令和8年（2026年）11月　中学校給食献立表

貝塚市学校給食会

2日（月）

牛乳

関東煮

鶏肉	15
大根	40
こんにゃく	15
ちくわ	15
がんもどき	15
じゃがいも	30
油	0.3
砂糖	3
みりん	3
酒	2
濃口醤油	2
淡口醤油	3
削り節	2
水	30

牛ひじきそぼろ

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

キャベツのマリネ

ホールコーン	10
キャベツ	50
にんじん	10
ゆで塩	0.2
オリーブ油	3.2
塩	0.15
こしょう	0.01
酢	1.6
白ワイン	0.8
砂糖	2.5
淡口醤油	3.2

大豆の炒り煮

炒り大豆	8
ちりめんじゃこ	3
砂糖	2.3
濃口醤油	0.75
いりごま	0.9
水	1.8

ごはんにかけて食べましょう

（栄養価）　790　33.6　24.4

3日（火）

文化の日



4日（水）

牛乳

セルフペッパーライス

牛肉	50
たまねぎ	60
ピーマン	15
ホールコーン	10
きざみねぎ	3
にんにく	0.5
油	0.5
濃口醤油	6
酒	1
砂糖	1.5
中華スープ	0.5
塩	0.3
こしょう	0.04

キムチとにらの炒め物

白菜キムチ	20
たまねぎ	40
にら	10
油	0.5
濃口醤油	1.2
砂糖	0.4

ごはん

ハムカツ

ハムカツ	1個
揚げ油	5

ごぼうサラダ

ごぼう	30
にんじん	10
ゆで塩	0.5
ノンエッグマヨネーズ	5
砂糖	0.1
淡口醤油	1
こしょう	0.01

ごはんにかけて食べましょう

（栄養価）　826　29.8　29.9

5日（木）

牛乳

鶏肉の照り焼き

鶏肉	3切
塩	0.2
こしょう	0.01
油	0.2
たまねぎ	20
白ねぎ	10
砂糖	4.5
みりん	3
酒	1
濃口醤油	6
片栗粉	0.4

のり塩ポテト

じゃがいも	45
揚げ油	4.5
塩	0.3
青のり	0.1

菜めし

春雨サラダ

春雨	8
きゅうり	10
にんじん	10
ハム	10
ノンエッグマヨネーズ	5
塩	0.5
こしょう	0.03

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）　778　30.3　28.3

6日（金）

牛乳

デミグラスソースハンバーグ

国産ハンバーグ	1個
マッシュルーム水煮	5
グリンピース	5
デミグラスソース	15
ケチャップ	8
赤ワイン	1
ソース	1
淡口醤油	1.5
砂糖	0.3
水	10

みつばと根菜のスパゲッティ

スパゲッティ	10
ゆで塩	0.4
ベーコン	5
みつば	3
れんこん	4
ささがきごぼう	4
にんにく	0.06
油	0.1
濃口醤油	0.6
淡口醤油	0.3
みりん	1
塩	0.1
こしょう	0.01
水	3

ごはん

★キャベツとウインナーのソテー

チキンウインナー	30
キャベツ	50
にんじん	10
油	0.5
塩	0.3
こしょう	0.01
コンソメ	0.2

つぼ漬け

つぼ漬け	12

（栄養価）　760　28.4　24.1

9日（月）

牛乳

アシドミルク

ごはん

酢鶏

鶏肉	3切
土生姜	0.4
濃口醤油	1.6
片栗粉	6
揚げ油	4
たまねぎ	65
にんじん	15
ピーマン	7
干ししいたけ	1
ごま油	0.3
砂糖	3
濃口醤油	5
酢	1.5
ケチャップ	1
中華スープ	0.5
水	20
片栗粉	1

にらまんじゅう

にらまんじゅう	1個

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

金時豆の甘煮

金時豆	10
濃口醤油	0.2
砂糖	4
塩	0.05
水	12.5

（栄養価）　831　29.9　21.3

10日（火）

牛乳

白菜の煮物

白菜	90
豚肉	25
にんじん	10
きざみあげ	5
春菊	5
淡口醤油	4
砂糖	2
だし昆布	0.5
削り節	2
水	30

ツナごぼう炒め

ツナ油漬け	10
にんじん	5
たまねぎ	10
ささがきごぼう	20
油	0.5
砂糖	1
濃口醤油	1.2
みりん	0.5

炊き込みご飯

★チキンフライ

・キャベツとコーンのソテー

鶏むねフライ	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

★マカロニきなこ

マカロニ	5
ゆで塩	0.5
きなこ	3
きび砂糖	9
片栗粉	1
水	1.3

（栄養価）　727　33.8　22.7

11日（水）

牛乳

ルーローハン

豚肉	60
チンゲン菜	25
だけのこ水煮	10
たまねぎ	30
白ねぎ	10
土生姜	0.5
にんにく	0.3
ごま油	0.5
オイスターソース	3
濃口醤油	2
酒	1.25
砂糖	2
片栗粉	1.5
水	10
こしょう	0.02

ごはんにかけて食べましょう

★豆腐と野菜のナゲット

豆腐と野菜のナゲット	2個
揚げ油	3.5

ごはん

★根菜サラダ

さつまいも	25
大根	30
れんこん	15
にんじん	15
ゆで塩	0.85
ごまドレッシング	7
ノンエッグマヨネーズ	3

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）　916　30.4　26.5

12日（木）

牛乳

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

ベーコンポテト

じゃがいも	50
たまねぎ	10
ベーコン	10
油	0.5
塩	0.2
こしょう	0.02

ごはん

バンバンジーサラダ

鶏肉	40
きゅうり	15
練豆やしん	10
ゆで塩	0.55
バンバンジードレッシング	1袋

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）　798　33.3　26.1

13日（金）

牛乳

コッペパン（切れ目入り）

クリームシチュー

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	4.2
コンソメ	0.4
小麦粉	2.4
油	1.2
バター	1.2
牛乳	9
生クリーム	1.8
塩	0.3
こしょう	0.02
水	30

★セルフツナドッグ

ツナ油漬け	25
たまねぎ	30
にんじん	5
カレー粉	0.25
ケチャップ	2
ソース	2

★スティックコロッケ

・ゆでキャベツ

スティックポークコロッケ	1個
揚げ油	4
ウスターソース	1袋
キャベツ	30
ゆで塩	0.3

みかん缶

みかん缶	45

（栄養価）　897　28.2　34.4

16日（月）

牛乳

ヤンニョムチキン

鶏肉	3切
塩	0.3
こしょう	0.02
にんにく	0.1
土生姜	0.5
片栗粉	6
揚げ油	6
白ねぎ	6
ごま油	0.8
コチュジャン	2
ケチャップ	4
酒	1
みりん	1.5
水	2.5

豆腐のチャンプルー

豆腐	30
豚ひき肉	10
キャベツ	10
練豆もやし	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

拌三絲

春雨	12
きゅうり	10
ハム	12
にんじん	10
ゆで塩	0.08
砂糖	1.2
酢	4
濃口醤油	2.4
ごま油	0.8
塩	0.4

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）　843　31.6　30.5

17日（火）

ジョア（マスカット）

ごはん

ちゃんこ鍋

鶏つくね	20
豆腐	10
きざみあげ	10
白菜	50
大根	25
にんじん	12
春菊	5
淡口醤油	4
みりん	2
砂糖	1
出し昆布	0.5
削り節	2
水	15

揚げしゅうまい

肉しゅうまい	2個
揚げ油	3.5

小松菜の海苔和え

小松菜	50
焼のきだけ	1.5
塩	0.8
きざみのり	0.5
濃口醤油	3

手作りかつおふりかけ

削り節	2
花かつお	1
油	0.3
濃口醤油	3
みりん	1.8
砂糖	0.9
すりごま	1.5

ごはんにかけて食べましょう

（栄養価）　630　25.0　12.4

18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

ヒレカツ

ヒレカツ	1切
揚げ油	3

ごはん

コールスローサラダ

ハム	10
キャベツ	45
きゅうり	10
にんじん	10
ゆで塩	0.75
ノンエッグマヨネーズ	6
酢	3
塩	0.3
こしょう	0.02
砂糖	1.5
レモン果汁	0.1

福神漬け

福神漬け	12

（栄養価）　749　26.4　22.2

19日（木）

牛乳

★さばのチーズ竜田揚げ

・いんげんの炒め物

さば	1切
淡口醤油	2.5
濃口醤油	1.2
酒	1.8
土生姜	1.2
粉チーズ	1
片栗粉	6
揚げ油	6
さやいんげん	8
油	0.05
塩	0.1
こしょう	0.01

チリコンカン

乾燥大豆	5
豚ひき肉	5
にんじん	10
たまねぎ	15
ホールコーン	5
なす	10
にんにく	0.1
油	0.5
塩	0.2
こしょう	0.02
水	30
砂糖	1
トマトピューレ	5
ケチャップ	7.5
赤ワイン	1.5
コンソメ	0.5
ウスターソース	0.8
チリペッパー	0.02

ごはん

ほうれん草のナムル

ほうれん草	35
にんじん	20
えのきだけ	15
土生姜	1
濃口醤油	3
砂糖	1.1
酢	1.4
ごま油	1.2

大学いも

大学いも	49

（栄養価）　894　26.7　35.3

20日（金）

牛乳

豚キムチ

チンゲン菜とささみの炒め物

豚肉	40
白菜キムチ	40
練豆やしん	30
たまねぎ	30
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

たらのごま揚げ

だら	40
淡口醤油	1.6
濃口醤油	0.8
いりごま	0.9
いり黒ごま	0.6
すりごま	0.9
片栗粉	5.5
揚げ油	4.8

ささみフレーク	10
チンゲン菜	40
にんじん	15
油	0.3
コンソメ	0.2
塩	0.2
こしょう	0.02
濃口醤油	0.5

黒砂糖豆

炒り大豆	8
黒砂糖	5
片栗粉	1
水	1.2

（栄養価）　774　37.5　24.5

23日（月）

勤労感謝の日



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♪

24日（火）

牛乳

親子丼

鶏肉	40
たまねぎ	60
干ししいたけ	0.5
みつば	7
液卵	40
濃口醤油	7.2
砂糖	2.4
みりん	1.2
削り節	1.2
水	20

ごはんにかけて食べましょう

上州きんぴら

豚肉	15
ささがきごぼう	15
にんじん	10
干ししいたけ	1
ごま油	0.5
砂糖	2
濃口醤油	2
みりん	0.5
酒	1
いりごま	0.7

ごはん

ふかしいも

・ほうれん草のおかか和え

さつまいも	1切
塩	0.3
ほうれん草	25
白菜	25
ゆで塩	0.15
にんじん	10
ちくわ	10
砂糖	0.5
淡口醤油	4
削り節	1.2

しば漬け

しば漬け	12

和食の日



（栄養価）　761　33.3　21.2

25日（水）

牛乳

豚肉の香り炒め

豚肉	40
たまねぎ	30
まいたけ	20
しめじ	10
にんじん	10
にら	10
にんにく	0.2
油	0.5
濃口醤油	4
酒	2
コチュジャン	0.2
塩	0.3
こしょう	0.02

わかさぎのから揚げ

わかさぎ	30
塩	0.3
片栗粉	3.6
揚げ油	3.6

ごはん

かぼちゃサラダ

ハム	10
かぼちゃ	50
たまねぎ	15
きゅうり	10
ゆで塩	0.2
塩	0.3
こしょう	0.02
ノンエッグマヨネーズ	10

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）　774　31.2　26.3

26日（木）

牛乳

自身魚のカレー風味

・いんげんの炒め物

ホキ	1切
塩	0.1
こしょう	0.02
カレー粉	0.7
片栗粉	6
揚げ油	6
たまねぎ	10
油	0.1
ノンエッグマヨネーズ	4
ケチャップ	4
水	1
コンソメ	0.1
さやいんげん	8
油	0.05
塩	0.1
こしょう	0.01

大根の洋風煮

チキンウインナー	10
大根	40
乾燥大豆	5
マッシュルーム水煮	5
鶏がらスープ	5
コンソメ	0.5
淡口醤油	0.5
塩	0.1
水	10

ごはん

チンゲン菜とちくわの炒め物

ちくわ	15
チンゲン菜	40
にんじん	15
しめじ	6
にんにく	0.08
ごま油	0.3
中華スープ	0.5
塩	0.3
こしょう	0.02

梅ひじきふりかけ

ひじき	1.5
乾燥梅	1.5
いりごま	0.3
砂糖	1.5
濃口醤油	0.5
みりん	2
削り節	0.2
水	8

ごはんにかけて食べましょう

（栄養価）　683　27.6　20.5

27日（金）

牛乳

チキンのトマトソース

鶏肉	3切
塩	0.3
こしょう	0.02
ダイストマト缶	50
たまねぎ	30
しめじ	5
にんにく	0.1
トライパセリ	0.05
オリーブ油	0.5
白ワイン	1.5
コンソメ	0.7

ツナスパゲッティ

スパゲッティ	10
ゆで塩	0.4
ツナ油漬け	10
たまねぎ	20
にんじん	5
ピーマン	3
オリーブ油	0.3
淡口醤油	1
塩	0.2
こしょう	0.02

うずまきパン

ミンチカツ

・キャベツとベーコンのソテー

ミンチカツ	1個
揚げ油	4
ベーコン	5
キャベツ	20
油	0.05
コンソメ	0.1
塩	0.1
こしょう	0.01

★ブルーベリージャム

ブルーベリージャム	1袋

（栄養価）　881　32.8　35.3

30日（月）

牛乳

から揚げ

鶏肉	3切
土生姜	1.2
淡口醤油	1.2
濃口醤油	1.2
酒	2.4
片栗粉	9
揚げ油	6

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

ごはんにかけて食べましょう

ごはん

もやしのナムル

緑豆もやし	65
きゅうり	10
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

鮭そぼろ

鮭フレーク	12
酒	0.24
みつば	4
すりごま	0.8
油	0.1
塩	0.15

（栄養価）　797　35.0　31.6

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）

- 春菊
- 青ねぎ
- さつまいも
- みつば
- 小松菜

「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。

新しい献立の紹介

11月　6日(金)　キャベツとウインナーのソテー
11月10日(火)　チキンフライ
　　マカロニきなこ
11月11日(水)　豆腐と野菜のナゲット･根菜サラダ
11月13日(金)　セルフツナドッグ
　　スティックコロッケ
11月19日(木)　さばのチーズ竜田揚げ
11月27日(金)　ブルーベリージャム

新しい献立には★がついています

11月23日は勤労感謝の日

この日は、もともと新嘗祭（にいなめさい）といって米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には食べ物を育てる人や運搬する人、料理する人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。



※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