令和5年（2023年）7・8月　　中学校給食献立表　　貝塚市学校給食会

7月3日(月)

牛乳

油淋鶏・ゆでキャベツ

鶏肉	75
塩	0.2
こしょう	0.02
片栗粉	6
揚げ油	6
にんにく	0.08
土生姜	0.08
白ねぎ	8
ごま油	0.8
砂糖	2.4
濃口醤油	4.8
酢	3
オイスターソース	0.48
片栗粉	0.32
キャベツ	30
ゆで塩	0.3

麻婆なす

なす	40
豚ひき肉	15
塩	0.3
こしょう	0.02
たまねぎ	10
青ねぎ	1
土生姜	0.5
にんにく	0.1
ごま油	0.5
豆板醤	0.12
酒	1
オイスターソース	1
濃口醤油	2.5
砂糖	0.5
水	10
片栗粉	0.5

ごはん

切り干し大根のサラダ

切り干し大根	4
きゅうり	15
にんじん	10
キャベツ	30
ハム	10
濃口醤油	1.3
ノンエッグマヨネーズ	10

つぼ漬け

つぼ漬け	12

3年生 給食なし

（栄養価）　856　32.5　35.4

7月4日(火)

牛乳

キーマカレー

豚ひき肉	30
土生姜	0.2
にんにく	0.1
たまねぎ	40
にんじん	10
じゃがいも	25
油	0.3
鶏がらスープ	6
赤ワイン	1.2
りんごピューレ	6
ケチャップ	2.4
カレー粉	0.13
カレールウ	12
水	90
ソース	1
濃口醤油	1
とんかつソース	1.2

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

ナン

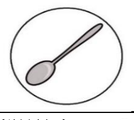
里芋コロッケ・ゆでキャベツ

里芋コロッケ	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

ベビーチーズ

キャラメル型チーズ	1個

ナンと一緒に食べましょう



3年生 給食なし

（栄養価）　817　30.7　29.9

7月5日(水)

牛乳

中華丼

豚肉	30
いか	12
酒	0.5
白菜	40
チンゲン菜	30
たまねぎ	20
にんじん	10
干ししいたけ	0.6
土生姜	0.6
ごま油	0.5
水	20
中華スープ	0.5
濃口醤油	5
オイスターソース	1.2
酒	1.2
砂糖	0.6
片栗粉	2

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

ごはん

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

黒砂糖豆

炒り大豆	8
黒砂糖	5
片栗粉	1
水	1.2

3年生 給食なし

（栄養価）　786　37.3　23.4

7月6日(木)

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	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

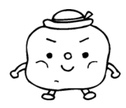
ごはん

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

ピリ辛きゅうり

きゅうり	50
塩	1
濃口醤油	4
砂糖	2
ごま油	1
豆板醤	0.3
いりごま	0.5



（栄養価）　744　22.9　23.1

7月7日(金)

牛乳

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

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	0.01

ちらし寿司

新献立です♪

星型ミンチカツ・ゆでキャベツ

スターポークミンチカツ	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

みかん缶

みかん缶	45

（栄養価）　710　29.6　23.5

7月10日(月)

ジョア（ブルーベリー）

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

白身魚のカレー風味

ホキ	1切
塩	0.1
こしょう	0.02
カレー粉	0.7
片栗粉	6
揚げ油	6
たまねぎ	10
油	0.1
ノンエッグマヨネーズ	4
ケチャップ	4
水	1
コンソメ	0.1

新献立です♪

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

（栄養価）　788　34.9　23.5

7月11日(火)

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

揚げぎょうざ

ぎょうざ	2個
揚げ油	3.6

ごはん

シークヮーサータルト・

新献立です♪

ゆでブロッコリー

お米de沖縄県産シークヮーサータルト	1個
ブロッコリー	35
ゆで塩	0.35

マヨネーズ

ノンエッグマヨネーズ	1袋

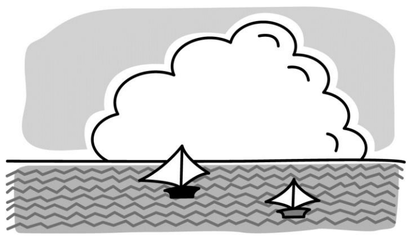
（栄養価）　840　27.7　32.5

7月12日(水)

個人懇談のため給食なし

7月13日(木)

終業式

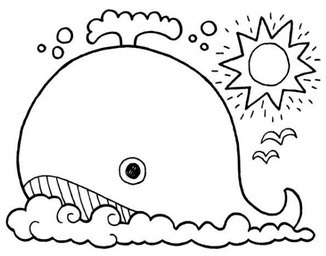


7月14日(金)

始業式

7月17日(月)

海の日



7月18日(火)

個人懇談のため給食なし

7月19日(水)

7月20日(木)

8月25日(金)

8月28日(月)

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	6
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

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	0.3
こしょう	0.03

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）　876　35.5　36.5

8月29日(火)

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	0.2
油	0.5
濃口醤油	4
酒	2
コチュジャン	0.2
塩	0.3
こしょう	0.02

牛ひじきそぼろ

牛ひき肉	30
酒	0.5
土生姜	0.2
ひじき	1.5
油	0.2
砂糖	2.5
みりん	1.2
淡口醤油	3.5

ごはんにかけて食べましょう

ごはん

揚げ春巻・

キャベツとベーコンの炒め物

春巻	1個
揚げ油	5
ベーコン	4
キャベツ	20
油	0.05
コンソメ	0.1
塩	0.1
こしょう	0.01

大学いも

大学いも	40

（栄養価）　835　30.5　28.0

8月30日(水)

アシドミルク

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

たらのごま揚げ

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	4.8
揚げ油	4.8

ごはん

チンゲン菜のナムル

チンゲン菜	45
緑豆もやし	30
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

（栄養価）　745　35.4　18.4

8月31日(木)

牛乳

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

ごはんにかけて食べましょう

ちくわの磯辺揚げ

ちくわ	2切
青のり	0.3
小麦粉	6
塩	0.2
水	6
揚げ油	2.5

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

切り干し大根の炒め煮

切り干し大根	4
うすあげ	3
にんじん	6.5
油	0.3
砂糖	1.5
濃口醤油	2.2
削り節	1
水	30

（栄養価）　812　32.7　27.1

新献立の紹介

7日(金)
ちらし寿司
星型ミンチカツ

10日(月)
白身魚のカレー風味

11日(火)
シークヮーサータルト

※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

水なすの紹介

旬：夏　　**主な収穫場所**：泉州地域

特徴：水分を多く含み、皮がやわらかく、アクも少ないので生で食べることができる。

食べ方：浅漬け、焼きなすなど

※給食ではラタトゥイユ(7月7日)、夏野菜のカレーライス(7月18日)などに使っています。

☆7月7日は七夕です☆

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機織りが上手な織姫と牛飼いの彦星が結婚しました。しかし、二人は仲が良すぎて仕事をなまけるようになり、それに怒った神様が二人を天の川の両岸に離しました。そして年に一度、七夕の日にしか会えなくなってしまったという話があります。

現代の七夕は、短冊に願い事を書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。