令和8年（2026年）11月　中学校給食献立表　（アレルギー対応食）　貝塚市学校給食会

2日（月）
牛乳　ごはん

関東煮
鶏肉	15
大根	40
にんじん	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

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　ごはん

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

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
酢	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　菜めし

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

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　ごはん

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
砂糖	0.5
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

★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
淡口醤油	1.5
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）
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	0.5
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　炊き込みご飯

白菜の煮物
白菜	90
豚肉	25
にんじん	10
きざみあげ	5
春雨	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

★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　ごはん

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

★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

★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	0.65
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

ごはんにかけて食べましょう

（栄養価）　916　30.4　26.5

12日（木）
牛乳　ごはん

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

バンバンジーサラダ
鶏肉	40
きゅうり	15
緑豆もやし	40
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）

ポトフ
鶏肉	20
じゃがいも	45
たまねぎ	40
にんじん	10
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

★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）　844　27.4　30.6

16日（月）
牛乳　ごはん

ヤンニョムチキン
鶏肉	3切
塩	0.8
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	8
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
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

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
えのきだけ	15
にんじん	15
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　ごはん

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

ヒレカツ
ヒレカツ	1切
揚げ油	3

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

ごはんにかけて食べましょう

（栄養価）　749　26.4　22.2

19日（木）
牛乳　ごはん

★さばの竜田揚げ
・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
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

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）　890　26.4　35.0

20日（金）
牛乳　ごはん

豚キムチ
豚肉	40
白菜キムチ	40
緑豆もやし	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
たら	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

チンゲン菜とささみの炒め物
ささみフレーク	10
チンゲン菜	40
にんじん	15
油	0.3
ごま油	1.5
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　ごはん

焼き鳥丼
鶏肉	3切
たまねぎ	30
塩	0.3
こしょう	0.02
油	0.1
濃口醤油	3
みりん	3
酒	3
砂糖	1.5
水	25
片栗粉	1.5

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

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　32.6　22.0

25日（水）
牛乳　ごはん

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

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　ごはん

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

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　うずまきパン

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
ドライパセリ	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

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　ごはん

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

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

ごはんにかけて食べましょう

（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。
※飲み物は、乳アレルギー等で変更を希望された場合は、お茶を提供します。

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