令和7年（2025年）10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

新献立の紹介

14日(火)　きゅうりとハムの和え物
16日(木)　塩から揚げ
17日(金)　キャベツと糸こんぶのゆず和え
20日(月)　チリコンカン
22日(水)　キャベツのマリネ
31日(金)　鶏肉のガーリック焼き
　　青のりとじゃこのふりかけ

給食の感想は、こちらのQRコードから

1日（水）
牛乳　ごはん

豚肉のりんごソース炒め

豚肉	50
土生姜	0.2
にんにく	0.2
油	0.5
たまねぎ	65
りんごピューレ	4
砂糖	1.8
こしょう	0.03
濃口醤油	4
レモン果汁	0.8

揚げぎょうざ

ぎょうざ	2個
揚げ油	3.6

ツナのマリネ

ツナ油漬け	12
小松菜	30
キャベツ	30
ホールコーン	8
ゆで塩	0.6
白ワイン	0.7
オリーブ油	0.7
砂糖	1.5
淡口醤油	2.7
酢	2.2
塩	0.2
こしょう	0.02

チンゲン菜の昆布和え

チンゲン菜	20
ゆで塩	0.2
大根	20
塩昆布	0.5
淡口醤油	1
砂糖	1
塩	0.2

（栄養価）　741　31.3　24.2

2日（木）
牛乳　ごはん

韓国風すき焼き

豚肉	30
焼き豆腐	30
糸こんにゃく	30
白菜	30
白菜キムチ	10
たまねぎ	20
にんじん	10
土生姜	0.2
にんにく	0.1
濃口醤油	5.5
砂糖	2.7
酒	1
油	0.2
水	5

トッポギ

トッポギ	25
平天	10
にんじん	10
たまねぎ	20
油	0.3
コチュジャン	1
砂糖	1.5
ケチャップ	4
濃口醤油	3
水	5～

たらのポン酢ソース

たら	1切
酒	1
塩	0.2
こしょう	0.02
片栗粉	6
揚げ油	6
たまねぎ	20
きざみねぎ	3
濃口醤油	4
砂糖	1.5
みりん	1.5
酒	1
水	5
ゆず果汁	1

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）　826　35.7　24.0

3日（金）
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

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

ミンチカツ・キャベツのソテー

ミンチカツ	1個
揚げ油	4
ハム	4
キャベツ	20
油	0.09
コンソメ	0.1
塩	0.1
こしょう	0.01

りんご焼き

りんご	45
砂糖	4
オリーブ油	0.5
シナモンパウダー	0.1

ごはんにかけて食べましょう

（栄養価）　771　27.5　23.3

6日（月）
アシドミルク　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

にらまんじゅう

にらまんじゅう	1個

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

黒砂糖豆

炒り大豆	8
黒砂糖	5
片栗粉	1
水	1.2

（栄養価）　698　27.2　13.0

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

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

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

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）　739　33.6　24.8

8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

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

海藻サラダ

キャベツ	30
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
和風ドレッシング	1袋

福神漬け

福神漬け	12

（栄養価）　742　23.9　22.4

9日（木）
牛乳　炊き込みご飯

じゃがいものうま煮

じゃがいも	70
豚肉	20
にんじん	20
ゆで塩	0.1
ちくわ	20
さやいんげん	5
砂糖	2
濃口醤油	4
みりん	1
削り節	2
水	40

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

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

パイン缶

パイン缶	45

（栄養価）　732　27.7　21.9

10日（金）
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

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

ふかしいも・きんぴら

さつまいも	40
塩	0.3
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

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）　814　30.8　24.3

13日（月）
スポーツの日

14日（火）
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

ごはんにかけて食べましょう

カレーボール

カレーボール	2個
揚げ油	4

きゅうりとハムの和え物

ハム	10
きゅうり	50
緑豆もやし	25
ゆで塩	0.3
砂糖	2
酢	0.5
淡口醤油	4
いりごま	0.5
ごま油	0.5

新献立です♫

ミニフィッシュ

ミニフィッシュ	1個

（栄養価）　793　28.4　27.6

15日（水）
牛乳　ごはん

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	0.06
油	0.5
片栗粉	1

春雨のひき肉炒め

豚ひき肉	15
春雨	7
たけのこ水煮	10
にら	5
白ねぎ	3
土生姜	0.5
にんにく	0.07
酒	1
濃口醤油	2
オイスターソース	0.5
豆板醤	0.07
ごま油	0.3
塩	0.3
こしょう	0.02
水	10

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

小松菜とえのきのしらすすあえ

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）　810　38.4　24.9

16日（木）
牛乳　ごはん

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	0.3
片栗粉	9
揚げ油	6

新献立です♫

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
こしょう	0.02
濃口醤油	3
ごま油	0.5

ごはんにかけて食べましょう

ポテトサラダ

ハム	10
じゃがいも	50
にんじん	20
白菜	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

もやしときゅうりの韓国風あえ

緑豆もやし	10
きゅうり	40
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）　887　34.5　35.4

17日（金）
牛乳　ごはん

中華丼

豚肉	30
かまぼこ	12
白菜	40
チンゲン菜	30
たまねぎ	20
にんじん	10
干ししいたけ	0.6
土生姜	0.6
ごま油	0.5
水	20
中華スープ	0.5
濃口醤油	5
オイスターソース	1.2
酒	1.2
砂糖	0.6
片栗粉	2

ごはんにかけて食べましょう

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

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
たまねぎ	0.2
コンソメ	0.2
塩	0.2
こしょう	0.02
濃口醤油	0.5

キャベツと糸昆布のゆずあえ

糸昆布	0.8
キャベツ	30
にんじん	6
酢	1
ゆず果汁	0.5
砂糖	0.6
淡口醤油	2
みりん	0.5

新献立です♫

（栄養価）　705　33.2　20.1

20日（月）
牛乳　菜めし

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

チリコンカン

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

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
砂糖	0.01
濃口醤油	3
砂糖	1.1
酢	1.4

大学いも

大学いも	40

新献立です♫

（栄養価）　743　29.1　20.4

21日（火）
牛乳　ごはん

鶏肉のスタミナ炒め

鶏肉	40
土生姜	0.2
にんにく	0.2
油	0.5
キャベツ	45
たまねぎ	20
にんじん	15
にら	8
濃口醤油	4
みりん	1.5
砂糖	0.7
酒	0.5
塩	0.1
こしょう	0.02

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
(冷)グリンピース	5
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

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）　759　28.9　25.3

22日（水）
牛乳　ごはん

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

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

キャベツのマリネ

ホールコーン	10
キャベツ	30
にんじん	10
ゆで塩	0.2
オリーブ油	2
塩	0.15
こしょう	0.01
酢	1
白ワイン	0.5
砂糖	1.6
淡口醤油	2

新献立です♫

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）　736　25.5　22.4

23日（木）
牛乳　ごはん

セルフチキンライス

鶏肉	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

ごはんにかけて食べましょう

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

ほうれん草のソテー・キャベツとハムの炒め物

ツナ油漬け	10
ほうれん草	40
(冷)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
ハム短冊切り	4
キャベツ	20
油	0.09
コンソメ	0.1
塩	0.1
こしょう	0.01

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）　801　29.7　16.5

24日（金）
牛乳　コッペパン

照り焼きハンバーグ

ハンバーグ	1個
たまねぎ	20
しめじ	5
砂糖	2
みりん	2
濃口醤油	3
水	15
片栗粉	0.5

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

たらフライ・ゆでキャベツ

たらフライ	1切
揚げ油	4
ノンエッグタルタルソース	1袋
キャベツ	30
ゆで塩	0.3

いちごジャム

いちごジャム	1袋

（栄養価）　833　29.1　32.2

27日（月）
牛乳　ごはん

豚肉のねぎ塩丼

豚肉	50
白ねぎ	5.5
ごま油	0.5
塩	0.45
にんにく	0.5
たまねぎ	50
緑豆もやし	60
油	0.5
きざみねぎ	7
酒	3.5
塩	0.6
こしょう	0.02
レモン果汁	1
片栗粉	1

ごはんにのせて食べましょう

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

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
レモン果汁	0.1
砂糖	1.5
レモン果汁	0.1

フルーツミックス

みかん缶	20
アロエ缶	15
パイン缶	10

（栄養価）　718　29.5　21.3

28日（火）
牛乳　ごはん

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
酢	3
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	35
揚げ油	3.5

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

しば漬け

しば漬け	12

（栄養価）　727　30.2　21.0

29日（水）
牛乳　ごはん

鶏肉の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
砂糖	0.8
淡口醤油	4
レモン果汁	2.5
酢	0.8

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

ごはんにかけて食べましょう

キャベツのごまあえ

ツナ水煮	10
キャベツ	20
にんじん	10
緑豆もやし	25
ゆで塩	0.7
すりごま	1.3
濃口醤油	2
砂糖	0.7

（栄養価）　889　37.8　32.1

30日（木）
牛乳　ごはん

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

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

わかめサラダ

チンゲン菜	30
緑豆もやし	30
きゅうり	15
ゆで塩	0.5
カットわかめ	0.8
韓国ナムルドレッシング	1袋

みかん缶

みかん缶	45

（栄養価）　735　20.7　22.7

31日（金）
ジョア（マスカット）　ごはん

鶏肉のガーリック焼き・にんじんの甘煮

鶏肉	3個
塩	0.3
こしょう	0.02
ガーリックパウダー	0.3
オリーブ油	0.26
レモン果汁	2
にんじん	30
砂糖	3
塩	0.1
水	10

チンジャオロース

豚肉	20
濃口醤油	0.8
酒	0.4
こしょう	0.02
たけのこ水煮	20
ピーマン	20
にんにく	0.08
油	0.4
オイスターソース	1.45
濃口醤油	1.45
酒	0.7
砂糖	0.35
片栗粉	0.35
水	0.7

かぼちゃひき肉フライ

かぼちゃひき肉フライ	1個
揚げ油	4

新献立です♫

青のりとじゃこのふりかけ

ちりめんじゃこ	7
削り節	1.2
酒	1.2
いりごま	1
青のり	0.5
砂糖	1
濃口醤油	2
油	0.5

（栄養価）　754　34.6　21.8

※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。