令和8年（2026年）1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（水） みたらし団子（よもぎ）
20日（火） 磯香和え
22日（木） カリフラワーとブロッコリーのサラダ
23日（金） クーブイリチー

クーブイリチーとは沖縄県の郷土料理で
クーブは昆布、イリチーは炒め煮という意味です。

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♪

8日（木）

始業式

9日（金）

牛乳　ごはん

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

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

ベーコン	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） 872　32.3　36.6

12日（月）

成人の日

13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

揚げぎょうざ

ぎょうざ	2個
揚げ油	3.6

チンゲン菜のナムル

チンゲン菜	40
緑豆もやし	30
にんじん	5
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

ミルメーク

ミルメーク（ココア）	1袋

牛乳に入れて
飲みましょう

（栄養価） 749　27.6　23.5

14日（水）

牛乳　炊き込みご飯

鮭のおろしたまねぎだれ

鮭	1切
塩	0.1
片栗粉	6.5
揚げ油	6
濃口醤油	4
砂糖	1.5
みりん	1.5
酒	1
水	5
ゆず果汁	1
たまねぎ	10

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	0.26
淡口醤油	0.6
ごま油	0.5

白菜のサラダ

ベーコン	10
白菜	50
にんじん	15
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

みたらし団子（よもぎ）

よもぎ団子	3個
濃口醤油	6
砂糖	16
水	10
片栗粉	2

新献立です♪

（栄養価） 820　33.6　27.3

15日（木）

牛乳　ごはん

ビビンバ

牛肉	30
ぜんまい水煮	12
油	0.5
砂糖	1.3
濃口醤油	2.5
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
きざみねぎ	1.8
いりごま	1.8
ラー油	0.02

キムチとにらの炒め物

白菜キムチ	20
たまねぎ	40
にら	10
油	0.5
濃口醤油	1.2
砂糖	0.4

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

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

ごはんにのせて
食べましょう

（栄養価） 729　25.5　24.3

16日（金）

コーヒー牛乳　コッペパン

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	0.06
オリーブ油	0.5
白ワイン	1.5
コンソメ	0.7

野菜ソテー

豚肉	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

ミンチカツ・キャベツとハムのソテー

ミンチカツ	1個
揚げ油	4
ハム	4
キャベツ	20
油	0.05
コンソメ	0.1
塩	0.1
こしょう	0.01

りんごジャム

りんごジャム	1袋

（栄養価） 812　26.6　26.5

19日（月）

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	2.6
酢	0.8

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

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

しば漬け

しば漬け	12

（栄養価） 768　31.9　29.1

20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
たけのこ水煮	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

揚げしゅうまい

肉しゅうまい	2個
揚げ油	3.6

磯香和え

ほうれん草	30
緑豆もやし	25
にんじん	15
ゆで塩	0.15
淡口醤油	4
みりん	1
きざみのり	0.5
花かつお	0.5

新献立です♪

無限ピーマン

ピーマン	30
ツナ油漬け	10
ごま油	0.6
濃口醤油	1
みりん	0.6

（栄養価） 692　28.4　22.0

21日（水）

牛乳　ごはん

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

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

あじの南蛮漬け

あじフィレ	2切
酒	0.8
片栗粉	5.5
揚げ油	4.8
たまねぎ	20
にんじん	4.5
ピーマン	5
酢	6
濃口醤油	6.5
砂糖	2.5
七味	0.01
水	3

大学いも

大学いも	40

（栄養価） 836　33.8　26.8

22日（木）

牛乳　ごはん

ジョア（ブルーベリー）

鶏にら丼

鶏肉	60
にんにく	0.08
土生姜	0.08
塩	0.2
こしょう	0.02
酒	1
片栗粉	5
揚げ油	5
にら	8
たまねぎ	40
干ししいたけ	0.5
ごま油	0.5
濃口醤油	4
砂糖	3
みりん	1
コチュジャン	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

カリフラワーとブロッコリーのサラダ

カリフラワー	25
ブロッコリー	20
ゆで塩	0.3
ベーコン	10
ホールコーン	8
ゆで塩	0.2
油	0.5
砂糖	1.5
淡口醤油	2.7
酢	2.2
塩	0.2
こしょう	0.02

新献立です♪

ごはんにのせて
食べましょう

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） 745　34.8　17.9

23日（金）

牛乳　ごはん

厚揚げのみそ炒め

硬厚揚げ	50
鶏肉	10
キャベツ	55
たまねぎ	20
にんじん	10
ピーマン	10
にんにく	0.2
みそ	6
砂糖	4
濃口醤油	5
酒	2
ラード	0.5

クーブイリチー

豚肉	15
ちくわ	12
糸昆布	2.5
にんじん	15
大根	5
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

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	3
みりん	0.5
砂糖	0.9
こしょう	0.01
濃口醤油	2.5
レモン果汁	1
片栗粉	0.2

フルーツミックス

黄桃缶	10
アロエ缶	15
パイン缶	20

新献立です

（栄養価） 782　33.1　22.9

26日（月）

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

給食週間献立①

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

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） 832　31.3　28.0

27日（火）

牛乳　菜めし

白菜の煮物

白菜	90
鶏肉	20
にんじん	10
きざみあげ	5
春菊	5
淡口醤油	4
砂糖	2
だし巻布	0.5
削り節	2
水	30

わかさぎの天ぷら

わかさぎ	30
小麦粉	7.5
水	2
塩	0.3
揚げ油	4.5

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
豚肉	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

キャベツのおかか和え

キャベツ	30
ゆで塩	0.3
にんじん	5
砂糖	0.3
淡口醤油	2
花かつお	0.3

給食週間献立②

（栄養価） 780　28.4　19.0

28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	0.08
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

コーンとほうれん草のソテー

ホールコーン	15
ほうれん草	40
ハム	10
たまねぎ	15
油	0.5
コンソメ	0.2
塩	0.3
こしょう	0.02

福神漬け

福神漬け	12

給食週間献立③

（栄養価） 753　26.5　22.4

29日（木）

牛乳　ごはん

デミグラスソースハンバーグ

ハンバーグ	1個
マッシュルーム水煮	5
グリンピース	5
デミグラスソース	15
ケチャップ	8
赤ワイン	1
ソース	1
砂糖	0.5
水	10

フライドポテト

じゃがいも	50
揚げ油	5
塩	0.5

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

パイン缶

パイン缶	45

給食週間献立④

（栄養価） 755　22.7　24.8

30日（金）

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
油	0.5
片栗粉	1

高野豆腐の煮物

高野豆腐	6
にんじん	3
さやいんげん	5
砂糖	2
みりん	1.5
淡口醤油	1
塩	0.2
削り節	1.5
水	55

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

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

給食週間献立⑤

（栄養価） 751　35.3　23.5

※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

学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の忠愛小学校で生活に困っている子どもたちに昼食を用意したのが始まりといわれています。

今年の貝塚市のテーマは～『もしも』の時の食を考えよう～です。26～30日は備蓄できる食材を使用した献立が出ます。備蓄ができる食材にはどんなものがあるでしょうか。考えてみましょう。

感謝の気持ちをもっていただきましょう

私たちが普段食べている肉や魚、米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは生きています。

また、食事ができあがるまでには、くさんの人が関わっています。食事のときは、感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。