令和8年（2026年）10月　　中学校給食献立表　　貝塚市学校給食会

新しい献立の紹介

10月 7日(水) おやき(豚肉と野菜)
10月13日(火) きなこ豆
10月14日(水) 野菜のおかかマヨ
10月15日(木) かぼちゃの塩バター煮
10月19日(月) ほうれん草とツナのごま和え
10月21日(水) れんこんサラダ
10月29日(木) さばのから揚げピリ辛ソース　チャプチェ
10月30日(金) かぼちゃグラタン

今月のおおさかもん

（大阪府内で生産された農林水産物とそれらを使った加工品）

・小松菜

・きゅうり

つげさんマーク

「おおさかもん」を使用している日には、つげさんマークがついています★

給食の感想や要望はこちらのQRコードからお願いします♪

1日（木）

牛乳

ごはん

鶏肉のスタミナ炒め

鶏肉	40
土生姜	0.2
にんにく	0.2
油	1
キャベツ	45
たまねぎ	20
にんじん	15
にら	8
濃口醤油	4
みりん	2
砂糖	1
酒	1
塩	0.1
こしょう	0.02

高菜ふりかけ

鶏ひき肉	25
にんじん	10
高菜漬け	15
こしょう	0.03
濃口醤油	2.5
油	1

たらのエスカペッシュ

たら	50
塩	0.05
こしょう	0.02
片栗粉	6
揚げ油	6
にんじん	5
たまねぎ	15
セロリ	5
にんにく	0.4
オリーブ油	1
酢	4
レモン果汁	0.5
砂糖	4
淡口醤油	3

さつまいもとりんごの甘煮

さつまいも	30
りんご	15
砂糖	3
水	10
レモン果汁	0.2

ごはんにかけて食べましょう

（栄養価）　859　36.9　28.0

2日（金）

牛乳

照り焼きハンバーグ

国産ハンバーグ	1個
たまねぎ	20
しめじ	5
砂糖	2
みりん	2
濃口醤油	3.5
水	15
片栗粉	0.5

チンゲン菜のソテー

ベーコン	5
チンゲン菜	40
キャベツ	25
ホールコーン	5
油	0.3
コンソメ	0.15
塩	0.3
こしょう	0.02

ごはん

三色ナムル

小松菜	35
にんじん	10
緑豆もやし	20
砂糖	1.2
淡口醤油	3.5
いりごま	0.5
ごま油	0.5

フルーツミックス

みかん缶	20
アロエ缶	10
パイン缶	10



（栄養価）　677　23.1　19.9

5日（月）

牛乳

豚肉のピリ辛丼

豚肉	50
たまねぎ	45
白ねぎ	5
にんじん	10
土生姜	0.5
にんにく	1
酒	1
ごま油	0.5
豆板醤	0.2
砂糖	1
赤味噌	3
濃口醤油	3.5
こしょう	0.02

ごはんにのせて食べましょう

はたはたのから揚げ

はたはた(片栗粉付)	30
揚げ油	3

ごはん

ポテトサラダ

ハム	10
じゃがいも	50
にんじん	20
きゅうり	10
ゆで塩	0.3
塩	0.3
こしょう	0.02
ノンエッグマヨネーズ	10

小松菜とえのきのしらす和え

小松菜	30
えのきだけ	10
塩	0.3
しらす	3
濃口醤油	1
砂糖	0.2
ごま油	1
削り節	0.2
水	8



（栄養価）　779　34.5　26.9

6日（火）

牛乳

ぶっかけうどん

うどん	75
豚肉	15
キャベツ	20
にんじん	10
きゅうり	10
緑豆もやし	10

から揚げ

鶏肉	2切
土生姜	0.8
淡口醤油	0.8
濃口醤油	0.8
酒	1.6
片栗粉	4
揚げ油	4

炊き込みご飯

かけつゆ

濃口醤油	11
みりん	3
砂糖	2
削り節	2
水	75

うどんにかけて食べましょう



（栄養価）　704　29.0　23.3

7日（水）

牛乳

麻婆豆腐

豆腐	100
豚ひき肉	15
塩	0.3
こしょう	0.02
ごま油	0.5
土生姜	1
たまねぎ	20
だけのこ水煮	6
干ししいたけ	1
きざみねぎ	3
濃口醤油	3
砂糖	2
赤みそ	3.5
赤だしみそ	3.5
豆板醤	0.2
鶏がらスープ	5
水	20
片栗粉	1

★おやき（豚肉と野菜）

おやき（豚野菜入）	1個

ごはん

チンゲン菜のナムル

チンゲン菜	40
緑豆もやし	30
にんじん	5
ハム	10
土生姜	1
ごま油	1.2
七味	0.01
濃口醤油	3
砂糖	1.1
酢	1.4

大学いも

大学いも	49



（栄養価）　786　27.2　22.3

8日（木）

牛乳

あじのハーブフリッター

あじ	2切
塩	0.15
こしょう	0.02
白ワイン	1
小麦粉	10
ベーキングパウダー	2
ドライバジル	0.05
ドライパセリ	0.05
塩	0.5
水	5
揚げ油	5

牛ひきそぼろ

牛ひき肉	30
酒	0.5
土生姜	0.2
ひじき	1.5
油	0.2
砂糖	2.5
みりん	1.2
淡口醤油	3.5

ごはん

磯香和え

ほうれん草	30
緑豆もやし	25
にんじん	15
ゆで塩	0.15
淡口醤油	4
みりん	1
きざみのり	0.5
花かつお	0.5

ピリ辛きゅうり

きゅうり	50
塩	0.5
濃口醤油	4
砂糖	2
ごま油	1
豆板醤	0.2
いりごま	0.5

ごはんにかけて食べましょう



（栄養価）　702　29.8　21.6

9日（金）

牛乳

ポトフ

鶏肉	20
じゃがいも	50
たまねぎ	40
にんじん	15
グリンピース	3
油	0.3
鶏がらスープ	5.6
コンソメ	0.4
塩	0.24
こしょう	0.02
水	36

焼きそば風

スパゲッティ	10
ゆで塩	1
豚肉	15
にんじん	5
ピーマン	3
キャベツ	15
たまねぎ	10
油	0.3
ソース	3.5
とんかつソース	4.5
塩	0.2
こしょう	0.02

コッペパン

かぼちゃひき肉フライ・キャベツとコーンのソテー

かぼちゃひき肉フライ	1個
揚げ油	4
キャベツ	30
ホールコーン	5
油	0.1
コンソメ	0.1
塩	0.2
こしょう	0.02

りんごジャム

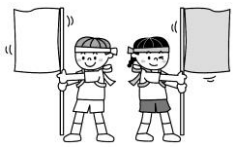
りんごジャム	1袋



（栄養価）　854　25.7　27.7

12日（月）

スポーツの日



13日（火）

牛乳

キムチ丼

豚肉	45
白菜キムチ	40
にら	10
たまねぎ	35
にんじん	5
ごま油	1.5
濃口醤油	4
砂糖	1.5
ねりごま	1.5
にんにく	0.15

ごはんにのせて食べましょう

揚げしゅうまい

肉しゅうまい	2個
揚げ油	3.5

ごはん

ほうれん草のサラダ

ハム	10
ほうれん草	30
にんじん	15
キャベツ	20
ホールコーン	10
ゆで塩	0.3
塩	0.3
こしょう	0.02
ノンエッグマヨネーズ	7

★きなこ豆

炒り大豆	9
きなこ	3
きび砂糖	9
片栗粉	1
水	1.3

（栄養価）　846　34.4　28.8

14日（水）

牛乳

とり天

鶏肉	3切
にんにく	0.75
淡口醤油	1.8
酒	1.8
塩	0.3
こしょう	0.03
小麦粉	10.8
水	12
ノンエッグマヨネーズ	3.6
揚げ油	6

豆腐のチャンプルー

豆腐	30
豚ひき肉	10
キャベツ	10
緑豆もやし	7
にんじん	5
にら	3
土生姜	0.05
油	0.3
塩	0.1
濃口醤油	1.2
ごま油	0.3

ごはん

れんこんのきんぴら

れんこん	25
にんじん	10
つきこんにゃく	10
ごま油	0.8
濃口醤油	2
砂糖	1.8
削り節	0.2
水	5

★野菜のおかかマヨ

キャベツ	30
たまねぎ	10
きゅうり	10
ツナ油漬け	3
ゆで塩	0.5
ノンエッグマヨネーズ	6
淡口醤油	2
削り節	0.2



（栄養価）　845　31.5　35.4

15日（木）

牛乳

ジョアブルーベリー

さんまのかば焼き

さんまの開き	1切
酒	0.4
片栗粉	4.8
揚げ油	4.8
濃口醤油	7
砂糖	6.5
みりん	6
水	0.6

ごはんにのせて食べましょう

★かぼちゃの塩バター煮

かぼちゃ	2切
バター	1.2
みりん	3.6
砂糖	1.8
コンソメ	0.2
水	30

ごはん

パンパンジーサラダ

鶏むね肉	40
きゅうり	15
緑豆もやし	40
ゆで塩	0.55
パンパンジードレッシング	1袋

キャベツと糸昆布のゆずね和え

糸昆布	0.8
キャベツ	30
にんじん	6
酢	1
ゆず果汁	0.5
砂糖	0.6
淡口醤油	2
みりん	0.5



（栄養価）　735　28.1　17.4

16日（金）

牛乳

豚肉のりんごソース炒め

豚肉	50
土生姜	0.2
にんにく	0.2
油	0.5
たまねぎ	65
りんごピューレ	4
砂糖	1.8
こしょう	0.03
濃口醤油	4
レモン果汁	0.8

イタリアンスパゲッティ

スパゲッティ	15
ゆで塩	0.6
たまねぎ	10
ハム	5
ピーマン	3
ケチャップ	5
ソース	1
塩	0.2
こしょう	0.02
油	0.2

ごはん

ツナのマリネ

ツナ油漬け	12
チンゲン菜	30
キャベツ	30
ホールコーン	8
ゆで塩	0.6
白ワイン	0.7
オリーブ油	0.7
砂糖	1.5
淡口醤油	2.7
酢	2.2
塩	0.2
こしょう	0.02

みたらし団子

もち	3個
濃口醤油	6
砂糖	16
水	10
片栗粉	2

（栄養価）　840　30.6　18.6

19日（月）

牛乳

おろしから揚げ

鶏肉	3切
塩	0.3
こしょう	0.03
片栗粉	6.8
揚げ油	6
みりん	0.65
砂糖	0.5
淡口醤油	2
ゆず果汁	0.5
大根	25

クープイリチー

豚肉	15
ちくわ	8
糸昆布	2.5
にんじん	15
大根	10
ゆで塩	0.5
干ししいたけ	1
ごま油	0.5
酒	0.5
濃口醤油	2
砂糖	0.8
塩	0.1
こしょう	0.03
削り節	0.2
水	5

ごはん

★ほうれん草とツナのごま和え

ほうれん草	50
にんじん	15
ツナ水煮	15
ゆで塩	0.7
すりごま	2
淡口醤油	3.5
砂糖	1.2

わらびもち

わらびもち	30

（栄養価）　833　34.8　28.8

20日（火）

牛乳

中華うま煮

豚肉	25
土生姜	0.4
油	0.5
うずら卵水煮	2個
だけのこ水煮	15
揚げ麩揚げ	25
たまねぎ	45
にんじん	15
チンゲン菜	10
干ししいたけ	1
鶏がらスープ	5
中華スープ	0.5
水	20
淡口醤油	3
みりん	1
酒	0.5
塩	0.3
こしょう	0.02
片栗粉	1.5
ごま油	0.5

野菜ソテー

ベーコン	5
チンゲン菜	40
たまねぎ	10
にんじん	5
ホールコーン	5
油	0.3
コンソメ	0.15
塩	0.3
こしょう	0.02

ごはん

ホキ米粉ポテトフライ

ホキ米粉ポテトフライ	1切
揚げ油	4

やみつきキャベツ

キャベツ	30
ツナ油漬け	5
にんにく	0.2
ごま油	0.8
濃口醤油	0.5
塩	0.5
いりごま	0.2

（栄養価）　725　30.4　24.1

21日（水）

牛乳

カレーライス

豚肉	20
にんにく	0.1
じゃがいも	30
たまねぎ	50
にんじん	15
油	0.5
カレールウ	14
ソース	1
塩	0.3
こしょう	0.02
ガラムマサラ	0.03
水	90

ごはんにかけて食べましょう

チキンカツ

チキンカツ	1切
揚げ油	3

ごはん

★れんこんサラダ

ささみフレーク	15
れんこん	30
にんじん	10
ほうれん草	20
ホールコーン	10
ゆで塩	0.75
ノンエッグマヨネーズ	12
酢	1
にんにく	0.3
塩	0.2
こしょう	0.02
油	0.3

福神漬け

福神漬け	12



（栄養価）　820　27.2　28.3

22日（木）

牛乳

豚肉のねぎ塩丼

豚肉	50
白ねぎ	5.5
ごま油	0.5
塩	0.45
にんにく	0.5
たまねぎ	50
緑豆もやし	60
揚げ油	0.5
きざみねぎ	7
酒	3.5
塩	0.6
こしょう	0.02
レモン果汁	1
片栗粉	1

ごはんにのせて食べましょう

にんじんしりしり

にんじん	40
ツナ油漬け	10
ごま油	0.2
淡口醤油	3
砂糖	0.5

ごはん

さつまいもの天ぷら・きんぴら

さつまいも	2切
揚げ油	6
水	3
塩	0.3
揚げ油	4
ささがきごぼう	30
にんじん	10
つきこんにゃく	10
ごま油	0.8
濃口醤油	2
砂糖	2
削り節	0.2
水	5

パイン缶

パイン缶	45

（栄養価）　793　28.1　22.4

23日（金）

牛乳

グラタン風

マカロニ	12
ゆで塩	0.5
鶏肉	25
じゃがいも	25
にんじん	12
たまねぎ	40
ほうれん草	12
ゆで塩	0.1
油	0.5
粉チーズ	0.5
コンソメ	0.5
水	45
バター	3
小麦粉	3
牛乳	30
塩	0.2
こしょう	0.02

コーンといんげんのソテー

ホールコーン	30
さやいんげん	20
油	0.2
コンソメ	0.2
塩	0.2
こしょう	0.02

さつまいもパン

ミンチカツ・キャベツとハムの炒め物

ミンチカツ	1個
揚げ油	4
ハム	4
キャベツ	20
油	0.05
コンソメ	0.1
塩	0.1
こしょう	0.01

ブロッコリーのツナ和え

ブロッコリー	20
ゆで塩	0.2
ツナ油漬け	5
レモン果汁	1
濃口醤油	1.5



（栄養価）　927　31.7　32.8

26日（月）

牛乳

鶏にら丼

鶏肉	60
にんにく	0.08
土生姜	0.08
塩	0.2
こしょう	0.02
酒	1
片栗粉	5
揚げ油	5
にら	8
たまねぎ	40
干ししいたけ	0.5
ごま油	0.5
濃口醤油	4
砂糖	3
みりん	1
コチュジャン	1
水	10

茎わかめの炒め煮

豚肉	15
にんじん	8
たまねぎ	20
茎わかめ	10
油	0.5
酒	0.5
濃口醤油	2
砂糖	0.8
塩	0.1
こしょう	0.03
ごま油	0.3

ごはん

梅ドレサラダ

キャベツ	50
にんじん	12
大根	20
ゆで塩	0.7
乾燥梅	1.5
油	0.5
淡口醤油	2
酢	2
砂糖	1.7

ごはんにのせて食べましょう

きゅうりのごまじょうゆ

きゅうり	40
塩	0.2
濃口醤油	4.5
砂糖	2.5
酢	1
ごま油	0.6
いりごま	0.5



（栄養価）　746　30.6　22.6

27日（火）

牛乳

ピビンバ

牛肉	30
ぜんまい水煮	12
油	0.5
砂糖	1.3
濃口醤油	2.5
大豆もやし	24
小松菜	18
にんじん	12
ゆで塩	0.38
砂糖	2.5
濃口醤油	5.4
ごま油	0.5
きざみねぎ	1.8
いりごま	1.8
ラー油	0.02

ごはんにのせて食べましょう

にらまんじゅう

にらまんじゅう	1個

ごはん

中華あえ

春雨	8
キャベツ	30
にんじん	5
焼き豚	5
いりごま	1
酢	2.5
濃口醤油	3
砂糖	1
ごま油	0.8

杏仁豆腐

杏仁豆腐	25
黄桃缶	20



（栄養価）　721　25.2　19.9

28日（水）

牛乳

鶏肉のハーブ焼き・にんじんの甘煮

鶏肉	3個
オリーブ油	0.5
ハーブ塩	0.5
にんじん	25
砂糖	2.5
塩	0.1
水	10

肉野菜炒め

豚肉	25
にんにく	0.2
にんじん	10
キャベツ	30
たまねぎ	15
にら	5
砂糖	0.1
塩	0.25
淡口醤油	0.8
ごま油	0.6

ごはん

れんこんのはさみ揚げ

れんこんはさみ揚げ	1個
揚げ油	6

チンゲン菜の塩昆布和え

チンゲン菜	50
ゆで塩	0.5
ごま油	0.3
塩昆布	2

（栄養価）　826　34.6　31.2

29日（木）

牛乳

★さばのから揚げピリ辛ソース

さば	1切
酒	1
塩	0.1
こしょう	0.01
片栗粉	6.5
揚げ油	6
土生姜	1.5
にんにく	1.5
きざみねぎ	5
濃口醤油	4.5
砂糖	4.5
酢	1
豆板醤	0.5
ごま油	2

★チャプチェ

牛肉	15
春雨	7
だけのこ水煮	7
にら	5
たまねぎ	15
にんじん	10
干ししいたけ	0.3
土生姜	0.5
にんにく	0.1
砂糖	2
酒	1
濃口醤油	2.5
油	0.3
塩	0.3
こしょう	0.02

菜めし

わかめ和え

チンゲン菜	60
にんじん	10
カットわかめ	1
ゆで塩	0.15
酢	1.5
砂糖	1.9
塩	0.2
こしょう	0.01
淡口醤油	3.6
ごま油	1.2

みかん缶

みかん缶	45

（栄養価）　841　25.8　34.1

30日（金）

アシドミルク

ガパオライス

鶏ひき肉	35
クラッシュ大豆	10
にんにく	0.1
たまねぎ	60
ピーマン	10
赤パプリカ	8
ごま油	0.5
塩	0.2
こしょう	0.02
濃口醤油	3
酒	1
砂糖	1
豆板醤	0.2
オイスターソース	3
ドライバジル	0.01

カレーボール

カレーボール	2個
揚げ油	4

ごはん

★かぼちゃグラタン・ゆでブロッコリー

かぼちゃグラタン	1個
ブロッコリー	20
ゆで塩	0.2

ピーマンのあっさりポン酢

ピーマン	35
ツナ油漬け	10
ごま油	0.8
濃口醤油	3
酒	1.5
ゆず果汁	1.2
砂糖	0.8
花かつお	0.5





（栄養価）　869　24.2　27.8

※栄養価は、左からエネルギー（kcal）、たんぱく質（g）、脂質（g）の順に記載しています。

（文部科学省基準）	エネルギー	たんぱく質	脂質
	830kcal	27～42g	18～28g