ｴﾈﾙｷﾞｰ (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11月

月	火	水	木	金
2026年11月2日(月)	2026年11月3日(火)	2026年11月4日(水)	2026年11月5日(木)	2026年11月6日(金)
■メンチカツ　マスタードソース		■四日市トンテキ風炒め	■鶏焼肉　炭火焼風	■オムレツの香味ソース
ジューシーメンチカツ60ｇ 1こ		豚コマ 50ｇ	スチームカットチキン 40ｇ	大きなオムレツ 1こ
サラダ油 18ｇ		サラダ油 12ｇ	サラダ油 18ｇ	サラダ油 2ｇ
トンカツソース 8ｇ		ウスターソース 5ｇ	白ネギカット 5ｇ	たまねぎ･みじん切り 15ｇ
粒マスタード 5ｇ		こいくちしょうゆ 1ｇ	FB炭薫る照り焼き極ダレ 10ｇ	にんじん･みじん切り 5ｇ
ペンネマカロニ 12ｇ		砂糖・上白糖 5ｇ	こいくちしょうゆ 2ｇ	こいくちしょうゆ 2ｇ
ブロッコリー･ミニ 5ｇ		にんにく・おろし 3ｇ	砂糖・上白糖 2ｇ	コンソメ粉末 1ｇ
小松菜 8ｇ		中華だし 1ｇ	中華だし 1ｇ	おろししょうが 1ｇ
バジルソース 2ｇ		こしょう（黒） 1ｇ	コチュジャン 1ｇ	にんにく・おろし 1ｇ
■ひじきサラダ		たまねぎ･スライス 10ｇ	にんにく・おろし 1ｇ	うすくちしょうゆ 1ｇ
芽ひじき 2.1ｇ		キャベツ･短冊 10ｇ	おろししょうが 1ｇ	酢 1ｇ
にんじん･千切り 8ｇ		もやし（緑豆） 10ｇ	みそ　木曽(白) 1ｇ	スパゲッティ 10ｇ
エルドレッシング白 10ｇ		特上和風だし 1ｇ	かたくり粉 1ｇ	山菜ミックス 15ｇ
サラマヨTD4 5ｇ		こいくちしょうゆ 1ｇ	ごぼう･ささがき 15ｇ	刻み揚げ 5ｇ
うすくちしょうゆ 1ｇ		■目玉焼きフライ	たまねぎ･スライス 17ｇ	にんにく・おろし 2ｇ
砂糖・上白糖 2ｇ		目玉焼きフライ40ｇ 1こ	徳用しめじ水煮 1ｇ	こいくちしょうゆ 2ｇ
特上和風だし 0.3ｇ		サラダ油 15ｇ	こいくちしょうゆ 1ｇ	特上和風だし 1ｇ
おろししょうが 1ｇ		トンカツソース 1こ	特上和風だし 0.5ｇ	砂糖・上白糖 1ｇ
■いんげんのトマト煮		■南瓜と竹輪の炊き合わせ	サラダ油 15ｇ	■グリル風味のチキンカツ
いんげんカット 30ｇ		ちくわ(斜め切り) 1こ	■イカ天	グリル風味のチキンカツ 40ｇ 1こ
ひき肉風大豆ミート 5ｇ		かぼちゃ･乱切り 30ｇ	イカ天ぷら30ｇ 1こ	サラダ油 3ｇ
にんにく・おろし 0.5ｇ		うすくちしょうゆ 1ｇ	サラダ油 3ｇ	トンカツソース 3ｇ
トマトケチャップ 5ｇ		砂糖・上白糖 2ｇ	こいくちしょうゆ 1こ	■大根とわかめのポン酢和え
ダイストマト缶 10ｇ		特上和風だし 0.1ｇ	■キャベツと大豆ｼﾁの味噌炒め	大根･短冊 26ｇ
コンソメ粉末 0.5ｇ		■カリフラワー白ドレ和え	キャベツ･短冊 35ｇ	乾燥カットわかめ 0.6ｇ
こいくちしょうゆ 2ｇ		カリフラワー冷凍ミニ 25ｇ	にんじん･いちょう 5ｇ	こいくちしょうゆ 2ｇ
サラダ油 13ｇ		赤ピーマン･ダイス 5ｇ	ひき肉風大豆ミート 4ｇ	酢 2ｇ
■青しそ胡瓜漬け		フレンチドレッシング　白 8ｇ	サラダ油 1ｇ	特上和風だし 0.5ｇ
青しそ胡瓜漬け 10ｇ		■つぼ漬け	みそ　木曽(白) 1ｇ	ポン酢 2ｇ
■並ライス		つぼ漬け 15ｇ	砂糖・上白糖 2ｇ	■青かっぱ
米・精白米 83.33ｇ		■並ライス	にんにく・おろし 0.5ｇ	青かっぱ 14ｇ
		米・精白米 83.33ｇ	おろししょうが 0.5ｇ	■並ライス
			中華だし 0.3ｇ	米・精白米 83.33ｇ
			■中華もやし	
			もやし（緑豆） 39ｇ	
			木耳スライス　乾燥 1ｇ	
			中華だし 0.1ｇ	
			酢 2ｇ	
			砂糖・上白糖 2ｇ	
			ごま油 2ｇ	
			うすくちしょうゆ 1ｇ	
			■華大根	
			華大根 14ｇ	
			■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		小麦, 卵, えび, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ゼラチン	小麦, 卵, 乳, いか, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま	小麦, 卵, 乳, さば, 大豆, 鶏肉, りんご, ごま

ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩		ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩		ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩		ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩	
834	17.9	41.1	3.9		831	23.3	39.9	3.5		830	19.7	42.7	3.9		831	20	38.7	4.3	

ｴﾈﾙｷﾞｰ (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11月

月	火	水	木	金
2026年11月9日(月)	2026年11月10日(火)	2026年11月11日(水)	2026年11月12日(木)	2026年11月13日(金)
■白身天ぷら蒲焼風	■とんかつ　胡麻かつソース	■麻婆豆腐	■だし醤油焼きそば	■ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂ　ビーフシチュー
白身天ぷら30g 1こ	厚切りローストンカツ 1こ	冷凍サイコロ豆腐 55ｇ	中華めん 33ｇ	ロールキャベツ40ｇ 1こ
サラダ油 14ｇ	サラダ油 20ｇ	豚ひき肉 8ｇ	キャベツ･短冊 10ｇ	デミグラスソース 10ｇ
蒲焼のたれ 4ｇ	粉辛子 0.5ｇ	ひき肉風大豆ミート 2ｇ	にんじん･いちょう 4ｇ	牛コマ 5ｇ
粉山椒 0.5ｇ	ウスターソース 3ｇ	たまねぎ･みじん切り 6ｇ	たまねぎ･スライス 4ｇ	たまねぎ･スライス 5ｇ
一味唐辛子 1ｇ	トンカツソース 3ｇ	たけのこ いちょう 18ｇ	にら　カット 5ｇ	コンソメ粉末 0.3ｇ
たけのこ　細切り 6ｇ	砂糖・上白糖 8ｇ	おろししょうが 1ｇ	特上和風だし 0.3ｇ	サラダ油 15ｇ
特上和風だし 2ｇ	かたくり粉 0.3ｇ	トウバンジャン 0.4ｇ	スライス状大豆ミート 8ｇ	ﾊﾟｾﾘ粉 0.2ｇ
こいくちしょうゆ 0.5ｇ	ごま（いりごま）･白 0.3ｇ	テンメンジャン 3ｇ	豚コマ 24ｇ	ﾍﾞｰｺﾝﾌﾚｰﾊﾞｰﾄﾞﾋﾞｯﾂ 0.5ｇ
オクラＳ 2ｇ	スパゲッティ 15ｇ	中華だし 1ｇ	砂糖・上白糖 2ｇ	■ベーコン粒マスタードフライ
ごま（いりごま）･すり 2ｇ	たまねぎ･スライス 5ｇ	こいくちしょうゆ 3ｇ	カラメル 1ｇ	ベーコン粒マスタードフライ40ｇ 1こ
うすくちしょうゆ 0.5ｇ	赤ピーマンスライス 5ｇ	ごま油 6ｇ	こいくちしょうゆ 3ｇ	サラダ油 18ｇ
砂糖・上白糖 3ｇ	特上和風だし 1ｇ	かたくり粉 1ｇ	こしょう（白） 0.1ｇ	■マカロニサラダ
特上和風だし 1ｇ	ワサビふりかけ 0.5ｇ	にんにく･おろし 0.5ｇ	サラダ油 12ｇ	マカロニ(乾) 9ｇ
■野菜春巻	コンソメ粉末 0.3ｇ	刻みいんげん 1ｇ	花かつお 2ｇ	キャベツ･細切 10ｇ
野菜春巻　40g 1こ	■ｷｬﾍﾞﾂとじゃが芋のｵｰﾛﾗﾗﾀﾞ	■野菜コロッケ	■アジフライ	コーン 5ｇ
サラダ油 15ｇ	キャベツ･短冊 25ｇ	野菜コロッケ 1こ	あじフライ 1こ	サラマヨTD4 5ｇ
■ビーフン炒め	ブロッコリー･ミニ 14ｇ	サラダ油 20ｇ	サラダ油 13ｇ	エルドレッシング白 3ｇ
ビーフン 26ｇ	じゃがいも･乱切り10ｇ 11ｇ	■小松菜の中華炒め	トンカツソース 1こ	コンソメ粉末 0.2ｇ
もやし（緑豆） 8ｇ	サラマヨTD4 6ｇ	こまつな 28ｇ	■もやしと木耳のキムチ和え	砂糖・上白糖 1ｇ
木耳スライス　乾燥 2ｇ	エルドレッシング白 4ｇ	味付メンマ(端材) 8ｇ	もやし（緑豆） 40ｇ	こしょう（黒） 0.01ｇ
小松菜 10ｇ	トマトケチャップ 3ｇ	にんじん･千切り 4ｇ	刻み揚げ 5ｇ	■ごぼうのごまみそ煮
オイスターソース 4ｇ	砂糖・上白糖 8ｇ	もやし（緑豆） 5ｇ	木耳スライス　乾燥 0.1ｇ	乱切りごぼう 25ｇ
うすくちしょうゆ 1ｇ	コンソメ粉末 0.5ｇ	オイスターソース 3ｇ	キムチの素 3ｇ	ごま（いりごま）･白 1ｇ
中華だし 1ｇ	■ごぼうの金平	こいくちしょうゆ 1ｇ	砂糖・上白糖 1ｇ	みそ　木曽(白) 1ｇ
ごま油 2ｇ	ごぼう･ささがき 17ｇ	砂糖・上白糖 2ｇ	中華だし 0.3ｇ	砂糖・上白糖 2ｇ
■白菜のお浸し	にんじん･千切り 4ｇ	塩（並塩） 少々	■餃子	■さくら漬け
はくさい･短冊 35ｇ	こいくちしょうゆ 3ｇ	中華だし 0.3ｇ	ぎょーざ 1こ	さくら漬 15ｇ
千切りかまぼこ 10ｇ	砂糖・上白糖 7ｇ	ごま油 6ｇ	サラダ油 3ｇ	■並ライス
うすくちしょうゆ 1ｇ	特上和風だし 0.5ｇ	サラダ油 10ｇ	ポン酢 5ｇ	米・精白米 83.33ｇ
砂糖・上白糖 0.5ｇ	ごま油 5ｇ	■わかめとこんにゃくの青じそ和え	■しば漬け	
特上和風だし 0.5ｇ	■漬け物和え	突きこんにゃく白 30ｇ	しば漬け 15ｇ	
ごま油 2ｇ	細切さくら漬 17ｇ	乾燥カットわかめ 1ｇ	■並ライス	
■赤かっぱ	ザーサイ（漬物） 5ｇ	ﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ青じそ 7ｇ	米・精白米 83.33ｇ	
赤かっぱ 16ｇ	■並ライス	特上和風だし 0.3ｇ		
■並ライス	米・精白米 83.33ｇ	砂糖・上白糖 2ｇ		
米・精白米 83.33ｇ		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		
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,ごま	小麦,乳,えび,さば,大豆,鶏肉,豚肉,りんご,ごま	小麦,卵,乳,牛肉,大豆,鶏肉,豚肉,りんご,ごま

ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩		ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩		ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩		ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩		ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩	
832	15	36.8	4.2		838	14.9	33.6	4.3		835	14.3	46.7	4.5		837	26.5	40.6	3		838	12	45.8	2.1	

ｴﾈﾙｷﾞｰ (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11月

月	火	水	木	金
2026年11月16日(月)	2026年11月17日(火)	2026年11月18日(水)	2026年11月19日(木)	2026年11月20日(金)
■唐揚げ　チリマヨソース和え	■肉味噌玉子	■豚カツ　和風カレーあんかけ	■昭和のナポリタン	■唐揚げ　おろしポン酢
鶏むね唐揚げ 2こ	ﾌﾟﾚｰﾝｵﾑﾚﾂ丸型ふたば 1こ	ローストンカツ　35g 2こ	スパゲッティ 20ｇ	和風鶏ムネ唐揚げ
サラダ油 15ｇ	豚ひき肉 15ｇ	サラダ油 22ｇ	たまねぎ･スライス 15ｇ	サラダ油 22ｇ
トウバンジャン 2ｇ	ひき肉風大豆ミート 5ｇ	わけぎカット 8ｇ	ウィンナー輪切ｽﾗｲｽ 10ｇ	キャベツ･角切り 20ｇ
トマトケチャップ 3ｇ	みそ　木曽(白) 5ｇ	たまねぎ･スライス 20ｇ	ケチャップ 10ｇ	大根おろし 5ｇ
たまねぎ･みじん切り 5ｇ	砂糖・上白糖 0.3ｇ	刻み油揚 4ｇ	コンソメ粉末 適宜	味ポン 3ｇ
砂糖・上白糖 1ｇ	おろししょうが 2ｇ	特上和風だし 0.5ｇ	こしょう（黒） 少々	こいくちしょうゆ 2ｇ
中華だし 0.3ｇ	にんにく・おろし 2ｇ	こいくちしょうゆ 1ｇ	ダイストマト缶 5ｇ	砂糖・上白糖 2ｇ
ごま油 2ｇ	おかず生姜 1ｇ	砂糖・上白糖 10ｇ	サラダ油 8ｇ	特上和風だし 0.1ｇ
かたくり粉 0.3ｇ	テンメンジャン 1ｇ	カレー粉 4ｇ	緑ピーマンスライス 10ｇ	■ハムポテトサラダフライ
マヨネーズ　1食用6ｇ 1こ	中華だし 0.5ｇ	かたくり粉 0.2ｇ	■メンチカツ	ﾊﾑﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞﾌﾗｲ40g 1こ
スパゲッティ 15ｇ	トウバンジャン 1ｇ	塩（並塩） 0.1ｇ	メンチカツ 1こ	サラダ油 22ｇ
緑ピーマンスライス 5ｇ	サラダ油 12ｇ	■じゃが芋とウインナーの炒め	サラダ油 13ｇ	■小松菜の生姜醤油和え
コンソメ粉末 1ｇ	たけのこ・水煮･細切 10ｇ	じゃがいも･乱切り 4こ	トンカツソース 3ｇ	小松菜 13ｇ
■棒餃子	春雨　緑豆乾燥　5ｃｍ 5ｇ	たまねぎ･スライス 25ｇ	ウスターソース 1ｇ	はくさい･短冊 10ｇ
焼目付鉄板棒餃子25ｇ 1こ	こいくちしょうゆ 0.5ｇ	ウィンナー輪切ｽﾗｲｽ 10ｇ	■切干大根のブルコギ風炒め	おろししょうが 1ｇ
サラダ油 12ｇ	中華だし 0.5ｇ	ブロッコリー･ミニ 5ｇ	切干大根(乾燥) 4ｇ	こいくちしょうゆ 1ｇ
こいくちしょうゆ 0.5ｇ	■えびかつ	特上和風だし 0.1ｇ	にんじん･千切り 4ｇ	砂糖・上白糖 10ｇ
酢 1ｇ	えびかつ 1こ	こいくちしょうゆ 1ｇ	ひき肉風大豆ミート 3ｇ	特上和風だし 0.3ｇ
■小松菜と白菜の煮びたし	サラダ油 15ｇ	カレー粉 2ｇ	こいくちしょうゆ 3ｇ	■もやしとピーマンのバター炒め
こまつな 25ｇ	中濃ソース(一食)3ｇ 1こ	■ひじきサラダ	にんにく・おろし 0.5ｇ	もやし（緑豆） 10ｇ
千切りかまぼこ 6ｇ	■キャベツソテー	芽ひじき 2.1ｇ	サラダ油 3ｇ	三色ピーマンスライス 25ｇ
はくさい･短冊 17ｇ	キャベツ･短冊 30ｇ	にんじん･千切り 8ｇ	ごま油 1ｇ	サラダ油 1ｇ
うすくちしょうゆ 3ｇ	たまねぎ･スライス 10ｇ	エルドレッシング白 11ｇ	おろししょうが 0.5ｇ	こいくちしょうゆ 2ｇ
砂糖・上白糖 1ｇ	ベーコン短冊 10ｇ	サラマヨTD4 5ｇ	中華だし 0.5ｇ	バターフレーバーオイル 2ｇ
特上和風だし 0.1ｇ	バターフレーバーオイル 4ｇ	うすくちしょうゆ 3ｇ	砂糖・上白糖 1ｇ	■つぼ漬け
■わかめの三杯酢	コンソメ粉末 0.3ｇ	砂糖・上白糖 5ｇ	■いんげんのｻﾗﾀﾞ	つぼ漬け 15ｇ
にんじん･千切り 5ｇ	ブラックペッパー 0.2ｇ	特上和風だし 0.3ｇ	いんげんカット 37ｇ	■並ライス
乾燥カットわかめ 3ｇ	塩（並塩） 0.2ｇ	おろししょうが 1ｇ	サラマヨTD4 5ｇ	米・精白米 83.33ｇ
酢 3ｇ	サラダ油 1ｇ	■さくら漬け	エルドレッシング白 5ｇ	
砂糖・上白糖 3ｇ	■もやしのｵｲｽﾀｰ炒め	さくら漬 15ｇ	砂糖・上白糖 1ｇ	
こいくちしょうゆ 3ｇ	もやし（緑豆） 30ｇ	■並ライス	コンソメ粉末 0.3ｇ	
■赤かっぱ	にんじん･千切り 4ｇ	米・精白米 83.33ｇ	うすくちしょうゆ 1ｇ	
赤かっぱ 16ｇ	こいくちしょうゆ 1ｇ		特上和風だし 0.3ｇ	
■並ライス	オイスターソース 1ｇ		■華大根	
米・精白米 83.33ｇ	ラー油 2ｇ		華大根 14ｇ	
	中華だし 0.5ｇ		■並ライス	
	砂糖・上白糖 1ｇ		米・精白米 83.33ｇ	
	■漬け物（青かっぱ）			
	青かっぱ 14ｇ			
	■炊き込みごはん　（淀）			
	米・精白米 80ｇ			
	きのこミックス 6ｇ			
	にんじん･千切り 5ｇ			
	刻み油揚 2ｇ			
	うすくちしょうゆ 1ｇ			
	特上和風だし 0.5ｇ			
小麦,卵,さば,大豆,鶏肉,豚肉,りんご,ごま	小麦,卵,乳,えび,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	小麦,卵,乳,牛肉,さば,大豆,鶏肉,豚肉,りんご,ごま	小麦,卵,乳,さば,大豆,鶏肉,豚肉,ゼラチン
ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩
837 / 18.1 / 41.4 / 4.5	834 / 22.4 / 43 / 4.7	830 / 18.4 / 35.9 / 3.5	836 / 17.5 / 35.7 / 3.9	837 / 9.3 / 49.7 / 2.5

ｴﾈﾙｷﾞｰ (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11月

月	火	水	木	金
2026年11月23日(月)	2026年11月24日(火)	2026年11月25日(水)	2026年11月26日(木)	2026年11月27日(金)
	■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 トマトケチャップ 5ｇ サラダ油 25ｇ 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 赤唐辛子(輪切) 0.5ｇ コンソメ粉末 0.5ｇ おろししょうが 1ｇ にんにく・おろし 1ｇ ﾊﾟｾﾘ粉 0.2ｇ トンカツソース 1こ ■ｷｬﾍﾞﾂとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾊﾞｼﾞﾙｻﾗﾀﾞ キャベツ･短冊 25ｇ カリフラワー冷凍ミニ 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 5ｇ ■ごぼうのごま煮 乱切りごぼう 24ｇ こいくちしょうゆ 3ｇ 砂糖・上白糖 5ｇ 特上和風だし 0.1ｇ ごま（いりごま）･白 1ｇ ■しば漬け しば漬け 15ｇ ■並ライス 米・精白米 83.33ｇ	■豚プルコギ 豚コマ 13ｇ 豆ミート　スライス 4ｇ 春雨　緑豆乾燥　5ｃｍ 5ｇ たまねぎ･スライス 18ｇ にら　カット 10ｇ にんじん･千切り 3ｇ こいくちしょうゆ 4.5ｇ 料理酒 6ｇ コチュジャン 3ｇ ごま油 10ｇ 砂糖・上白糖 4ｇ ごま（いりごま）･白 0.1ｇ ■野菜コロッケ 野菜コロッケ 1こ サラダ油 22ｇ トンカツソース 1こ ■厚揚げねぎみそ 厚揚げ 20ｇ 白ネギカット 3ｇ みそ　木曽(白) 1ｇ こいくちしょうゆ 1ｇ 砂糖・上白糖 6ｇ 特上和風だし 0.1ｇ 粉山椒 0.2ｇ ■もやしナムル もやし（緑豆） 34ｇ 木耳スライス　乾燥 1ｇ うすくちしょうゆ 3ｇ ごま油 3ｇ 中華だし 0.5ｇ 塩（並塩） 0.1ｇ にんにく・おろし 1ｇ ■さくら漬け さくら漬 15ｇ ■並ライス 米・精白米 83.33ｇ	■和風クリームシチュー ミートボール　25g 2こ じゃがいも　ﾁﾙﾄﾞ　ダイス 20ｇ たまねぎ･角切り 20ｇ きのこミックス 3ｇ おいしいｸﾘｰﾑｼﾁｭｰﾌﾚｰｸ 5ｇ ホワイトソース 5ｇ みそ(米)だし入り 5ｇ 砂糖・上白糖 1.5ｇ サラダ油 10ｇ ごぼう･ささがき 10ｇ ■イカキャベツカツ イカキャベツカツ50g 1こ サラダ油 15ｇ トンカツソース 1こ ■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 2ｇ ■青しそ胡瓜漬け 青しそ胡瓜漬け 10ｇ ■並ライス 米・精白米 83.33ｇ	■チキン南蛮 鶏天ぷら35ｇ 2こ サラダ油 20ｇ たまねぎ･みじん切り 6ｇ 三色ピーマンダイス 5ｇ サラマヨTD4 5ｇ エルドレッシング白 3ｇ ピーマン漬 2ｇ レモン(果汁) 1ｇ 砂糖・上白糖 1ｇ 酢 1ｇ 赤唐辛子(輪切) 0.1ｇ こいくちしょうゆ 3ｇ 砂糖・上白糖 1ｇ 特上和風だし 0.3ｇ かたくり粉 0.5ｇ マカロニ(乾) 15ｇ 塩（並塩） 少々 一味唐辛子 0.5ｇ ■小松菜の和え物 小松菜 30ｇ 刻み揚げ 8ｇ 突きこんにゃく黒 5ｇ にんじん･千切り 5ｇ うすくちしょうゆ 3ｇ 砂糖・上白糖 5ｇ 特上和風だし 0.1ｇ ■ｷｬﾍﾞﾂのﾌﾞﾗｯｸﾍﾟｯﾊﾟｰ炒め 魚肉ソーセージスライス 7ｇ キャベツ･短冊 25ｇ もやし（緑豆） 13ｇ こしょう（黒） 0.1ｇ コンソメ粉末 0.1ｇ うすくちしょうゆ 2ｇ 砂糖・上白糖 1ｇ サラダ油 10ｇ ■つぼ漬け つぼ漬け 15ｇ ■並ライス 米・精白米 83.33ｇ
	小麦,乳,えび,牛肉,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,いか,さば,大豆,鶏肉,豚肉,りんご	小麦,卵,さば,大豆,鶏肉
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 831 たんぱく質 18.6 脂質 34.8 食塩 3.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ 834 たんぱく質 17.7 脂質 44.6 食塩 3.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ 838 たんぱく質 18.9 脂質 37.4 食塩 4.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ 833 たんぱく質 21.5 脂質 37.9 食塩 3.3

ｴﾈﾙｷﾞｰ (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11月

月	火	水	木	金
2026年11月30日(月)				
■豚肉の高菜炒め 豚コマ 28ｇ スライス状大豆ミート 6ｇ キャベツ･短冊 26ｇ たまねぎ･スライス 25ｇ ごま高菜 4ｇ ごま（いりごま）･白 0.1ｇ こいくちしょうゆ 2ｇ 砂糖・上白糖 1ｇ 中華だし 0.3ｇ ごま油 3ｇ サラダ油 2ｇ ■玉子サラダフライ 玉子サラダフライ50 1こ サラダ油 20ｇ トンカツソース 1こ ■ジャージャーマカロニ マカロニ(乾) 20ｇ ひき肉風大豆ミート 4ｇ 黄ピーマンダイス 15ｇ 中華だし 0.3ｇ みそ　木曽(白) 5ｇ トウバンジャン 0.2ｇ テンメンジャン 0.3ｇ こいくちしょうゆ 2ｇ 砂糖・上白糖 5ｇ ラー油 1ｇ サラダ油 1ｇ ■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 ■青かっぱ 青かっぱ 14ｇ ■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				
ｴﾈﾙｷﾞｰ / たんぱく質 / 脂質 / 食塩 832 / 24.4 / 33.8 / 3.5				