令和8年（2026年）5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

## 新しい献立の紹介

7日（木）ごぼうサラダ
8日（金）オリーブパン
11日（月）サラダうどん
14日（木）ルーローハン
26日（火）キャベツとしらすのソテー

新しい献立には★がついています。




給食モニターに参加する人へアンケートQRコードはこちら

## 1日（金）

**牛乳**

**テジプルコギ**

| | |
|---|---|
| 豚肉 | 50 |
| たまねぎ | 55 |
| にんじん | 20 |
| にら | 15 |
| 生しいたけ | 7 |
| 油 | 0.5 |
| にんにく | 0.3 |
| 土生姜 | 0.5 |
| 濃口醤油 | 6 |
| 砂糖 | 2.4 |
| いりごま | 0.6 |
| すりごま | 0.6 |
| ごま油 | 1 |

**ごはん**

**豆乳コロッケ（鮭入り）**

| | |
|---|---|
| 豆乳コロッケ（鮭入り） | 1個 |
| 揚げ油 | 5 |

**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 |

**セルフチャーハン**

| | |
|---|---|
| 焼き豚 | 20 |
| にんにく | 0.2 |
| にんじん | 10 |
| 白ねぎ | 10 |
| ホールコーン | 10 |
| きざみねぎ | 5 |
| 塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.02 |
| 濃口醤油 | 3 |
| ごま油 | 0.5 |




（栄養価） 781 33.4 27.0

## 4日（月）

**みどりの日**



## 5日（火）

**こどもの日**



## 6日（水）

**振替休日**



## 7日（木）

**牛乳**

**ハンバーグのトマトソース**

| | |
|---|---|
| ハンバーグ | 1個 |
| たまねぎ | 20 |
| しめじ | 5 |
| 油 | 0.5 |
| 砂糖 | 2 |
| ケチャップ | 12 |
| ソース | 4 |
| 水 | 12 |

**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 |

**わかめご飯**

**たらのごま揚げ**

| | |
|---|---|
| たら角切 | 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 |

**★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 | 3 |
| 砂糖 | 0.1 |
| 淡口醤油 | 1 |
| こしょう | 0.01 |

（栄養価） 780 31.4 28.7

## 8日（金）

**牛乳**

**キーマカレー**

| | |
|---|---|
| 豚ひき肉 | 30 |
| 土生姜 | 0.2 |
| にんにく | 0.1 |
| たまねぎ | 45 |
| にんじん | 10 |
| じゃがいも | 30 |
| 油 | 0.3 |
| 鶏がらスープ | 6 |
| 赤ワイン | 1.2 |
| りんごピューレ | 6 |
| ケチャップ | 2.4 |
| カレー粉 | 0.13 |
| カレールウ | 12 |
| 水 | 80 |
| ソース | 1 |
| 濃口醤油 | 1 |
| とんかつソース | 1.2 |

**★オリーブパン**

**枝豆サラダ**

| | |
|---|---|
| むき枝豆 | 15 |
| キャベツ | 35 |
| にんじん | 8 |
| ゆで塩 | 0.5 |
| ベーコン | 10 |
| すりごま | 1.5 |
| 淡口醤油 | 2.5 |
| 砂糖 | 1.5 |
| 酢 | 2.5 |
| ごま油 | 0.6 |
| ノンエッグマヨネーズ | 7 |

**パイン缶**

| | |
|---|---|
| パイン缶 | 45 |

**フライド長芋**

| | |
|---|---|
| 長芋 | 50 |
| 片栗粉 | 5 |
| 揚げ油 | 5 |
| 塩 | 0.4 |
| 青のり | 0.1 |



（栄養価） 917 26.8 38.0

## 11日（月）

**牛乳**

**塩から揚げ**

| | |
|---|---|
| 鶏もも肉 | 3切 |
| 塩 | 0.6 |
| こしょう | 0.02 |
| ガーリックパウダー | 0.1 |
| 片栗粉 | 9 |
| 揚げ油 | 6 |

**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**

**★サラダうどん**

| | |
|---|---|
| うどん | 20 |
| 豚肉 | 15 |
| キャベツ | 20 |
| にんじん | 5 |
| きゅうり | 10 |
| 緑豆もやし | 10 |
| 香りごまドレッシング | 1袋 |

**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） 808 34.0 36.3

## 12日（火）

**牛乳**

**豚肉とキャベツのみそ炒め**

| | |
|---|---|
| 豚肉 | 40 |
| キャベツ | 65 |
| にんじん | 15 |
| ピーマン | 15 |
| にんにく | 0.15 |
| みそ | 4.5 |
| 砂糖 | 3 |
| 濃口醤油 | 3.7 |
| 酒 | 1.5 |
| ごま油 | 0.5 |
| ラード | 0.5 |

**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**

**ホキのバーベキューソース**

| | |
|---|---|
| ホキ | 1切 |
| 塩 | 0.1 |
| こしょう | 0.01 |
| 白ワイン | 1 |
| 片栗粉 | 6.5 |
| 揚げ油 | 6 |
| 濃口醤油 | 6 |
| 酒 | 4 |
| 砂糖 | 3 |
| きざみねぎ | 4 |
| 土生姜 | 2 |
| にんにく | 0.1 |
| りんごピューレ | 16 |

**つぼ漬け**

| | |
|---|---|
| つぼ漬け | 12 |

（栄養価） 787 33.9 22.5

## 13日（水）

**牛乳**

**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 |




**ちくわの磯辺揚げ**

| | |
|---|---|
| ちくわ | 2切 |
| 青のり | 0.15 |
| 小麦粉 | 6 |
| 塩 | 0.2 |
| 水 | 6 |
| 揚げ油 | 2.5 |

**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 |

**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） 793 32.3 26.7

## 14日（木）

**牛乳**

**★ルーローハン**

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

**れんこんチップス**

| | |
|---|---|
| れんこん | 30 |
| 揚げ油 | 3 |
| 塩 | 0.1 |

**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 |

**大学いも**

| | |
|---|---|
| 大学いも | 40 |




（栄養価） 782 28.4 22.6

## 15日（金）

**アシドミルク**

**タンドリーチキン風・にんじんの甘煮**

| | |
|---|---|
| 鶏もも肉 | 3個 |
| にんにく | 0.3 |
| 土生姜 | 0.3 |
| カレー粉 | 0.15 |
| 塩 | 0.3 |
| ケチャップ | 4 |
| 油 | 0.5 |
| にんじん | 30 |
| 砂糖 | 3 |
| 塩 | 0.1 |
| 水 | 10 |

**揚げ春巻**

| | |
|---|---|
| 春巻 | 1個 |
| 揚げ油 | 3.5 |

**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 |

**キャベツのおかか和え**

| | |
|---|---|
| キャベツ | 35 |
| ゆで塩 | 0.3 |
| 砂糖 | 0.3 |
| 淡口醤油 | 2 |
| 花かつお | 0.3 |

（栄養価） 734 26.2 20.2

## 18日（月）

**牛乳**

**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 |

**にらまんじゅう**

| | |
|---|---|
| にらまんじゅう | 1個 |

**ごはん**

**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 |

**黒砂糖豆**

| | |
|---|---|
| 炒り大豆 | 8 |
| 黒砂糖 | 5 |
| 片栗粉 | 1 |
| 水 | 1.2 |

（栄養価） 701 29.5 19.3

## 19日（火）

**牛乳**

**鶏肉の照り焼き**

| | |
|---|---|
| 鶏もも肉 | 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 |

**ジャンバラヤの具**

| | |
|---|---|
| チキンウインナー | 20 |
| にんにく | 0.1 |
| 土生姜 | 0.1 |
| にんじん | 10 |
| たまねぎ | 20 |
| ピーマン | 5 |
| 油 | 0.5 |
| ケチャップ | 12 |
| ソース | 3 |
| 濃口醤油 | 0.5 |
| チリペッパー | 0.03 |
| 塩 | 0.1 |




**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 |

**みたらし団子**

| | |
|---|---|
| もち | 3個 |
| 濃口醤油 | 6 |
| 砂糖 | 16 |
| 水 | 16 |
| 片栗粉 | 2 |

（栄養価） 972 33.0 30.3

## 20日（水）

**牛乳**

**夏野菜のカレーライス**

| | |
|---|---|
| 牛肉 | 20 |
| にんにく | 0.1 |
| かぼちゃ | 30 |
| たまねぎ | 50 |
| にんじん | 10 |
| 水なす | 10 |
| ピーマン | 5 |
| 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 | 0.04 |
| 水 | 90 |

**チキンカツ**

| | |
|---|---|
| チキンカツ | 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） 791 25.7 26.8

## 21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 |
| ドライパジル | 0.05 |
| ドライパセリ | 0.05 |
| 塩 | 0.5 |
| 揚げ油 | 5 |

**茎わかめの炒め煮**

| | |
|---|---|
| 豚肉 | 15 |
| にんじん | 8 |
| たまねぎ | 20 |
| (冷)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**

**みつばと根菜のスパゲッティ**

| | |
|---|---|
| スパゲッティ | 15 |
| ゆで塩 | 0.6 |
| ベーコン | 8 |
| みつば | 5 |
| れんこん | 7 |
| ささがきごぼう | 6 |
| にんにく | 0.1 |
| 油 | 0.2 |
| 濃口醤油 | 1 |
| 淡口醤油 | 0.5 |
| みりん | 1.5 |
| 塩 | 0.2 |
| こしょう | 0.02 |
| 水 | 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 |

（栄養価） 732 29.1 20.7

## 22日（金）

**牛乳**

**牛丼**

| | |
|---|---|
| 牛肉 | 50 |
| たまねぎ | 70 |
| 糸こんにゃく | 25 |
| 青ねぎ | 7 |
| 濃口醤油 | 5.7 |
| 砂糖 | 2.3 |
| 塩 | 0.5 |




**わかさぎの天ぷら**

| | |
|---|---|
| わかさぎ | 30 |
| 小麦粉 | 7.5 |
| 水 | 2 |
| 塩 | 0.3 |
| 揚げ油 | 4.5 |

**ごはん**

**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 |
| コンソメ | 0.2 |
| 塩 | 0.2 |
| こしょう | 0.02 |
| 濃口醤油 | 0.5 |

**みかん缶**

| | |
|---|---|
| みかん缶 | 45 |

（栄養価） 770 30.8 24.2

## 25日（月）

**牛乳**

**から揚げ**

| | |
|---|---|
| 鶏もも肉 | 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 |

**ラタトゥイユ**

| | |
|---|---|
| ベーコン | 5 |
| たまねぎ | 15 |
| 水なす | 10 |
| ズッキーニ | 10 |
| パプリカ(黄) | 10 |
| にんにく | 0.1 |
| オリーブ油 | 0.5 |
| 塩 | 0.3 |
| こしょう | 0.02 |
| ダイストマト缶 | 15 |
| ケチャップ | 3 |
| ローリエ | 0.01 |

**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 |

**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） 849 30.6 34.8

## 26日（火）

**ジョア（ブルーベリー）**

**肉じゃが**

| | |
|---|---|
| 豚肉 | 30 |
| じゃがいも | 60 |
| たまねぎ | 40 |
| にんじん | 15 |
| つきこんにゃく | 15 |
| さやいんげん | 5 |
| 砂糖 | 4.5 |
| 濃口醤油 | 5.5 |
| 油 | 0.5 |
| 削り節 | 2 |
| 水 | 40 |

**★キャベツとしらすのソテー**

| | |
|---|---|
| キャベツ | 45 |
| たまねぎ | 15 |
| しらす | 5 |
| にんにく | 0.2 |
| オリーブ油 | 0.7 |
| 塩 | 0.2 |
| 七味 | 0.01 |

**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 |

**手作りかつおふりかけ**

| | |
|---|---|
| 削り節 | 2 |
| 油 | 0.2 |
| 濃口醤油 | 2 |
| みりん | 1.2 |
| 砂糖 | 0.6 |
| すりごま | 1.5 |




（栄養価） 668 28.0 11.2

## 27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 |
| たけのこ | 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 |

**揚げしゅうまい**

| | |
|---|---|
| 肉しゅうまい | 2個 |
| 揚げ油 | 3.5 |

**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 |

**小松菜の塩昆布和え**

| | |
|---|---|
| 小松菜 | 50 |
| ゆで塩 | 0.5 |
| ごま油 | 0.3 |
| 塩昆布 | 2 |

（栄養価） 726 29.3 22.9

## 28日（木）

**牛乳**

**タコライス**

| | |
|---|---|
| 豚ひき肉 | 40 |
| クラッシュ大豆 | 10 |
| たまねぎ | 40 |
| にんにく | 0.2 |
| 油 | 0.2 |
| 塩 | 0.4 |
| こしょう | 0.01 |
| ピーマン | 15 |
| ダイストマト缶 | 9 |
| コンソメ | 0.25 |
| ケチャップ | 6 |
| チリペッパー | 0.01 |
| ソース | 1.2 |
| 濃口醤油 | 1.8 |

**カレーボール**

| | |
|---|---|
| カレーボール | 2個 |
| 揚げ油 | 4 |

**ごはん**

**野菜サラダ**

| | |
|---|---|
| キャベツ | 50 |
| きゅうり | 20 |
| にんじん | 10 |
| イタリアンドレッシング | 1袋 |

**ミニフィッシュ**

| | |
|---|---|
| ミニフィッシュ | 1袋 |




（栄養価） 788 26.1 27.9

## 29日（金）

**牛乳**

**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 |

**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 |

**コッペパン**

**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 |

**いちごジャム**

| | |
|---|---|
| いちごジャム | 1袋 |



（栄養価） 798 25.2 26.8

※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。
※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 |