令和3年(2021年)4月　中学校給食献立表　貝塚市学校給食会

ご入学・ご進級おめでとうございます

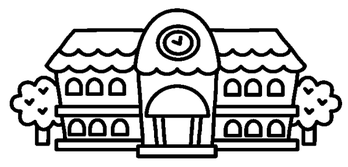
給食は、適切な栄養をとることにより健康の保持増進をはかるだけでなく、望ましい食習慣を養ったり、地域の食文化や伝統食への理解を深めたりすることも目的としています。

7日(水)

入学式

8日(木)

始業式



9日(金)

牛乳　ごはん

ハンバーグのトマトソース

ハンバーグ	1個
たまねぎ	20
しめじ	5
油	0.5
砂糖	2
ケチャップ	12
ソース	4
水	12

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
塩	0.3
こしょう	0.02
ノンエッグマヨネーズ	10

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

つぼ漬け

つぼ漬け	12

(栄養価)　783　23.4　24.1

12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	4.8
揚げ油	4.8
濃口醤油	10
砂糖	6.5
みりん	6
水	0.6

バンバンジーサラダ

鶏肉	40
きゅうり	15
緑豆もやし	40
ゆで塩	0.55
バンバンジードレッシング	1袋

パイン缶

パイン缶	45

キャベツとベーコンの炒め物

ベーコン	5
キャベツ	30
油	0.1
コンソメ	0.1
塩	0.2
こしょう	0.02

ごはんにのせて食べましょう

(栄養価)　747　32.5　18.8

13日(火)

牛乳　ごはん

豚丼

豚肉	40
たまねぎ	70
糸こんにゃく	25
青ねぎ	7
濃口醤油	5.7
砂糖	2.3
油	0.5

ごはんにのせて食べましょう

揚げ里芋の和風あん

里芋	35
片栗粉	4.2
揚げ油	4.2
削り節	1
水	10
土生姜	0.3
酒	0.5
淡口醤油	2
みりん	2
塩	0.01
片栗粉	0.5

小松菜とツナのスパゲッティ

スパゲッティ	10
ゆで塩	0.4
小松菜	10
ツナ油漬け	5
にんにく	0.05
たまねぎ	10
にんじん	2.5
オリーブ油	0.25
白ワイン	0.25
淡口醤油	0.3
塩	0.3
こしょう	0.01

キャベツの塩昆布和え

キャベツ	50
ゆで塩	0.5
ごま油	0.3
塩昆布	2

(栄養価)　743　26.8　19.4

14日(水)

牛乳　炊き込みご飯

さわらの竜田揚げ

さわら	1切
淡口醤油	2.5
濃口醤油	1.2
酒	1.8
土生姜	1.2
片栗粉	6
揚げ油	6

拌三絲

春雨	12
きゅうり	8
ハム	12
にんじん	8
ゆで塩	0.08
砂糖	1.2
酢	4
濃口醤油	2.4
ごま油	0.8
塩	0.4

ウインナーの炒め物

チキンウインナー	30
たまねぎ	20
ピーマン	5
油	0.3
塩	0.2
こしょう	0.02

黒砂糖豆

炒り大豆	8
黒砂糖	5
片栗粉	1
水	1.2

(栄養価)　809　33.4　28.9

15日(木)

牛乳　ごはん

カレーライス

鶏肉	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	0.03
水	90

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
和風ドレッシング	1袋

福神漬け

福神漬け	12

ヒレカツ

ヒレカツ	1切
揚げ油	3

ごはんにかけて食べましょう

(栄養価)　738　23.7　20.2

16日(金)

牛乳　ごはん

肉じゃが

豚肉	30
じゃがいも	60
たまねぎ	40
にんじん	15
つきこんにゃく	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

キャベツとツナのサラダ

キャベツ	60
にんじん	10
ホールコーン	10
ゆで塩	0.8
ツナ水煮	16
すりごま	2
ごま油	0.8
酢	5
濃口醤油	4
砂糖	3

わかさぎのから揚げ

わかさぎ	30
塩	0.3
片栗粉	3.6
揚げ油	3.6

ふりかけ

味かつお	1袋

(栄養価)　786　32.1　19.5

19日(月)

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
青ねぎ	3
濃口醤油	3
砂糖	2
赤みそ	3.5
赤だしみそ	3.5
豆板醤	0.24
鶏がらスープ	5
水	20
片栗粉	1.5

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

大学いも

大学いも	40

蒸ししゅうまい

肉しゅうまい	2個

(栄養価)　798　28.4　22.1

20日(火)

牛乳　コッペパン

ポトフ

鶏肉	20
じゃがいも	45
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	5.6
コンソメ	0.4
塩	0.24
こしょう	0.02
水	36

たらフライ・ゆでキャベツ

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

いちごジャム

いちごジャム	1袋

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

(栄養価)　791　28.1　26.9

21日(水)

牛乳　ごはん

鶏肉のから揚げ

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

野菜サラダ

キャベツ	40
緑豆もやし	15
きゅうり	15
にんじん	10
イタリアンドレッシング	1袋

ベーコンポテト

じゃがいも	50
たまねぎ	10
ベーコン	10
油	0.5
塩	0.2
こしょう	0.02

小魚佃煮

小魚佃煮	10

(栄養価)　782　26.9　27.0

22日(木)

アシドミルク　ごはん

豚肉とキャベツのみそ炒め

豚肉	40
キャベツ	60
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

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
ハム	10
油	0.2
ノンエッグマヨネーズ	7
塩	0.5
こしょう	0.03

揚げぎょうざ

ぎょうざ	2個
揚げ油	3.6

りんご缶

りんご缶	45

(栄養価)　816　27.0　19.1

23日(金)

牛乳　ごはん

ピビンバ

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

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	0.4
こしょう	0.02
鶏がらスープ	9
水	180

ごはんにのせて食べましょう

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

(栄養価)　645　23.9　17.3

26日(月)

牛乳　ごはん

ポークビーンズ

じゃがいも	40
豚肉	15
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

ホキのバーベキューソース

ホキ	1切
塩	0.1
こしょう	0.01
白ワイン	1
片栗粉	6
揚げ油	6
濃口醤油	6
酒	4
砂糖	3
青ねぎ	4
土生姜	2
にんにく	0.1
りんごピューレ	16

ペペロンチーノ

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	0.02
オリーブ油	0.2
淡口醤油	0.5
塩	0.2
こしょう	0.02

ふりかけ

こんぶふりかけ	1袋

(栄養価)　836　33.2　20.7

27日(火)

牛乳　ごはん

五目炒め

豚肉	30
キャベツ	30
小松菜	20
たまねぎ	20
ピーマン	8
赤パプリカ	8
たけのこ水煮	8
塩	0.3
こしょう	0.02
オイスターソース	2.5
濃口醤油	1.5
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

フルーツカクテル

ナタデココ	25
みかん缶	20

さばのみそ煮

さば	1切
土生姜	1
白みそ	3
赤みそ	3
酒	2
砂糖	3
濃口醤油	3
水	15

(栄養価)　869　30.4　29.4

28日(水)

牛乳　ごはん

鶏つくね丼

鶏平つくね	5個
白ねぎ	20
油	0.3
濃口醤油	2
みりん	2
酒	2
砂糖	1
水	20
片栗粉	0.5

冷しゃぶサラダ

豚肉	20
キャベツ	40
にんじん	15
きゅうり	15
緑豆もやし	20
ごまドレッシング	1袋

ごはんにのせて食べましょう

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

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	3.5
砂糖	0.5

(栄養価)　726　28.1　19.6

29日(木)

昭和の日

30日(金)

牛乳　ごはん

おでん

鶏肉	15
大根	40
こんにゃく	15
ちくわ	15
がんもどき	15
じゃがいも	30
油	0.3
砂糖	2.5
みりん	2.5
酒	1.5
濃口醤油	2
淡口醤油	3
削り節	2
水	30

あじの南蛮漬け

あじ	1切
酒	1
片栗粉	6
揚げ油	6
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

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

アーモンド

アーモンド	1袋

(栄養価)　887　39.5　30.5

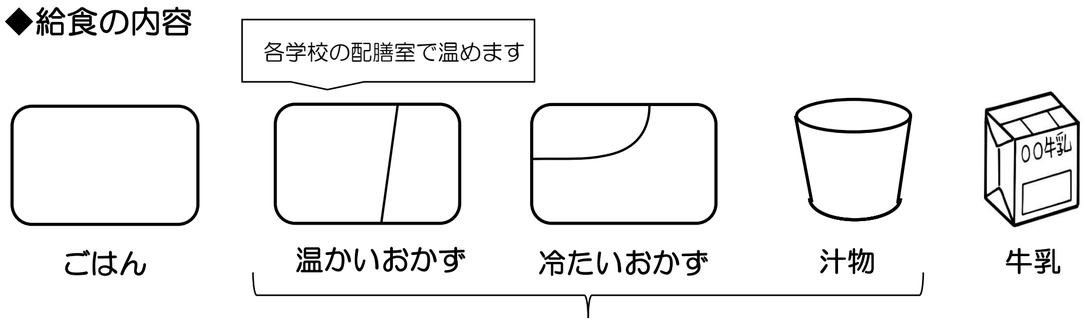
※栄養価は、左からエネルギー（kcal）、たんぱく質（g）、脂質（g）の順に記載しています。

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

《中学校給食について》

中学校給食は、民間業者の調理施設から弁当方式で各学校に届けられます。
調理業者は堺市にある(株)サンエッセンです。

◆給食の内容



おはしは毎日持ってきてください。
スプーンマークがついている日には、スプーンも持ってきましょう。

スプーンマーク

- 給食を取りに行く前には、必ず手を洗いましょう。
- 弁当箱は元のコンテナへ入れて返却しましょう。
- 弁当箱の中にごみ（牛乳のストローや割り箸、ドレッシングやアーモンドなどの小袋、パンの袋など）は入れてはいけません。
- ごみは用意されたポリ袋に入れて配膳室に返却しましょう。
- 食物アレルギーなどにより代替食を持参している場合を除き、家からおかずやふりかけなどを持ってきてはいけません。

月1回パンが出ます

配合は、小麦粉８０ｇに対して、砂糖８％、ショートニング８％、塩２％以下、イースト２～３％、イーストフード０．１％以下で、乳は含まれていません。

＊パンは個包装されています。
＊おかわりはありません。
＊小麦アレルギーでパンが食べられない生徒には、ご飯を提供します。
＊ジャムやバターを家から持ってきてはいけません。