令和元年(2019年)9月　中学校給食献立表【第二中学校】

貝塚市学校給食会

2日(月)

牛乳

肉団子の甘酢あん

肉団子	30
揚げ油	3
たまねぎ	60
にんじん	30
ピーマン	10
ごま油	0.5
砂糖	3
濃口醤油	5
酢	1.5
ケチャップ	1
中華スープ	0.5
水	20
片栗粉	1

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
えのきだけ	7.5
油	0.3
濃口醤油	0.3
塩	0.2
こしょう	0.02

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
ドレッシング	1袋

ごま塩もち

もち	3個
すり黒ごま	2.5
三温糖	1.5
黒砂糖	1.5
水あめ	5
濃口醤油	0.8
酢	0.08
水	2.5
片栗粉	0.1

3日(火)

牛乳

ハヤシライス

豚肉	30
にんにく	0.1
たまねぎ	60
しめじ	5
グリンピース	5
油	0.5
塩	0.3
こしょう	0.02
赤ワイン	2
コンソメ	0.6
ハヤシルウ	15
ケチャップ	4
ソース	1
水	90

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

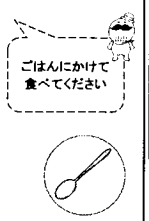
ごはん

ポテトサラダ

ツナ油漬け	10
じゃがいも	50
にんじん	20
きゅうり	10
ゆで塩	0.3
こしょう	0.02
ノンエッグマヨネーズ	10

ベビーチーズ

ベビーチーズ	1個



4日(水)

牛乳

鶏肉のから揚げ・ゆでキャベツ

鶏肉	60
土生姜	1.2
淡口醤油	1.2
濃口醤油	1.2
酒	2.4
片栗粉	6
揚げ油	6
キャベツ	30
ゆで塩	0.3

なすの炒め煮

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

ごはん

中華あえ

春雨	8
キャベツ	30
にんじん	5
焼き麩	5
いりごま	1
酢	1
濃口醤油	1.5
砂糖	1
ごま油	0.3

杏仁豆腐

杏仁豆腐	25
みかん缶	20

5日(木)

牛乳

肉じゃが

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

きびなごの天ぷら

きびなご	30
小麦粉	7.5
水	2
塩	0.3
揚げ油	4.5

ごはん

煮浸し・がんもどきの煮物

小松菜	45
うすあげ	5
濃口醤油	2.4
さやいんげん	5
砂糖	0.7
酒	0.2
水	5
がんもどき	2個
濃口醤油	1.8
砂糖	1
削り節	1
水	15

手作りふりかけ

削り節	2
油	0.1
濃口醤油	2
みりん	1.2
砂糖	0.5
いりごま	2

6日(金)

牛乳

厚揚げのみそ炒め

厚揚げ	50
キャベツ	50
たまねぎ	20
にんじん	10
ピーマン	10
ごま油	1.2
にんにく	0.2
みそ	6
砂糖	4
濃口醤油	5
酒	2
ラード	0.5

蒸ししゅうまい

肉しゅうまい	2個

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

昆布の佃煮

しぐれ昆布	10

9日(月)

牛乳

筑前煮

鶏肉	15
がんもどき	12
こんにゃく	25
ごぼう	25
里芋	20
にんじん	20
さやいんげん	5
干ししいたけ	1
土生姜	1
油	0.5
濃口醤油	4
砂糖	4
削り節	2
水	40

ミートマカロニ

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

ごはん

あじフライ・ゆでキャベツ

あじフライ	1切
揚げ油	4
ウスターソース	1袋
キャベツ	30
ゆで塩	0.3

金時豆の甘煮

金時豆	10
濃口醤油	0.2
砂糖	4
塩	0.05
水	12.5

10日(火)

牛乳

夏野菜のカレーライス

豚肉	15
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

ヒレカツ

ヒレカツ	1切
揚げ油	3

ごはん

海草サラダ

キャベツ	30
きゅうり	12
ホールコーン	10
海草ミックス	0.8
ドレッシング	1袋

福神漬け

福神漬け	12

11日(水)

牛乳

さわらの竜田揚げ・ゆでいんげん

さわら	1切
淡口醤油	2
濃口醤油	1
酒	1.5
片栗粉	4.8
揚げ油	4.8
さやいんげん	15
ゆで塩	0.3

野菜炒め

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

ごはん

キャベツとツナのスパゲッティ

スパゲッティ	15
ゆで塩	0.6
キャベツ	15
ツナ油漬け	7
にんにく	0.07
たまねぎ	15
にんじん	5
オリーブ油	0.4
白ワイン	0.4
淡口醤油	0.4
塩	0.5
こしょう	0.02

ひじきの炒め煮

ひじき	2.5
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

12日(木)

牛乳

豚肉のポン酢炒め

豚肉	40
たまねぎ	30
緑豆もやし	20
チンゲン菜	10
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	0.05
油	0.5
片栗粉	1

豆のトマト煮

ベーコン	5
たまねぎ	20
トマト缶	15
ケチャップ	10
ソース	5
ゆで塩	0.2
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

新献立です♫

ごはん

高野豆腐の卵とじ・こんにゃくの煮物

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	30
濃口醤油	2.6
砂糖	1.5
削り節	0.5
水	15

煮浸し

小松菜	36
うすあげ	4
濃口醤油	2
砂糖	0.6
酒	0.15
すりごま	0.8
削り節	0.15
水	4

13日(金)

牛乳

鶏肉のハーブ焼き・にんじんとコーンのソテー

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

切り干し大根の炒め煮

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

ごはん

コロッケ・ゆでキャベツ

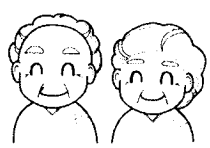
かぼちゃコロッケ	1個
揚げ油	5
ウスターソース	1袋
キャベツ	30
ゆで塩	0.3

みたらし団子

もち	3個
濃口醤油	6
砂糖	16
水	10
片栗粉	3

16日(月)

敬老の日



17日(火)

牛乳

八宝菜

豚肉	10
いか	15
酒	0.5
えび	10
酒	0.5
うずら卵水煮	20
だけのこ水煮	10
白菜	40
たまねぎ	40
にんじん	10
もやし	10
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

揚げぎょうざ

ぎょうざ	2個
揚げ油	3.6

ごはん

絆三絲

春雨	15
きゅうり	10
ハム	15
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

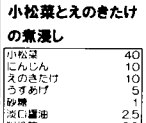
大学いも	40

18日(水)

牛乳

いわしのかば焼き

いわし	1切
酒	0.4
片栗粉	4.8
揚げ油	4.8
濃口醤油	10
砂糖	6.5
みりん	6
水	0.6



小松菜とえのきたけの煮浸し

小松菜	40
にんじん	10
えのきたけ	10
うすあげ	5
砂糖	1
淡口醤油	2.5
削り節	0.5
水	15

ごはん

マカロニサラダ

マカロニ	15
ゆで塩	0.6
きゅうり	10
にんじん	10
ホールコーン	5
ゆで塩	0.25
ツナ油漬け	10
ノンエッグマヨネーズ	5
塩	0.5
こしょう	0.03

フルーツミックス

アロエ缶	20
りんご缶	15
みかん缶	10

19日(木)

牛乳

ビビンバ

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
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

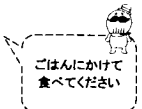
キムチとにらの炒め物

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

ごはん

わかめスープ

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



20日(金)

牛乳

あじのハーブフリッター

あじ	2切
塩	0.3
こしょう	0.02
白ワイン	4
小麦粉	10
ベーキングパウダー	2
ドライバジル	0.08
ドライパセリ	0.05
塩	0.5
水	9
揚げ油	5

麻婆なす

なす	40
豚ひき肉	7
クラッシュ大豆	7
塩	0.3
こしょう	0.02
たまねぎ	10
土生姜	0.5
にんにく	0.1
ごま油	0.5
豆板醤	0.1
酒	1
オイスターソース	2.5
濃口醤油	0.5
砂糖	1
水	10
片栗粉	0.5

ごはん

大根とチンゲン菜のサラダ・松ふきいも

大根	20
チンゲン菜	20
にんじん	5
量わかめ	5
ゆで塩	0.5
ドレッシング	1袋
じゃがいも	50
塩	0.3
ごま	9
こしょう	0.02

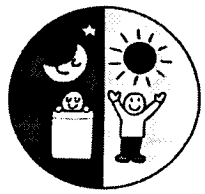
新献立です♫

黒砂糖豆

炒り大豆	8
黒砂糖	5
片栗粉	1
水	12

23日(月)

秋分の日



24日(火)

牛乳

クリームシチュー

鶏肉	10
えび	10
酒	0.5
じゃがいも	40
たまねぎ	40
にんじん	10
グリンピース	3
油	0.3
鶏がらスープ	3
コンソメ	0.25
小麦粉	2
油	1
バター	1
牛乳	7.5
生クリーム	1.5
塩	0.3
こしょう	0.02
水	30

ウインナーの炒め物

チキンウインナー	30
たまねぎ	10
ピーマン	5
油	0.3
塩	0.2
こしょう	0.02

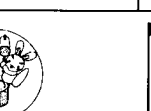
コッペパン

たらのごま揚げ・ゆでいんげん

たら	50
淡口醤油	2
濃口醤油	1
片栗粉	6
水	10
いりごま	1.5
いり黒ごま	1
すりごま	1.5
揚げ油	6
さやいんげん	15
ゆで塩	0.3

パイン缶

パイン缶	45



25日(水)

牛乳

焼きビーフン

ビーフン	18
豚肉	10
キャベツ	35
にんじん	10
たけのこ水煮	10
にら	5
土生姜	1
干ししいたけ	0.8
ラード	0.6
酒	1
ソース	5
中華スープ	0.5
ごま油	0.5
塩	0.3
こしょう	0.02

いかのチリソース

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

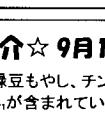
ごはん

バンバンジーサラダ

鶏肉	40
きゅうり	15
緑豆もやし	40
春雨	0.55
ドレッシング	1袋

たくあん漬け

たくあん漬け	12



26日(木)

牛乳

ホキのきのこあんかけ

ホキ	1切
酒	1
塩	0.2
こしょう	0.02
片栗粉	4.8
揚げ油	4.8
えのきたけ	10
しめじ	10
たまねぎ	10
さやいんげん	10
干ししいたけ	0.5
土生姜	1.2
みりん	2
塩	0.5
濃口醤油	2
だし昆布	0.2
削り節	0.4
水	30
片栗粉	1

豚肉のしょうが炒め

豚肉	30
土生姜	0.8
塩	0.1
こしょう	0.01
油	0.4
たまねぎ	32
みりん	0.4
濃口醤油	2.4
砂糖	0.4
片栗粉	0.4

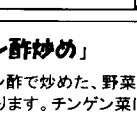
ごはん

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

りんご缶

りんご缶	45



27日(金)

牛乳

豚肉の香り炒め

豚肉	40
たまねぎ	30
まいたけ	20
しめじ	10
にんじん	10
にら	10
にんにく	0.8
濃口醤油	2
油	0.5
砂糖	2
濃口醤油	4
酒	2
コチュジャン	0.2
塩	0.3
こしょう	0.05

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

ごはん

揚げ春巻・きんぴら

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	1
濃口醤油	2
砂糖	2
削り節	0.2
水	5

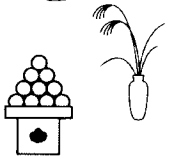
キャンディチーズ

キャンディチーズ	2個

体育大会予行・準備

9月13日は月見です

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期ごろから月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。



☆新献立紹介☆ 9月12日「豚肉のポン酢炒め」

豚肉、玉ねぎ、緑豆もやし、チンゲン菜、にんじんをポン酢で炒めた、野菜たっぷりの献立です。豚肉にはビタミンB₁が含まれていて、疲労回復効果があります。チンゲン菜には、カロテン、ビタミンC、カリウムが豊富に含まれています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ナトリウム(食塩相当量)(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
今月平均	791	28.9	22.6	2.9	442	2.6	225	0.33	0.47	17	4.9
文科省基準	830	27~42	18~28	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

令和元年（2019年）9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
2日(月)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	肉団子の甘酢あん	●																●	●	●								●
	もやしとにらの炒め物	●																●		●								
	菜わかめのサラダ	●																●	●					●				●
	ごま蜜もち	●																●										●
3日(火)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	ハヤシライス	●																●	●	●				●				
	コーンといんげんのソテー	●																●	●	●								
	ポテトサラダ																											
	ベビーチーズ				●																							
4日(水)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	鶏肉のから揚げ・ゆでキャベツ	●																●	●									
	なすの炒め煮	●																●		●								●
	中華あえ	●																●		●								●
	杏仁豆腐				●																							
5日(木)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	肉じゃが	●																●		●								
	きびなごの天ぷら	●																										
	煮浸し・がんもどきの煮物	●																●										●
	手作りふりかけ	●																●										●
6日(金)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	厚揚げのみそ炒め	●																●		●								
	焼ししゅうまい	●																●		●								●
	もやしのナムル	●																●		●								●
	昆布の佃煮	●																●										●
9日(月)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	筑前煮	●																●	●									●
	ミートマカロニ	●																●		●				●				
	あじフライ・ゆでキャベツ	●																●						●				
	金時豆の甘煮	●																●										
10日(火)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	夏野菜のカレーライス	●																●		●				●				
	ヒレカツ	●																		●								
	海草サラダ	●																●		●				●				
	福神漬け	●																●										
11日(水)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	さわらの竜田揚げ・ゆでいんげん	●																●										
	野菜炒め	●																●	●	●								
	キャベツとツナのスパゲッティ	●																●										
	ひじきの炒め煮	●																●										
12日(木)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	豚肉のポン酢炒め	●																●		●								
	豆のトマト煮	●																●	●	●				●				
	高野豆腐の卵とじ・こんにゃくの煮物	●		●														●										
	煮浸し	●																●										●
13日(金)	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	●																●	●									●
	切り干し大根の炒め煮	●																●										
	コロッケ・ゆでキャベツ	●																●						●				
	みたらし団子	●																●										
17日(火)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	八宝菜	●		●			●		●									●	●	●								●
	揚げぎょうざ	●																●		●								●
	絹三絲	●																●		●								●
	大学いも																	●										●

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(水)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	いわしのかば焼き	●																●										
	小松菜とえのきだけの煮浸し	●																●										
	マカロニサラダ	●																										
	フルーツミックス																							●				
19日(木)	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	●																●	●	●								●
20日(金)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	あじのハーブフリッター	●																										
	麻婆なす	●																●		●								●
	大根とチンゲン菜のサラダ・粉ふきいも	●																●										●
	黒砂糖豆																	●										
24日(火)	牛乳				●																							
	コッペパン	●																										
	クリームシチュー	●			●		●											●	●	●								
	ウインナーの炒め物																			●								
	たらのごま揚げ・ゆでいんげん	●																●										●
	パイン缶																											
25日(水)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	焼きビーフン	●																●	●	●				●				●
	いかのチリソース	●							●									●										●
	バンバンジーサラダ	●																●	●	●					●			●
	たくあん漬け	●																										
26日(木)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	ホキのきのこあんかけ	●																●										
	豚肉のしょうが炒め	●																●		●								
	かぼちゃサラダ																											
	りんご缶																							●				
27日(金)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	豚肉の香り炒め	●																●		●								
	じゃがいものマヨネーズ焼き																											
	揚げ春巻・きんぴら	●																●		●								●
	キャンディチーズ				●																							

献立は内容を一部変更する場合があります。

秋が旬の食べ物

秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。ぶどうやりんごなどの果物が実り、さまざまな秋の味覚を楽しむことができます。

さんま

秋の字がつく「秋刀魚」は秋を代表する魚です。

米

新米の季節です。新米は香りがよく、やわらかいのが特徴です。

しいたけ

食物繊維が豊富に含まれています。貝塚市の特産物の一つです。

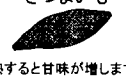
りんご

りんごは秋から冬にかけてが最もおいしい時期です。

ぶどう

ポリフェノールがたくさん含まれていて、生活習慣病を予防する働きがあるといわれています。

さつまいも



加熱すると甘味が増します。食物繊維、ビタミンCが豊富に含まれています。