平成30年（2018年）6月 中学校給食献立表 【第二中学校】

※温かいおかずにはアンダーラインを引いてあります。
※献立は内容を一部変更することがあります。

貝塚市学校給食会

1日(金)

献立名：牛乳／ごはん／さばの山椒揚げ・いんげんの炒め物／焼き厚揚げのねぎ塩だれ／冷しゃぶサラダ／みかん缶

材料名	使用量(g)
さば	1切
淡口醤油	4
酒	2
山椒	0.8
片栗粉	5
揚げ油	5
さやいんげん	15
油	0.1
塩	0.2
こしょう	0.02
厚揚げ	30
油	0.2
青ねぎ	7.5
みりん	0.15
砂糖	0.45
塩	0.3
ごま油	0.3
片栗粉	0.3
豚肉	20
キャベツ	40
にんじん	15
きゅうり	15
緑豆もやし	20
ドレッシング	1袋
みかん缶	45

栄養価：841 29.1 32

4日(月)

献立名：牛乳／ごはん／ベーコンポテト／もやしのカレーソテー／たらフライ・ゆでキャベツ／ふりかけ

材料名	使用量(g)
じゃがいも	75
たまねぎ	25
ベーコン	20
油	0.5
塩	0.5
こしょう	0.03
緑豆もやし	30
キャベツ	30
にんじん	5
ピーマン	3
油	0.3
コンソメ	0.2
ソース	0.3
カレー粉	0.4
塩	0.2
こしょう	0.02
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
ゆかり	1袋

栄養価：741 23.8 22.8

5日(火)

献立名：牛乳／ごはん／豚肉のねぎ塩炒め／コーンといんげんのソテー／海草サラダ／パイン缶

材料名	使用量(g)
豚肉	50
白ねぎ	4.5
ごま油	0.45
塩	0.4
にんにく	0.45
たまねぎ	40
緑豆もやし	50
油	0.5
青ねぎ	6
酒	3
塩	0.5
こしょう	0.02
レモン汁	0.9
いりごま	1.5
片栗粉	1.5
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
キャベツ	30
きゅうり	12
ホールコーン	10
ゆで塩	0.5
海草ミックス	0.8
ドレッシング	1袋
パイン缶	45

栄養価：714 26.8 17.7

6日(水)

献立名：牛乳／ごはん／ポークビーンズ／ペペロンチーノ／あじの南蛮漬け／のりの佃煮

材料名	使用量(g)
じゃがいも	40
豚肉	10
ベーコン	5
大豆	10
たまねぎ	50
にんじん	15
グリンピース	5
油	0.5
ソース	2
ケチャップ	10
砂糖	1
鶏がらスープ	7
コンソメ	0.5
塩	0.3
こしょう	0.02
水	20
スパゲッティ	15
ゆで塩	0.6
ベーコン	5
キャベツ	10
にんにく	0.1
鷹の爪	0.1
オリーブ油	0.2
淡口醤油	0.5
塩	0.2
あじ	1切
酒	1
片栗粉	4
揚げ油	4
たまねぎ	15
にんじん	4.5
ピーマン	3
酢	6.5
濃口醤油	6.5
砂糖	2.5
七味	0.01
水	3
のり佃煮	1袋

栄養価：840 32.6 21.6

7日(木)

献立名：牛乳／ごはん／八宝菜／揚げぎょうざ／中華あえ／フルーツミックス

材料名	使用量(g)
豚肉	10
いか	15
酒	0.5
たけのこ水煮	10
白菜	50
たまねぎ	50
にんじん	10
もやし	10
干ししいたけ	1
土生姜	1
油	0.5
塩	0.3
こしょう	0.02
鶏がらスープ	5
中華スープ	0.5
水	10
淡口醤油	4
ごま油	0.5
片栗粉	1.5
ぎょうざ	2個
揚げ油	4
春雨	8
キャベツ	30
にんじん	5
ツナ油漬け	10
いりごま	1
酢	1
濃口醤油	1.5
砂糖	1
ごま油	0.3
アロエ缶	20
りんご缶	15
黄桃缶	10

栄養価：763 25.1 21.[illegible]

8日(金)

献立名：牛乳／ごはん／照り焼きハンバーグ／フライドポテト／野菜サラダ／つぼ漬け

材料名	使用量(g)
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
じゃがいも	50
揚げ油	5
塩	0.5
キャベツ	40
緑豆もやし	15
きゅうり	15
にんじん	10
ドレッシング	1袋
つぼ漬け	15

栄養価：694 21.6 19

11日(月)

献立名：牛乳／ごはん／豆腐の野菜あんかけ／ごぼう天の煮物／コロッケ・ゆでキャベツ／フルーツカクテル

材料名	使用量(g)
豆腐	80
にんじん	10
たけのこ水煮	10
生しいたけ	10
さやいんげん	10
えのきたけ	7
濃口醤油	8
砂糖	2
みりん	2
削り節	2
水	40
片栗粉	0.5
ごぼう天	2個
濃口醤油	3
砂糖	1.7
酒	0.7
削り節	1
水	20
かぼちゃコロッケ	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
ナタデココ	25
みかん缶	20

栄養価：760 26.6 17.3

12日(火)

献立名：牛乳／ごはん／親子丼／にんじんしりしり／スパゲッティサラダ／ひじきの炒め煮

材料名	使用量(g)
鶏肉	30
たまねぎ	50
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
にんじん	40
ツナ油漬け	10
ごま油	0.2
淡口醤油	3.5
砂糖	0.5
スパゲッティ	15
ゆで塩	0.6
きゅうり	10
にんじん	15
ゆで塩	0.25
ハム	7
ノンエッグマヨネーズ	5
塩	0.3
こしょう	0.02
ひじき	3
にんじん	5
うすあげ	5
油	0.1
砂糖	1.2
濃口醤油	2
みりん	0.6
削り節	0.2
水	2.5

栄養価：797 31.4 24

13日(水)

献立名：牛乳／ごはん／いわしのかば焼き／里芋のそぼろ煮／チキンウインナーの炒め物・ごまあえ／アロエ缶・パイン缶

材料名	使用量(g)
いわし	1切
酒	0.4
片栗粉	4
揚げ油	4
濃口醤油	14
砂糖	8.4
みりん	7
水	0.7
鶏ひき肉	10
里芋	50
にんじん	10
グリンピース	3
油	4
砂糖	2
淡口醤油	1
濃口醤油	2
酒	0.3
削り節	1
水	10
片栗粉	0.5
チキンウインナー	21
油	0.1
塩	0.2
こしょう	0.02
キャベツ	30
にんじん	10
もやし	30
ゆで塩	0.7
ほうれん草	15
すりごま	1.3
濃口醤油	2
砂糖	0.5
アロエ缶	25
パイン缶	20

1・2年のみ

栄養価：862 30.1 26.6

14日(木)

献立名：牛乳／ごはん／鶏肉のから揚げソースあえ・ゆでキャベツ／なすの炒め煮／もやしのナムル／アーモンド

材料名	使用量(g)
鶏肉	60
塩	0.6
こしょう	0.02
にんにく	0.1
片栗粉	6
揚げ油	6
ケチャップ	8
ソース	6.4
カレー粉	0.16
砂糖	4
酢	3.2
ごま油	0.48
コンソメ	0.16
水	4.8
キャベツ	30
ゆで塩	0.3
なす	45
豚ひき肉	15
油	0.3
青ねぎ	1
土生姜	0.5
にんにく	0.1
酒	1
砂糖	1
濃口醤油	4
ラー油	0.08
酢	0.5
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
アーモンド	1袋

1・2年のみ

栄養価：857 31.7 34.1

15日(金)

献立名：牛乳／ごはん／カレーライス／きのこのソテー／茎わかめのサラダ／福神漬け

材料名	使用量(g)
鶏肉	15
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	0.07
水	90
しめじ	10
えのきたけ	10
キャベツ	30
ホールコーン	10
油	0.3
コンソメ	0.3
塩	0.2
こしょう	0.02
濃口醤油	1
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
ドレッシング	1袋
福神漬け	15

1・2年のみ

栄養価：692 19.9 17.2

18日(月)

献立名：牛乳／ごはん／さわらのみそだれかけ・こんにゃく／ミートマカロニ／煮浸し・厚揚げの煮物／ベビーチーズ

材料名	使用量(g)
さわら	1切
酒	0.5
片栗粉	4
揚げ油	4
赤みそ	8
砂糖	4
酒	1.5
みりん	1
片栗粉	0.1
水	5
こんにゃく	20
豚ひき肉	10
マカロニ	12
ゆで塩	0.48
たまねぎ	20
にんじん	7
にんにく	0.2
ケチャップ	3
砂糖	0.3
赤ワイン	0.2
濃口醤油	0.5
ソース	2
塩	0.1
こしょう	0.01
油	0.3
ほうれん草	10
にんじん	5
白菜	30
ゆで塩	0.35
しめじ	5
濃口醤油	2
砂糖	0.6
酒	0.2
すりごま	1
削り節	0.2
水	5
厚揚げ	3個
濃口醤油	2.6
砂糖	1.5
削り節	0.5
水	15
チーズ	1個

栄養価：791 30.2 24.3

19日(火)

献立名：牛乳／ごはん／肉じゃが／野菜炒め／ホキのマリネ／金時豆の甘煮

材料名	使用量(g)
豚肉	20
じゃがいも	60
たまねぎ	40
にんじん	15
こんにゃく	15
さやいんげん	5
砂糖	4
濃口醤油	5
油	0.5
削り節	2
水	40
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	0.3
塩	0.3
こしょう	0.02
ホキ	1切
白ワイン	1
塩	0.3
こしょう	0.02
片栗粉	5
揚げ油	5
たまねぎ	20
にんじん	5
酢	6
淡口醤油	4.5
砂糖	4.5
金時豆	10
濃口醤油	0.2
砂糖	4
塩	0.05
水	12.5

栄養価：795 31 17.4

20日(水)

献立名：牛乳／ごはん／ビビンバ／キムチとにらの炒め物／わかめスープ

材料名	使用量(g)
牛肉	30
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
ほうれん草	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
白菜キムチ	30
たまねぎ	30
にら	10
油	0.5
濃口醤油	1.2
砂糖	0.4
干しわかめ	0.6
えのきたけ	6
青ねぎ	3.5
淡口醤油	4
中華スープ	1.35
削り節	1.35
塩	0.45
こしょう	0.02
鶏がらスープ	9
水	180

栄養価：646 24.3 17.3

21日(木)

献立名：牛乳／ごはん／豚肉とキャベツのみそ炒め／いかのチリソース／ポテトサラダ／ふりかけ

材料名	使用量(g)
豚肉	30
キャベツ	50
にんじん	15
ピーマン	10
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
いか	40
酒	0.8
にんにく	0.08
土生姜	0.4
たまねぎ	16
油	0.4
ケチャップ	3.2
濃口醤油	1.2
酒	0.8
砂糖	0.6
豆板醤	0.06
水	5
ごま油	0.4
片栗粉	0.8
ツナ油漬け	10
じゃがいも	55
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
味かつお	1袋

栄養価：769 31.4 22.7

22日(金)

献立名：牛乳／ごはん／さばのしょうが揚げ・いんげんの炒め物／切り干し大根の炒め煮／キャベツとささみのスパゲッティ／昆布の佃煮

材料名	使用量(g)
さば	1切
土生姜	0.5
砂糖	0.6
みりん	0.5
酒	1.2
濃口醤油	2.5
片栗粉	4
揚げ油	4
さやいんげん	15
油	0.1
塩	0.2
こしょう	0.02
切り干し大根	5
うすあげ	4
にんじん	8
油	0.4
砂糖	2
濃口醤油	2.8
削り節	1.2
水	35
スパゲッティ	20
ゆで塩	0.8
キャベツ	20
ささみフレーク	10
にんにく	0.1
たまねぎ	20
にんじん	5
オリーブ油	0.5
白ワイン	0.5
淡口醤油	0.6
塩	0.6
こしょう	0.02
しぐれ昆布	10

栄養価：805 27.2 25.4

25日(月)

献立名：牛乳／ごはん／ホキのオイスターソース／キャベツとコーンのソテー／高野豆腐の卵とじ・こんにゃくのピリ辛炒め／黒砂糖豆

材料名	使用量(g)
ホキ	1切
塩	0.1
こしょう	0.01
土生姜	0.2
片栗粉	4
揚げ油	4
えのきたけ	5
たけのこ水煮	8
にんじん	10
たまねぎ	20
油	0.3
濃口醤油	1.5
酒	0.2
オイスターソース	1
鶏がらスープ	0.5
片栗粉	1
キャベツ	45
ホールコーン	10
ベーコン	5
油	0.3
コンソメ	0.3
塩	0.3
こしょう	0.02
高野豆腐	6
卵	12
にんじん	3
グリンピース	3
砂糖	3
みりん	3
淡口醤油	2.5
塩	0.3
削り節	1.5
水	55
こんにゃく	40
油	0.4
砂糖	2
濃口醤油	5
七味	0.02
炒り大豆	10
黒砂糖	6
片栗粉	1.2
水	1.5

栄養価：774 31.1 21.1

26日(火)

献立名：牛乳／ごはん／じゃがいものうま煮／さんまの梅煮／なすの揚げ浸し・鶏つくねの煮物／りんご缶

材料名	使用量(g)
じゃがいも	70
豚肉	15
にんじん	20
いか	10
酒	0.5
ちくわ	15
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
さんま	1切
ねりうめ	3
土生姜	0.7
濃口醤油	3
砂糖	3
酒	2.5
水	7
なす	40
揚げ油	4
土生姜	0.2
みりん	0.2
砂糖	0.25
酢	0.2
淡口醤油	1.4
削り節	0.2
水	5
片栗粉	0.1
鶏つくね	2個
濃口醤油	1.2
砂糖	0.7
酒	0.7
削り節	0.7
水	10
りんご缶	45

PTA給食試食会

栄養価：820 31.6 23.1

27日(水)

献立名：牛乳／ごはん／鶏肉のハーブ焼き・にんじんとコーンのソテー／豆のトマト煮／揚げ春巻・きんぴら／小松菜の煮浸し

材料名	使用量(g)
鶏肉	60
オリーブ油	0.5
ハーブ塩	0.5
にんじん	15
ホールコーン	10
油	0.2
塩	0.1
濃口醤油	0.3
ベーコン	5
たまねぎ	20
トマト缶	15
豆ミックス	15
油	0.3
塩	0.2
こしょう	0.02
コンソメ	0.2
ケチャップ	2
ソース	0.5
砂糖	0.3
春巻	1個
揚げ油	5
ごぼう	30
にんじん	10
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
小松菜	45
うすあげ	5
濃口醤油	2.4
砂糖	0.7
酒	0.2
すりごま	1
削り節	0.2
水	5

栄養価：846 29.9 30.2

28日(木)

献立名：牛乳／ごはん／厚揚げのみそ炒め／蒸ししゅうまい／酢春雨／大学いも

材料名	使用量(g)
厚揚げ	50
キャベツ	50
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
肉しゅうまい	2個
春雨	15
きゅうり	10
ハム	10
にんじん	10
ゆで塩	0.1
砂糖	1.5
酢	5
濃口醤油	3
ごま油	1
塩	0.5
大学いも	40

栄養価：824 23.6 22.4

29日(金)

献立名：牛乳／ごはん／ポークチャップ／かぼちゃの天ぷら／小松菜と卵の炒め物・がんもどきの煮物／しば漬け

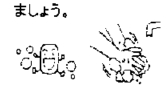
材料名	使用量(g)
豚肉	50
塩	0.1
こしょう	0.01
油	0.5
たまねぎ	40
しめじ	5
グリンピース	3
ケチャップ	10
ソース	2
白ワイン	1.5
砂糖	0.3
かぼちゃ	40
小麦粉	6
水	3
塩	0.3
揚げ油	4
卵	28
小松菜	28
にんじん	8
ゆで塩	0.36
油	0.2
コンソメ	0.25
塩	0.15
こしょう	0.02
濃口醤油	0.8
がんもどき	2個
濃口醤油	1.8
砂糖	1
削り節	1
水	15
しば漬け	15

栄養価：844 31.4 30.5

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。

『食中毒』が増える時期です！

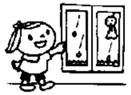
高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。
食中毒予防の基本は手洗いです。食事や調理の前には石けんでしっかり手を洗いましょう。



食中毒に注意

においや見た目だけではわからないものもあります。
食材の保管や残り物を利用する時には気を付けましょう。

平成30年（2018年）6月　中学校給食献立表［アレルギー対象食品使用献立一覧表］　貝塚市学校給食会



日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま
1日(金)	牛乳			●																							
	ごはん																											
	さばの山椒揚げ・いんげんの炒め物	●															●	●										
	焼き厚揚げのねぎ塩だれ																	●										●
	冷しゃぶサラダ	●																●		●								●
	みかん缶																											
4日(月)	牛乳			●																							
	ごはん																											
	ベーコンポテト																			●								
	もやしのカレーソテー	●																●	●	●				●				
	たらフライ・ゆでキャベツ	●																●						●				
	ふりかけ																											
5日(火)	牛乳			●																							
	ごはん																											
	豚肉のねぎ塩丼																			●								●
	コーンといんげんの炒め物	●																●	●	●								
	海草サラダ																											
	パイン缶																											
6日(水)	牛乳			●																							
	ごはん																											
	ポークビーンズ	●																●	●	●				●				
	ペペロンチーノ	●																●		●								
	あじの南蛮漬け	●																●										●
	のりの佃煮	●																●										
7日(木)	牛乳			●																							
	ごはん																											
	八宝菜	●								●								●	●	●								●
	揚げぎょうざ	●																●	●	●								
	中華あえ	●																●										●
	フルーツミックス																					●		●				
8日(金)	牛乳			●																							
	ごはん																											
	照り焼きハンバーグ	●																●	●	●								
	フライドポテト																											
	野菜サラダ																											
	つぼ漬け	●																●										
11日(月)	牛乳			●																							
	ごはん																											
	豆腐の野菜あんかけ	●																●										
	ごぼう天の煮物	●																●										
	コロッケ・ゆでキャベツ	●																●						●				
	フルーツカクテル																											
12日(火)	牛乳			●																							
	ごはん																											
	親子丼	●		●														●	●									
	にんじんしりしり	●																●										●
	スパゲッティサラダ	●																		●								
	ひじきの炒め煮	●																●										
13日(水)	牛乳			●																							
	ごはん																											
	いわしのかば焼き	●																●										
	里芋のそぼろ煮	●																●	●									
1・2年のみ	チキンウインナーの炒め物・ごまあえ	●																●	●									●
	アロエ缶・パイン缶																											
14日(木)	牛乳			●																							
	ごはん																											
	鶏肉のから揚げソースあえ・ゆでキャベツ	●																●	●	●				●				●
	なすの炒め煮	●																●		●								●
1・2年のみ	もやしのナムル	●																●		●								●
	アーモンド																											
15日(金)	牛乳			●																							
	ごはん																											
	カレーライス	●																●	●	●				●				
	きのこのソテー	●																●	●	●								
1・2年のみ	茎わかめのサラダ	●																●	●					●				●
	福神漬け	●																●										

献立は内容を一部変更する場合があります。

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま
18日(月)	牛乳			●																							
	ごはん																											
	さわらのみそだれかけ・こんにゃく																	●										
	ミートマカロニ	●																●		●				●				
	煮浸し・厚揚げの煮物	●																●										●
	ベビーチーズ			●																							
19日(火)	牛乳			●																							
	ごはん																											
	肉じゃが	●																●		●								
	野菜炒め	●																●	●	●								
	ホキのマリネ	●																●										
	金時豆の甘煮	●																●										
20日(水)	牛乳			●																							
	ごはん																											
	ビビンバ	●												●				●										●
	キムチとにらの炒め物	●																●						●				
	わかめスープ	●																●	●	●								●
21日(木)	牛乳			●																							
	ごはん																											
	豚肉とキャベツのみそ炒め	●																●		●								●
	いかのチリソース	●								●								●										●
	ポテトサラダ																											
	ふりかけ	●																●										●
22日(金)	牛乳			●																							
	ごはん																											
	さばのしょうが揚げ・いんげんの炒め物	●															●	●										
	切り干し人参の炒め煮	●																●										
	キャベツとささみのスパゲッティ	●																●	●									
	昆布の佃煮	●																●										●
25日(月)	牛乳			●																							
	ごはん																											
	ホキのオイスターソース	●																●	●									
	キャベツとコーンのソテー	●																●	●	●								
	高野豆腐の卵とじ・こんにゃくのピリ辛炒め	●		●														●										●
	黒砂糖豆																	●										
26日(火)	牛乳			●																							
	ごはん																											
	じゃがいものうま煮	●								●								●		●								
	さんまの香梅煮	●																●						●				
	なすの揚げ浸し・鶏つくねの煮物	●																●	●									
	りんご缶																							●				
27日(水)	牛乳			●																							
	ごはん																											
	鶏肉のハーブ焼き・にんじんとコーンのソテー	●																●	●									●
	豆のトマト煮	●																●	●	●				●				
	揚げ春巻・きんぴら	●																●		●								●
	小松菜の煮浸し	●																●										●
28日(木)	牛乳			●																							
	ごはん																											
	厚揚げのみそ炒め	●																●		●								
	蒸ししゅうまい	●																●		●								
	拌三絲	●																●		●								●
	大学いも																	●										●
29日(金)	牛乳			●																							
	ごはん																											
	ポークチャップ																	●		●				●				
	かぼちゃの天ぷら	●																									
	小松菜と卵の炒め物・がんもどきの煮物	●		●														●	●	●								●
	しば漬け																	●										

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です！

文夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活を送るためにとても大切です。食後には歯磨きやうがいをして、虫歯を防ぎましょう！