令和7年（2025年）7・8月　　中学校給食献立表　　貝塚市学校給食会

～新献立の紹介～

7月11日(金)
のり塩から揚げ
7月15日(火)
キャベツのソテー
マスカットゼリー

8月28日(木)
鶏肉のおろしから揚げ
8月29日(金)
パインパン

7月1日（火）

牛乳　ごはん

鶏肉の照り焼き

鶏肉	75
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

肉野菜炒め

豚肉	25
にんにく	0.2
にんじん	5
キャベツ	20
にら	5
砂糖	0.1
塩	0.25
淡口醤油	0.6
ごま油	0.5

コロッケ・ゆでキャベツ

コロッケ	1個
揚げ油	5
ウスターソース	1袋
キャベツ	30
ゆで塩	0.3

無限ピーマン

ピーマン	25
ツナ油漬け	15
ごま油	0.6
濃口醤油	1
みりん	0.6

（栄養価）　880　36.6　32.7

7月2日（水）

牛乳　チャーハン

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

わかめ和え

チンゲン菜	60
にんじん	10
干しわかめ	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

大学いも

大学いも	40

（栄養価）　724　23.4　25.0

7月3日（木）

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
絹豆もやし	60
油	0.5
青ねぎ	7
酒	3.5
塩	0.6
こしょう	0.02
レモン果汁	1
いりごま	1.5
片栗粉	1

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
青ねぎ	3
濃口醤油	4
砂糖	1.5
みりん	1.5
酒	1
水	5
ゆず果汁	1

ごはんにかけて食べましょう

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）　787　36.7　25.5

7月4日（金）

牛乳　ごはん

鶏肉のから揚げ

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	9
揚げ油	6

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

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

ごはんにかけて食べましょう

（栄養価）　829　36.3　32.3

7月7日（月）

牛乳　菜めし

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	65
みりん	0.5
濃口醤油	3
砂糖	0.5
片栗粉	0.5

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(粉末)	0.01

星形ミンチカツ・キャベツとハムの炒め物

星形ミンチカツ	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

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）　718　32.7　25.0

7月8日（火）

牛乳　ごはん

親子丼

鶏肉	40
たまねぎ	60
干ししいたけ	0.5
みつば	7
卵	40
濃口醤油	7.2
砂糖	2.4
みりん	1.2
削り節	1.2
水	20

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

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

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）　763　33.7　25.4

7月9日（水）

ジョア（プレーン）　ごはん

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

イタリアンスパゲッティ

スパゲッティ	15
ゆで塩	0.6
たまねぎ	10
ハム	5
ピーマン	3
ケチャップ	5
ソース	1
塩	0.2
こしょう	0.02
油	0.2

野菜サラダ

キャベツ	50
きゅうり	20
にんじん	10
和風ドレッシング	1袋

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）　711　27.5　13.5

7月10日（木）

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	0.3
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

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

粒マスタードサラダ

キャベツ	40
にんじん	10
きゅうり	15
ホールコーン	5
ゆで塩	0.7
淡口醤油	4
砂糖	2
レモン果汁	1
粒マスタード	1.5
酢	1.5
オリーブ油	0.8

パイン缶

パイン缶	45

（栄養価）　756　23.3　23.4

7月11日（金）

牛乳　ごはん

のり塩から揚げ

鶏肉	3切
塩	0.5
こしょう	0.05
青のり	0.2
片栗粉	6.8
揚げ油	6

新献立です♪

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

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）　854　32.8　35.8

7月14日（月）

牛乳　ごはん

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

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

チンゲン菜とささみの炒め物

ささみ	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）　834　24.5　21.2

7月15日（火）

牛乳　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
たけのこ水煮	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

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

ほうれん草のオムレツ・キャベツのソテー

ほうれん草オムレツ	1個
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	2

新献立です♪

マスカットゼリー

マスカットゼリー	45

新献立です♪

（栄養価）　757　29.8　21.3

7月16日（水）

アシドミルク　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

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

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	1.2

（栄養価）　732　21.9　16.1

7月17日（木）

牛乳　ごはん

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

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

たらのごま揚げ・豆乳プリンタルト

たら	40
淡口醤油	1.6
濃口醤油	0.8
濃口醤油	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
豆乳プリンタルト	1個

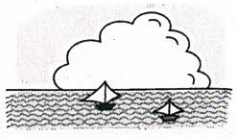
昆布の佃煮

細切ごま昆布	10

（栄養価）　840　35.6　29.1

7月18日（金）

終業式



8月25日（月）

始業式

生活リズムを整えましょう

8月26日（火）

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

肉まん

肉まん	1個

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

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）　767　29.3　25.5

8月27日（水）

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

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

みかん缶

みかん缶	45

（栄養価）　819　26.5　27.5

8月28日（木）

牛乳　ごはん

鶏肉のおろしから揚げ

鶏肉	3切
塩	0.3
こしょう	0.03
片栗粉	6.8
揚げ油	6
みりん	0.65
砂糖	0.5
淡口醤油	2
削り節	0.2
水	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

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

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）　797　31.5　29.3

8月29日（金）

牛乳　パインパン

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

キャベツとベーコンの炒め物

ベーコン	8
キャベツ	40
油	0.1
コンソメ	0.2
塩	0.2
こしょう	0.02

新献立です♪

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

黒砂糖豆

炒り大豆	8
黒砂糖	5
片栗粉	1
水	1.2

（栄養価）　866　25.6　29.0

※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。

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

夏のお弁当の注意点！

- ●材料は加熱する
- ●酢味（酢・梅干し）を利用する
- ●野菜は水分をしぼる
- ●水きりこだから詰める
- ●保管する温度、湿度をチェック（保冷剤を利用、風通しの良い所を）

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