中学校給食献立表

貝塚市学校給食会

3日(月)

牛乳

和風ハンバーグ・もやしの炒め物

ハンバーグ	1個
大根	9
砂糖	2
みりん	2
濃口醤油	3
緑豆もやし	20
油	0.1
塩	0.2
こしょう	0.02

ペンネのミートソース

ペンネ	10
ゆで塩	0.6
豚ひき肉	10
鶏レバー缶	3
たまねぎ	20
にんじん	5
にんにく	0.06
ドライパセリ	0.05
油	0.3
ケチャップ	5
トマトピューレ	5
ソース	2.7
赤ワイン	0.3
塩	0.2
こしょう	0.02

わかめごはん

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

ひなあられ

ひなあられ	1袋

(栄養価) 745 27.7 23.4

4日(火)

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

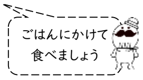
ごはん

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

ベビーチーズ

キャラメル型チーズ	1個



(栄養価) 829 35.4 29.6

5日(水)

牛乳

鶏肉のから揚げ

鶏肉	75
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

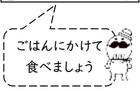
ごはん

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

鮭そぼろ

鮭フレーク	15
酒	0.3
みつば	5
すりごま	1
油	0.1
塩	0.2



(栄養価) 774 34.8 28.9

6日(木)

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

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

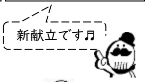
ごはん

たらのごま揚げ・さつまいもと栗のタルト

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
お米de国産さつまいもと栗のタルト	1個

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) 878 36.8 32.1

7日(金)

コーヒー牛乳

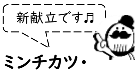
クリームシチュー

鶏肉	20
じゃがいも	50
たまねぎ	40
にんじん	15
グリンピース	3
油	0.3
鶏がらスープ	4.2
コンソメ	0.4
小麦粉	2.4
油	1.2
バター	1.2
牛乳	9
生クリーム	1.8
塩	0.3
こしょう	0.02
水	30

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) 723 19.1 22.6

10日(月)

牛乳

中華うま煮

むきえび	15
酒	0.5
豚肉	20
土生姜	0.4
油	0.5
うずら卵水煮	2個
たけのこ水煮	15
絹厚揚げ	20
たまねぎ	40
にんじん	15
チンゲン菜	10
干ししいたけ	1
鶏がらスープ	5
中華スープ	0.5
水	20
淡口醤油	3
みりん	1
酒	0.5
塩	0.3
こしょう	0.02
片栗粉	1.5
ごま油	0.5

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~

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
青ねぎ	4
土生姜	2
にんにく	0.1
りんごピューレ	16

キャベツの塩昆布和え

キャベツ	50
ゆで塩	0.5
ごま油	0.3
塩昆布	2

(栄養価) 847 37.7 23.4

11日(火)

牛乳

カレーライス

鶏肉	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

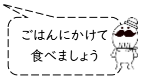
ごはん

茎わかめのサラダ

チンゲン菜	15
キャベツ	50
にんじん	10
茎わかめ	5
ゆで塩	0.8
イタリアンドレッシング	1袋

福神漬け

福神漬け	12



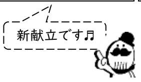
(栄養価) 724 23.7 20.7

12日(水)

牛乳

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



揚げ春巻

春巻	1個
揚げ油	3.5

菜めし

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

みかん缶	45

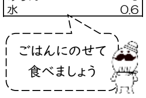
(栄養価) 753 26.4 24.0

13日(木)

牛乳

いわしのかば焼き

いわし	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



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

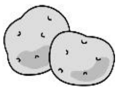
ごはん

和風サラダ

キャベツ	35
にんじん	15
緑豆もやし	24
ホールコーン	8
ゆで塩	0.8
濃口醤油	3
酢	2
砂糖	1
油	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



(栄養価) 776 28.4 23.2

14日(金)

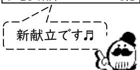
卒業式

17日(月)

ジョア(プレーン)

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

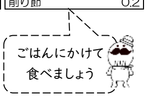
ごはん

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

手作りふりかけ

しらす	10
小松菜	12
ゆで塩	0.1
ごま油	1.5
いりごま	1
みりん	1.5
濃口醤油	1
削り節	0.2



(栄養価) 722 33.6 17.3

18日(火)

牛乳

ピビンバ

牛肉	40
ぜんまい水煮	12
油	0.6
砂糖	1.6
濃口醤油	3.1
大豆もやし	24
小松菜	18
にんじん	12
ゆで塩	0.36
砂糖	2.8
濃口醤油	5.4
ごま油	0.5
青ねぎ	1.8
いりごま	1.8
ラー油	0.02

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

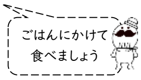
ごはん

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

大学いも

大学いも	40



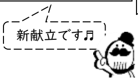
(栄養価) 811 30.8 27.2

19日(水)

牛乳

鶏肉のバーベキューソース

鶏肉	75
塩	0.1
こしょう	0.01
白ワイン	1
片栗粉	9
揚げ油	5
濃口醤油	5
酒	3
砂糖	2.5
青ねぎ	3
土生姜	1.5
にんにく	0.1
りんごピューレ	12



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
青ねぎ	5
塩	0.1
こしょう	0.02
濃口醤油	3.2
ごま油	0.5

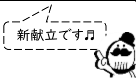
ごはん

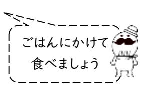
れんこんのきんぴら

れんこん	25
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	1.8
削り節	0.2
水	5

にんじんのツナおかか和え

にんじん	20
ツナ油漬け	5
花かつお	0.2
濃口醤油	1.5





(栄養価) 805 32.0 28.6

20日(木)

春分の日

21日(金)

牛乳

ビーフストロガノフ

牛肉	30
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

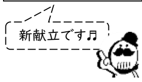
ごはん

かぼちゃサラダ

ツナ油漬け	10
かぼちゃ	50
きゅうり	20
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

ラ・フランスゼリー

ラ・フランスゼリー	45



(栄養価) 895 24.3 31.9

24日(月)

修了式

★令和7年度から「えび・アーモンド・いか」を使わない献立を検討します

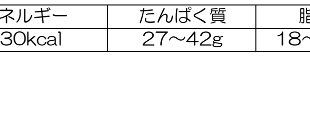
学校給食における食物アレルギー対応については、「学校給食における食物アレルギー対応の手引き(貝塚市版)」に沿って対応していますが、食物アレルギー事故発生ゼロをめざし、手引きの改訂を行いました。その結果、「えび」「アーモンド」及びえびと一緒にアレルギー原因食物となることが多い「いか」を提供する食材から外すこととしました。**令和7年度から「えび・かに・くるみ・そば・落花生・アーモンド・いか」の7品目は本市の給食では提供しない**ことになりますが、今後もおいしく多様な給食を提供するため、新たな食材の研究や献立の工夫に努めてまいりますので、ご理解を賜りますようお願いします。

食品のコンタミネーション※等においては、誤食の恐れがないわけではありません。
中学校では個別の声かけをしていませんので、自分で除去する場合は、ご家庭で献立表をご確認ください。

※コンタミネーション
コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が微量混入してしまう場合をいいます。
原材料として用いた場合のみに表示義務を課す現行のアレルギー表示制度では、コンタミネーションについては表示義務がありません。

~新献立の紹介~

- 6日(木)ブロッコリーのツナ和え
- 7日(金)ミンチカツ
- 12日(水)韓国風すき焼き
- 17日(月)豚肉のりんごソース炒め
- 19日(水)鶏肉のバーベキューソース
  にんじんのツナおかか和え
- 21日(金)ラ・フランスゼリー



※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。

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