令和8年（2026年）7・8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月2日（木）　ジャージャーうどん
7月3日（金）　コッペパン（切れ目入り）
　　ポテトミートソース
7月7日（火）　小松菜の塩昆布炒め
　　オクラのごま和え

1日（水）
牛乳　**ごはん**

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

ホキの香味ソース

ホキ	1切
塩	0.1
こしょう	0.01
片栗粉	6.5
揚げ油	6
白ねぎ	5
みりん	1
砂糖	1.5
こしょう	0.01
濃口醤油	4
レモン果汁	1.5
片栗粉	0.5

ひき肉と小松菜のにんにく炒め

鶏ひき肉	15
小松菜	40
にんじん	5
油	0.2
にんにく	0.5
土生姜	0.5
酒	0.5
濃口醤油	1.5
塩	0.3

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）　894　35.2　21.0

2日（木）
牛乳　**菜めし**

★ジャージャーうどん

うどん	80
豚ひき肉	20
ごま油	0.2
土生姜	0.2
にんにく	0.2
たけのこ	5
クラッシュ大豆	10
干ししいたけ	0.3
きざみねぎ	5
鶏がらスープ	5
砂糖	2
酒	0.5
豆板醤	0.1
甜麺醤	1.3
濃口醤油	3.5
片栗粉	0.3

れんこんチップス

れんこん	30
揚げ油	3
塩	0.1

鶏肉のさっぱり和え

きざみフレーク	20
きゅうり	25
にんじん	8
ゆで塩	0.5
梅	0.5
濃口醤油	2.5
酒	1.5
ゆず果汁	1.5
砂糖	1.5
白いりごま	0.5
花かつお	0.3

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）　707　26.0　19.4

3日（金）
牛乳　★コッペパン（切れ目入り）

★ポテトミートソース

じゃがいも	60
豚ひき肉	25
にんにく	0.3
油	1
たまねぎ	25
にんじん	10
クラッシュ大豆	5
グリンピース	3
塩	0
こしょう	0.02
コンソメ	0.7
デミグラスソース	3.4
ケチャップ	6.5
ハヤシルウ	2
水	15

ウインナーの炒め物

チキンウインナー	20
たまねぎ	30
ピーマン	10
油	0.3
塩	0.2
こしょう	0.02

ロングメンチカツ・キャベツとコーンのソテー

ロングメンチカツ	1個
揚げ油	5
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

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）　892　31.6　36.0

6日（月）
牛乳　**ごはん**

ビーフシチュー

牛肉	30
たまねぎ	50
じゃがいも	10
にんじん	10
油	0.5
塩	0
こしょう	0.02
赤ワイン	2
コンソメ	0.5
ハヤシルウ	15
ケチャップ	4
ソース	1
水	90

フライド長芋

長芋	50
片栗粉	5
揚げ油	5
塩	0.25
青のり	0.1

枝豆サラダ

むき枝豆	15
キャベツ	40
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

みかん缶

みかん缶	45

（栄養価）　866　25.6　31.6

7日（火）
牛乳　**ごはん**

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

★小松菜の塩昆布炒め

小松菜	50
豚肉	10
にんじん	5
ごま油	0.5
塩昆布	3
淡口醤油	1
塩	0.1

星形ミンチカツ・キャベツとハムの炒め物

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

★オクラのごま和え

オクラ	20
にんじん	10
ゆで塩	0.5
すりごま	1
濃口醤油	1.5
砂糖	1

（栄養価）　815　36.2　30.0

8日（水）
牛乳　**ごはん**

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

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

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

ごはんにかけて食べましょう

パイン缶

パイン缶	45

（栄養価）　739　25.7　21.7

9日（木）
牛乳　**炊き込みご飯**

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	9
揚げ油	5

クーブイリチー

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

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）　708　31.0　22.4

10日（金）
アシドミルク　**ごはん**

豚丼

豚肉	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
油	0.5

ごはんにのせて食べましょう

きんぴら・さつまいもの天ぷら

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
さつまいも	2切
小麦粉	6
水	3
塩	0.3
揚げ油	4

冬瓜のそぼろ煮

冬瓜	30
鶏ひき肉	7
にんじん	10
土生姜	0.5
淡口醤油	4
砂糖	1
みりん	1
削り節	0.1
水	20
片栗粉	0.5
油	0.5

小松菜とえのきのしらす和え

小松菜	30
えのきたけ	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）　760　27.8　15.1

13日（月）
牛乳　**ごはん**

油淋鶏・ゆでキャベツ

鶏肉	3切
塩	0.2
こしょう	0.02
片栗粉	6.8
揚げ油	6
にんにく	0.08
土生姜	0.08
白ねぎ	8
ごま油	0.8
砂糖	2.4
濃口醤油	4.8
酢	3
オイスターソース	0.48
片栗粉	0.32
キャベツ	30
ゆで塩	0.3

キムタクごはんの素

豚肉	20
にんじん	5
白菜キムチ	15
きざみたくあん漬け	15
ごま油	0.5
きざみねぎ	5
酒	0.5
淡口醤油	0.7
みりん	0.5

ごはんにかけて食べましょう

かぼちゃサラダ

ツナ油漬け	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

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）　909　33.4　36.6

14日（火）
牛乳　**ごはん**

チンジャオロース

豚肉	36
濃口醤油	1.4
酒	0.7
こしょう	0.03
たけのこ	36
ピーマン	36
にんにく	0.14
油	0.5
オイスターソース	2.5
濃口醤油	2.5
酒	1.3
砂糖	0.6
片栗粉	0.6
水	1.3

蒸ししゅうまい

肉しゅうまい	2個

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

大学いも

大学いも	49

（栄養価）　745　28.1　20.6

15日（水）
牛乳　**ごはん**

夏野菜のカレーライス

豚肉	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

海藻サラダ

キャベツ	45
きゅうり	12
ホールコーン	10
ゆで塩	0.5
海藻ミックス	0.8
イタリアンドレッシング	1袋

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）　751　24.2　23.0

16日（木）
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

れんこんマヨ炒め

れんこん	25
ベーコン	7
油	0.2
ノンエッグマヨネーズ	4
濃口醤油	0.6
にんにく	0.2
青のり	0.1

豆乳プリンタルト・たらのごま揚げ

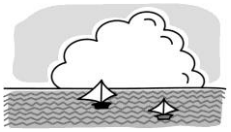
豆乳プリンタルト	1個
たら	40
濃口醤油	1.6
濃口醤油	0.8
いりごま	0.9
いり黒ごま	0.6
すりごま	0.9
片栗粉	5.5
揚げ油	4.8

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）　864　35.5　33.5

終業式



夏のお弁当の注意点！！
◎材料は加熱する
◎酸味(酢・梅干し)を活用する
◎野菜は水分をしぼる
◎冷ましてから詰める
◎保管する温度、湿度をチェック
(保冷剤の利用、風通しの良い所へ)

始業式

26日（水）
牛乳　**ごはん**

から揚げレモンソース

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	8
揚げ油	6
みりん	0.8
砂糖	1.8
淡口醤油	4
レモン果汁	2.5
酢	0.8

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

マカロニサラダ

マカロニ	12
ゆで塩	0.5
きゅうり	10
にんじん	10
ホールコーン	5
ゆで塩	0.25
ハム	10
油	0.2
ノンエッグマヨネーズ	7
塩	0.2
こしょう	0.03

ツナ大豆そぼろ

ツナ油漬け	20
大豆	7
にんじん	10
土生姜	0.2
油	0.2
濃口醤油	1.5
酒	0.7
砂糖	0.7
削り節	0.2
水	10

ごはんにかけて食べましょう

（栄養価）　933　38.5　38.6

27日（木）
ジョア（ストロベリー）　**ごはん**

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

にらまんじゅう

にらまんじゅう	1個

ほうれん草のナムル

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

もやしときゅうりの韓国風和え

緑豆もやし	20
きゅうり	30
にんにく	0.2
酢	0.5
濃口醤油	4
砂糖	2
コチュジャン	1
いりごま	0.5
ごま油	0.5

（栄養価）　683　27.0　18.1

28日（金）
牛乳　**コッペパン**

ポトフ

鶏肉	20
じゃがいも	45
たまねぎ	40
にんじん	10
ほうれん草	12
ゆで塩	0.1
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

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

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

りんごジャム

りんごジャム	1袋

（栄養価）　789　22.7　27.2

31日（月）
牛乳　**ごはん**

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

ささみの中華サラダ

ささみフレーク	25
緑豆もやし	20
ほうれん草	15
にんじん	10
ゆで塩	0.6
ごま油	0.6
酢	4
淡口醤油	3.2
砂糖	2.4

ごはんにかけて食べましょう

ミニフィッシュ

ミニフィッシュ	1袋

（栄養価）　798　30.8　26.9

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）

・青ねぎ　・小松菜
・水なす　・みつば

「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★

つげさんマーク

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♪

※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