■小松菜と白菜の煮びたし こまつな 32g 刻み油揚 9g はくさい・短冊 17g うすくちしょうゆ 0.5g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g ■れんこんのソース煮 れんこん・ちらし1/4 18g ウスターソース 1g トンカツソース 1g 特上和風だし 0.1g ごま(いりごま)・白 0.3g ■つぼ漬け つぼ漬け 10g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■さわらフライ わさびソース 旬のさわらフライ30g 2こ サラダ油 21g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g わさび(からし粉入) 0.3g かたくり粉 0.3g たけのこ・水煮・細切 25g にんじん・千切り 5g 塩(並塩) 適宜 特上和風だし 0.2g こいくちしょうゆ 2g ブロッコリー・M 1こ ■春雨の旨煮 春雨 緑豆乾燥 5cm 2.5g キャベツ・短冊 15g にんじん・千切り 5g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 3g 中華だし 0.3g ■小松菜のソテー こまつな 20g 千切りかまぼこ 10g 砂糖・上白糖 6g こいくちしょうゆ 3g サラダ油 18g ■青かつぱ 青かつぱ 14g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■油淋鶏 鶏天ぶら35g 2こ サラダ油 24g 白ネギ・みじん切り 10g たまねぎ・みじん切り 25g 赤ピーマンダイスカット 10g こいくちしょうゆ 2g 酢 3g カラメル 1g 砂糖・上白糖 8g 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 3g 中華だし 0.5g ごま(いりごま)・白 0.1g マカロニ(乾) 3g 中華だし 1g ■キャベツの塩炒め キャベツ・短冊 30g きのこミックス 10g にんじん・短冊 4g 塩だれ 5g コンソメ粉末 0.3g こしょう(黒) 0.2g 塩(並塩) 0.2g サラダ油 10g ■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 2g こいくちしょうゆ 1g 酢 1g 砂糖・上白糖 6g 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	■鱈フライ のりタル アジフライ50g 1こ ちくわ天ぶら磯辺揚14g 1こ タルタルソース(1食用)6g 1こ 味付けのり 1食用 1こ サラダ油 34g れんこん水煮Mスライス 20g 赤ピーマンスライス 6g ごま高菜 2g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.2g サラダ油 5g ■カレー風味のロールキャベツ ロールキャベツ20g 1こ こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g カレー粉 1g コンソメ粉末 0.3g ■もやしのザーサイ和え もやし(緑豆) 23g 味付けザーサイ干切 4g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g ■青かつぱ 青かつぱ 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,乳,牛肉,さば,大豆,鶏肉,りんご,ごま	小麦,卵,さば,大豆,鶏肉,豚肉,ごま	小麦,卵,さば,大豆,鶏肉,豚肉,ゼラチン,ごま	小麦,卵,えび,さば,大豆,鶏肉,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
831 15.3 44.2 2.9	837 18.8 41.2 2.2	836 16.3 43.6 3.4	836 18.1 39.7 3.8	835 14.9 49.6 2.8

