

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7月

					水					木					金				
					2026年7月1日(水)					2026年7月2日(木)					2026年7月3日(金)				
					■ハンバーグ ステーキソース					■冷しゃぶうどん					■鶏焼肉				
					直火焼 ジューシーハンバーグ80 g					うどん(生)					スチームカットチキン				
					サラダ油					豚コマ					サラダ油				
					スパゲッティ					特上和風だし					たまねぎ・1.5cm角				
					赤唐辛子(輪切)					砂糖・上白糖					赤ピーマンダイスカット				
					にんにく・おろし					こいくちしょうゆ					しいたけ(乾燥スライス)				
					コンソメ粉末					刻み油揚げ					焼肉のタレ				
					緑ピーマンスライス					山菜ミックス					こいくちしょうゆ				
					ステーキソース 20 g					かつお節					砂糖・上白糖				
					■ひじきサラダ					大根おろしつゆ					中華だし				
					芽ひじき					■イカ天					コチュジャン				
					にんじん・千切り					イカ天ぶら30 g					にんにく・おろし				
					エルドレッシング白 淀					サラダ油					おろししょうが				
					サラマヨTD4					■南瓜と竹輪の炊き合わせ					みそ 木曾(白)				
					うすくちしょうゆ 淀					ちくわ 45 g					かたくり粉				
					砂糖・上白糖					かぼちゃ・乱切り					マカロニ(乾)				
					特上和風だし					うすくちしょうゆ					コンソメ粉末				
					おろししょうが					砂糖・上白糖					サラダ油				
					■大豆のトマト煮					特上和風だし					■さわらフライ				
					大豆(いり)					■切干大根ごまドレサラダ					旬のさわらフライ30 g				
					たまねぎ・1.5cm角					切干大根(乾燥)					サラダ油				
					いんげんカット					にんじん・千切り					トンカツソース				
					ひき肉風大豆ミート					ごまドレッシング					■キャベツと大豆シチの味噌炒め				
					にんにく・おろし					■つぼ漬け					キャベツ・短冊				
					サンブラザ トマトケチャップ					つぼ漬け					にんじん・いちよう				
					ダイストマト缶					■並ライス					ひき肉風大豆ミート				
					コンソメ粉末					米・精白米					サラダ油				
					こいくちしょうゆ										みそ 木曾(白)				
					サラダ油										砂糖・上白糖				
					■青しそ胡瓜										にんにく・おろし				
					青しそ胡瓜漬け										おろししょうが				
					■並ライス										中華だし				
					米・精白米										■中華もやし				
															もやし(緑豆)				
															木耳スライス 乾燥				
															中華だし				
															酢				
															ごま油				
															うすくちしょうゆ				
															■華大根				
															華大根				
															■並ライス				
															米・精白米				

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7月

月	火	水	木	金
2026年7月6日(月)	2026年7月7日(火)	2026年7月8日(水)	2026年7月9日(木)	2026年7月10日(金)
■オムメンチ ブレーンオムレツ30g 1こ サラダ油 14g ケチャップ 2g 粒マスタード 1g 砂糖・上白糖 1g ジュシーメンチカツ60g 1こ サラダ油 15g マカロニ(乾) 15g マルチズ`ニグ`トマトパ`ル 3g トンカツソース 7g ■小松菜と揚げのおひたし こまつな 31g もやし(緑豆) 6g 刻み油揚げ 4g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 5g 特上和風だし 0.1g ■大根とわかめのポン酢和え 大根・短冊 26g 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 食研ポン酢 2g ■青かつぱ 青かつぱ 14g ■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・スライス 22g 黄ピーマンスライス 6g にんじん・千切り 4g たけのこ・水煮・細切 11g こいくちしょうゆ 4g トウバンジャン 1g 赤唐辛子(輪切) 0.1g 砂糖・上白糖 5g 酢 2g 特上和風だし 0.3g かたくり粉 1g ■野菜春巻 野菜春巻 40g 1こ サラダ油 12g こいくちしょうゆ 3g ■ビーフン炒め ビーフン 26g もやし(緑豆) 8g 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 2g 中華だし 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 16g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■とんかつ 胡麻ツソース ローストンカツ60g 1こ サラダ油 18g 粉辛子 0.5g ウスターソース 5g トンカツソース 5g 砂糖・上白糖 5g かたくり粉 0.3g ごま(いりごま)・白 0.3g スパゲッティ 15g たまねぎ・スライス 5g 赤ピーマンスライス 5g 特上和風だし 2g ワサビふりかけ 0.5g コンソメ粉末 0.3g ■キャベツとじゃが芋のオーロラソ` キャベツ・短冊 25g ブロッコリー・ミニ 14g じゃがいも・乱切り10g 11g サラマヨTD4 10g エルドレッシング白 5g ケチャップ 3g 砂糖・上白糖 3g コンソメ粉末 0.5g ■ごぼうの金平 ごぼう・ささがき 17g にんじん・千切り 4g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 5g 特上和風だし 0.5g ごま油 5g ■漬け物 細切さくら漬 17g ザーサイ(漬物) 5g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■塩マーボ豆腐 サイコロ厚揚げ30g 30g 鶏ひき肉 10g ひき肉風大豆ミート 4g たまねぎ・1.5cm角 5g たけのこ いちよう 18g むきえだまめ・冷凍 5g みそ 木曾(白) 1g うすくちしょうゆ 3g 中華だし 0.3g 特上和風だし 0.5g おろししょうが 0.5g 塩(並塩) 0.5g 赤唐辛子(輪切) 0.3g かたくり粉 1g ごま油 6g にんにく・おろし 0.5g サラダ油 10g ■野菜コロッケ 野菜コロッケ 1こ サラダ油 13g トンカツソース 3g ■小松菜の中華炒め こまつな 28g 味付メンマ(端材) 8g にんじん・千切り 4g もやし(緑豆) 5g オイスターソース 3g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 0.3g 塩(並塩) 少々 中華だし 0.3g ごま油 5g サラダ油 5g ■わかめとこんにやくの青じそ和え 突きこんにやく白 30g 乾燥カットわかめ 1g ノオイル`レツソ`青じそ 7g 特上和風だし 0.3g 砂糖・上白糖 2g うすくちしょうゆ 1g 青じそドレッシング 5g ■つぼ漬け つぼ漬け 15g ■並ライス 米・精白米 83.33g	■冷製夏野菜バス`タ スパゲッティ 20g サラダ油 8g ダイストマト缶 6.4g ケチャップ 2g 酢 1g にんにく・おろし 1g コンソメ粉末 0.5g 茄子ダイス 9g 煮揚げズッキーニ(ダイスカット) 5g 緑ピーマンダイス 2g たまねぎ・1.5cm角 0.3g レモン(果汁) 13g ■チーズ入りメンチ とろりチーズ入メンチ 1こ サラダ油 15g トンカツソース 3g ■切干大根のフルコギ風炒め 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 3g ■いんげんのサ`ラ`タ` いんげんカット 37g サラマヨTD4 5g エルドレッシング白 5g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.3g うすくちしょうゆ 1g 特上和風だし 0.3g ■赤かつぱ 赤かつぱ 16g ■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、ごま	小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	小麦、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、りんご、ごま
エネルギー 837 たんぱく質 18.6 脂質 38.7 食塩 4.3	エネルギー 832 たんぱく質 15.3 脂質 34.5 食塩 5.5	エネルギー 830 たんぱく質 15.5 脂質 33.9 食塩 4.8	エネルギー 835 たんぱく質 17.5 脂質 45 食塩 4.8	エネルギー 834 たんぱく質 15.9 脂質 39.1 食塩 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7月

月	火	水	木	金
2026年7月13日(月)	2026年7月14日(火)	2026年7月15日(水)	2026年7月16日(木)	2026年7月17日(金)
■ロールキャベツ ビーフシチュー ロールキャベツ40 g 1こ デミグラスソース 10 g 牛コマ 5 g たまねぎ・スライス 5 g コンソメ粉末 0.3 g サラダ油 6 g パセリ粉 0.2 g ベーコンフレーパードレッシング 0.5 g ■イカカツ イカカツ50g 1こ サラダ油 15 g トンカツソース 3 g ■マカロニサラダ マカロニ(乾) 9 g キャベツ・細切 10 g コーン 5 g サラマヨTD4 15 g エルドレッシング白 15 g コンソメ粉末 0.2 g 砂糖・上白糖 10 g こしょう(黒) 0.01 g ■ごぼうのごまみそ煮 乱切りごぼう 25 g ごま(いりごま)・白 1 g みそ 木曽(白) 1 g 砂糖・上白糖 10 g ■つぼ漬け つぼ漬け 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■竜田揚げ 鶏竜田揚げ 2こ サラダ油 3 g レモン(果汁) 1こ ごま油 1 g スパゲッティ 15 g マルチスズニング 梅じそ 2 g サラダ油 15 g ■棒餃子 焼目付鉄板棒餃子25 g 1こ サラダ油 10 g こいくちしょうゆ 1 g 酢 1 g ■小松菜と白菜の煮びたし こまつな 25 g 千切りかまぼこ 6 g はくさい・短冊 17 g うすくちしょうゆ 3 g 砂糖・上白糖 3 g 特上和風だし 0.1 g ■れんこんのごまドレえ れんこん水煮チラシ1/4 20 g 乾燥カットわかめ 1 g ごまドレッシング 5 g うすくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.5 g ■赤かっぱ 赤かっぱ 16 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■肉味噌玉子 プレーンオムレツ丸型 1こ 豚ひき肉 15 g ひき肉風大豆ミート 5 g みそ 木曽(白) 8 g 砂糖・上白糖 8 g 生姜(おろし) 2 g にんにく・おろし 0 g おかず生姜 2 g オイスターソース 2 g 中華だし 1 g トウバンジャン 1 g サラダ油 5 g ■カレーうどんフライ ポークカレーうどんフライ 1こ サラダ油 15 g ■キャベツソテー キャベツ・短冊 30 g たまねぎ・スライス 10 g ベーコン短冊 10 g バターフレーバーオイル 4 g コンソメ粉末 0.3 g ブラックペッパー 0.2 g 塩(並塩) 0.2 g サラダ油 5 g ■切干大根のオイスター炒め 切干大根(乾燥) 4 g にんじん・千切り 4 g こいくちしょうゆ 2 g オイスターソース 2 g ラー油 1 g 中華だし 0.5 g 砂糖・上白糖 5 g ■青かっぱ 青かっぱ 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■チリソースマヨ肉団子 ミートボール 25g 2こ サラダ油 8 g サラマヨTD4 3 g エルドレッシング白 1 g レモン(果汁) 1 g たまねぎ・みじん切り 10 g ケチャップ 5 g トウバンジャン 1 g 砂糖・上白糖 4 g かたくり粉 0.5 g 中華だし 0.5 g ブロッコリー 冷凍 1こ ■角ハムカツ 角ハムかつ40 g 1こ サラダ油 15 g トンカツソース 3 g ■切干しとさつま揚げのラー油炒め 切干大根(乾燥) 4 g さつま揚げスライス 9 g にんじん・千切り 4 g ラー油 1 g うすくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 8 g 特上和風だし 0.3 g ■ひじきとザーサイの和え物 芽ひじき 5 g 梅ザーサイ千切 5 g 特上和風だし 1 g 砂糖・上白糖 5 g うすくちしょうゆ 2 g ■青しそ胡瓜 青しそ胡瓜漬け 10 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g	■だし醤油焼きそば 中華めん 33 g キャベツ・短冊 10 g にんじん・いちょう 4 g たまねぎ・スライス 4 g にら カット 5 g 特上和風だし 0.3 g スライス状大豆ミート 8 g 豚コマ 24 g 砂糖・上白糖 2 g カaramel 1 g こいくちしょうゆ 3 g こしょう(白) 0.1 g サラダ油 10 g 花かつお 2 g ■アジフィレフライ アジフィレフライ35 g 1こ サラダ油 15 g タルタルソース 6 g ■もやしと木耳のキムチ和え もやし(緑豆) 40 g 刻み揚げ 5 g 木耳スライス 乾燥 0.1 g キムチの素 3 g 砂糖・上白糖 1 g 中華だし 0.3 g ■ミニ野菜春巻 ミニ野菜春巻15 g 1こ サラダ油 3 g ■しば漬け しば漬け 15 g ■並ライス 米・精白米 83.33 g
小麦、卵、乳、いか、牛肉、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、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、やまいも、りんご、ゼラチン、ごま	小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	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	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 13.9 33.2 2.9	833 21.2 37.2 4	834 19.1 38.6 4.3	833 18.7 35.2 3.9	839 24.2 40.2 2.4