令和8年（2026年）9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

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
・みかん缶

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★

1日（火）

野菜ジュース

豚肉のしょうが炒め

豚肉	50
土生姜	1
塩	0.1
こしょう	0.01
油	0.5
たまねぎ	60
みりん	0.5
濃口醤油	3
砂糖	0.5
片栗粉	0.5

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

大根のツナサラダ

ツナ油漬け	12
大根	50
ほうれん草	15
ホールコーン	10
ゆで塩	0.65
淡口醤油	2
ゆず果汁	1
砂糖	2
塩	0.2
こしょう	0.02

パイン缶

パイン缶	45

防災の日献立

（栄養価）　655　23.2　12.4

2日（水）

牛乳

いわしのかば焼き

いわしの開き	1切
酒	0.4
片栗粉	5.2
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

じゃがいものマヨネーズ焼き

じゃがいも	50
ノンエッグマヨネーズ	7
塩	0.3
こしょう	0.02

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

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）　735　24.2　22.1

3日（木）

牛乳

タッカルビ

鶏肉	30
たまねぎ	40
さつまいも	20
キャベツ	40
土生姜	0.5
にんにく	0
ごま油	0.5
酒	1.5
濃口醤油	6
砂糖	2
コチュジャン	1
豆板醤	0.2

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

ごはん

かぼちゃコロッケ・

キャベツとベーコンの炒め物

かぼちゃコロッケ	1個
揚げ油	5
ベーコン	4
キャベツ	20
油	0.05
コンソメ	0.1
塩	0.1
こしょう	0.01

ミルメーク（コーヒー）

ミルメーク（コーヒー）	1袋

ごはんにかけて食べましょう

（栄養価）　806　26.6　23.8

4日（金）

牛乳

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
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

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

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

福神漬け

福神漬け	12

（栄養価）　738　24.0　22.3

7日（月）

牛乳

から揚げ香味ソースがけ

鶏肉	3切
塩	0.2
こしょう	0.02
片栗粉	6
揚げ油	6
にんじん	5
えのきたけ	5
たまねぎ	5
ごま油	1.5
砂糖	2
濃口醤油	5
酢	3

ラタトゥイユ

ベーコン	5
たまねぎ	15
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(粉末)	0.01

ごはん

小松菜とささみのスパゲッティ

スパゲッティ	8
ゆで塩	0.3
小松菜	10
ささみフレーク	5
にんにく	0.05
たまねぎ	10
にんじん	2.5
オリーブ油	0.25
白ワイン	0.25
淡口醤油	0.6
塩	0.3
こしょう	0.01

きゅうりの塩昆布和え

きゅうり	50
ゆで塩	0.3
塩昆布	0.5
淡口醤油	1
砂糖	1
塩	0.3

（栄養価）　747　27.2　26.2

8日（火）

牛乳

豆腐チゲ

豆腐	60
豚肉	25
白菜	40
白菜キムチ	15
たまねぎ	20
白ねぎ	7
にら	5
豚骨スープ	5.6
水	13
塩	0.16
濃口醤油	1.6
砂糖	0.8
赤みそ	2.4
ごま油	0.24

揚げぎょうざ

ぎょうざ	2個
揚げ油	3.6

わかめごはん

キャベツのソテー

ツナ油漬け	10
キャベツ	45
にんじん	15
油	0.2
塩	0.3
こしょう	0.01
淡口醤油	1.5

ごま蜜もち

もち	3個
すり黒ごま	2.5
三温糖	1.5
黒砂糖	1.5
水あめ	5
濃口醤油	0.8
酢	0.08
水	2.5
片栗粉	0.1

（栄養価）　768　27.5　23.7

9日（水）

牛乳

茎わかめの炒め煮

豚肉	40
にんじん	25
たまねぎ	60
茎わかめ	25
油	1.5
酒	1.5
濃口醤油	6
砂糖	2.4
塩	0.3
こしょう	0.09
ごま油	0.9

メヒカリカレーフライ

メヒカリカレーフライ	3.5
揚げ油	3.5

ごはん

三色ナムル

小松菜	45
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

大学いも

大学いも	49

（栄養価）　796　28.4　23.6

10日（木）

牛乳

豚肉のポン酢炒め

豚肉	50
たまねぎ	50
緑豆もやし	20
チンゲン菜	20
にんじん	10
濃口醤油	5
酒	2
ゆず果汁	1.5
砂糖	1
塩	0.2
こしょう	0.05
油	0.5
片栗粉	1

きんぴら

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

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

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）　780　35.7　22.9

11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
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

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

★うずまきパン

ミンチカツ・

キャベツとコーンのソテー

ミンチカツ	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

いちごジャム

いちごジャム	1袋

（栄養価）　869　32.3　35.0

14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

揚げしゅうまい

肉しゅうまい	2個
揚げ油	3.5

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

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

（栄養価）　835　33.3　29.5

15日（火）

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

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

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）　802　33.5　32.7

16日（水）

牛乳

豚肉の塩こうじ炒め

豚肉	50
キャベツ	45
たまねぎ	30
にんじん	10
ごま油	0.5
土生姜	0.3
塩こうじ	6
濃口醤油	2.5

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

炊き込みご飯

小松菜の海苔和え

小松菜	50
えのきたけ	15
にんじん	15
塩	0.8
きざみのり	0.5
濃口醤油	3

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

（栄養価）　732　36.5　26.7

17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

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

ごはんにかけて食べましょう

ごはん

キャベツとツナのサラダ

キャベツ	50
にんじん	8
ホールコーン	8
ゆで塩	0.6
ツナ水煮	10
すりごま	1.5
ごま油	0.6
酢	4
濃口醤油	3.2
砂糖	2.4

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）　799　35.0　25.7

18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

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

コッペパン

たらフライ・

ゆでキャベツ

たらフライ	1切
揚げ油	4
ウスターソース	1袋
キャベツ	30
ゆで塩	0.3

りんごジャム

りんごジャム	1袋

（栄養価）　755　25.8　23.9

21日（月）

敬老の日

22日（火）

国民の休日

23日（水）

秋分の日

24日（木）

アシドミルク

みそカツ・

ゆでキャベツ

ヒレカツ	2切
揚げ油	6
ソース	8
ケチャップ	5
濃口醤油	1.5
みそ	4
砂糖	1.5
キャベツ	30
ゆで塩	0.3

もやしとにらの炒め物

緑豆もやし	45
にら	7.5
ベーコン	7.5
えのきたけ	7.5
油	0.3
濃口醤油	0.3
塩	0.3
こしょう	0.02

ごはん

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

みかん缶・パイン缶

みかん缶	20
パイン缶	25

（栄養価）　776　27.2　15.9

25日（金）

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

ごはんにかけて食べましょう

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

ほうれん草のおかか和え

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

みたらし団子

もち	3個
濃口醤油	6
砂糖	16
水	10
片栗粉	2

お月見献立

（栄養価）　830　31.2　22.0

28日（月）

牛乳

ビーフストロガノフ

牛肉	20
にんにく	0.1
たまねぎ	60
にんじん	10
しめじ	5
油	0.5
塩	0.3
こしょう	0.02
白ワイン	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	0.4
青のり	0.1

ごはん

小松菜とベーコンの炒め物

ベーコン	10
小松菜	60
ホールコーン	10
油	0.3
塩	0.2
こしょう	0.01
淡口醤油	1.5

みかん缶

みかん缶	45

（栄養価）　764　22.3　24.0

29日（火）

牛乳

セルフチキンライス

鶏むね肉	40
たまねぎ	50
にんじん	15
ピーマン	10
油	0.5
塩	0.3
こしょう	0.02
ケチャップ	28
コンソメ	0.2

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

ごはんにのせて食べましょう

黒砂糖豆

炒り大豆	8
黒砂糖	5
片栗粉	1
水	1.2

ごはん

ほうれん草のソテー

ツナ油漬け	10
ほうれん草	40
ホールコーン	10
たまねぎ	15
にんじん	5
油	0.4
コンソメ	0.2
塩	0.4
こしょう	0.02

（栄養価）　724　31.9　15.7

30日（水）

牛乳

塩から揚げ

鶏肉	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

大豆の磯煮

(乾)大豆	10
ひじき	0.5
きざみあげ	5
にんじん	7
つきこんにゃく	5
油	0.5
砂糖	1.5
濃口醤油	2
削り節	1
水	20

ごはん

★れんこんの中華和え

れんこん	30
にんじん	10
ハム	10
酢	2.5
淡口醤油	3
砂糖	1
ごま油	0.5

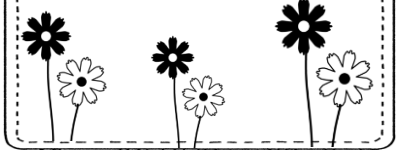
ピリ辛きゅうり

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

（栄養価）　820　33.7　30.9

新しい献立の紹介

9月11日(金) うずまきパン
9月30日(水) れんこんの中華和え



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