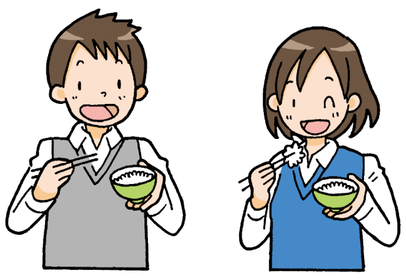
令和3年(2021年)5月　中学校給食献立表　貝塚市学校給食会

食事マナーの基本

食事のマナーはみんなが気持ちよく食べるためにあります。

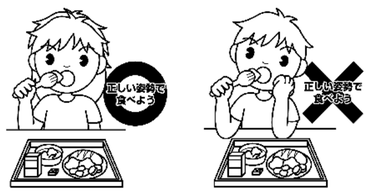
マナーを守ることでみんなが楽しく食事をすることができます。



☆食事の前には手を洗う

☆[いただきます][ごちそうさま]など感謝の気持ちをもつ

☆姿勢よく、きちんと座って食べる



☆よくかんで食べる

6日(木)

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

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

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
ゆで塩	0.5
海草ミックス	0.8
イタリアンドレッシング	1袋

のりの佃煮

のり佃煮	1袋

(栄養価)　696　22.8　17.3

7日(金)

牛乳

鶏肉の照り焼き

鶏肉	70
塩	0.2
こしょう	0.01
油	0.2
たまねぎ	20
白ねぎ	10
砂糖	4.5
みりん	3
酒	1
濃口醤油	7
片栗粉	0.3

ペンネのミートソース

ペンネ	12
ゆで塩	0.6
豚ひき肉	10
鶏レバー缶	3
たまねぎ	20
にんじん	5
にんにく	0.06
ドライパセリ	0.05
油	0.3
ケチャップ	5
トマトピューレ	5
ソース	2.7
赤ワイン	0.3
塩	0.2
こしょう	0.02

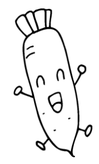
ごはん

チンゲン菜の昆布和え・丸天の煮物

チンゲン菜	20
ゆで塩	0.2
大根	20
塩昆布	0.5
淡口醤油	1
砂糖	1
塩	0.2
丸天	2個
濃口醤油	1.2
砂糖	0.7
酒	0.7
削り節	0.7
水	10

しば漬け

しば漬け	12



(栄養価)　766　30.7　20.1

10日(月)

牛乳

中華うま煮

えび	15
酒	0.5
豚肉	20
土生姜	0.4
油	0.5
うずら卵水煮	20
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

揚げしゅうまい

肉しゅうまい	2個
揚げ油	3.6

ごはん

小松菜ともやしのお浸し・こんにゃくのピリ辛炒め

小松菜	22
緑豆もやし	22
にんじん	5
ゆで塩	0.27
濃口醤油	0.75
淡口醤油	0.75
砂糖	0.9
削り節	0.2
水	5
こんにゃく	40
油	0.4
砂糖	2
濃口醤油	5
七味	0.02

大学いも

大学いも	40

(栄養価)　827　29.2　25.2

11日(火)

牛乳

牛肉とポテトの甘辛炒め

牛肉	20
酒	0.5
じゃがいも	30
たまねぎ	50
赤パプリカ	15
さやいんげん	5
濃口醤油	4
砂糖	2
みりん	1
油	0.5

大根の洋風煮

チキンウインナー	10
大根	30
にんじん	5
大豆	5
マッシュルーム水煮	5
鶏がらスープ	5
コンソメ	0.5
塩	0.1
水	10

ごはん

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

アーモンド

アーモンド	1袋

(栄養価)　839　32.7　27.5

12(水)

牛乳

親子丼

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

ごはん

みそ汁

小松菜	15
大根	15
うすあげ	3
削り節	3
みそ	13
水	180

(栄養価)　715　30.8　20.9

13日(木)

牛乳

さばのみそ煮・ゆでいんげん

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
さやいんげん	7
ゆで塩	0.15

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

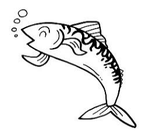
ごはん

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
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

みたらし団子

もち	3個
濃口醤油	6
砂糖	16
水	10
片栗粉	2



(栄養価)　964　26.5　31.1

14日(金)

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	0.5
ハヤシルウ	15
ケチャップ	4
ソース	1
水	90

フライドポテト

じゃがいも	50
揚げ油	5
塩	0.5

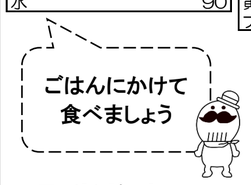
ごはん

大根のツナサラダ

ツナ油漬け	12
大根	50
ほうれん草	15
ホールコーン	10
ゆで塩	0.65
オリーブ油	0.5
淡口醤油	3
砂糖	3
塩	0.2
こしょう	0.02

フルーツカクテル

りんご缶	20
黄桃缶	15
ナタデココ	10



(栄養価)　815　25.0　24.9

17日(月)

牛乳

和風ハンバーグ・もやしの炒め物

ハンバーグ	1個
大根	9
砂糖	2
みりん	2
濃口醤油	3
緑豆もやし	15
油	0.1
塩	0.15
こしょう	0.01

たけのこの天ぷら

たけのこ水煮	2切
塩	0.2
小麦粉	5
水	2
揚げ油	3

わかめごはん

スパゲッティサラダ

スパゲッティ	10
ゆで塩	0.4
きゅうり	7
にんじん	10
ゆで塩	0.17
ツナ油漬け	6
ノンエッグマヨネーズ	5
塩	0.2
こしょう	0.01

ベビーチーズ

キャラメル型チーズ	1個

(栄養価)　727　24.7　25.1

18日(火)

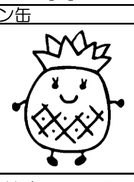
牛乳

油淋鶏・ゆでキャベツ

鶏肉	60
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

パイン缶

パイン缶	45



ごはん

高野豆腐の卵とじ

高野豆腐	5
卵	10
にんじん	2.5
グリンピース	2.5
砂糖	2.5
みりん	2.5
淡口醤油	2
塩	0.25
削り節	1.2
水	50

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

(栄養価)　828　31.4　28.5

19日(水)

ジョア(プレーン)

ホキのしょうが揚げ

ホキ	1切
土生姜	0.7
砂糖	0.7
みりん	0.6
酒	1.5
濃口醤油	3
片栗粉	6
揚げ油	6

そぼろふりかけ

豚ひき肉	30
油	0.15
土生姜	0.15
さやいんげん	8
ホールコーン	15
みりん	2.3
濃口醤油	2.3
砂糖	0.8

ごはん

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

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)　764　35.8　17.5

20日(木)

牛乳

ポークチャップ

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

さわらのレモン醤油がけ

さわら	1切
酒	0.5
片栗粉	6
揚げ油	6
濃口醤油	3
砂糖	1
みりん	2
酒	1
水	5
レモン果汁	0.5

ごはん

春雨のひき肉炒め

豚ひき肉	15
春雨	7
たけのこ水煮	10
にら	5
白ねぎ	3
土生姜	0.5
にんにく	0.07
酒	1
濃口醤油	2
オイスターソース	0.5
豆板醤	0.1
ごま油	1
塩	0.3
こしょう	0.02
水	10

ふりかけ

味かつお	1袋

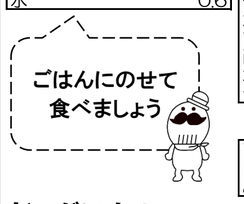
(栄養価)　884　36.0　33.6

21日(金)

牛乳

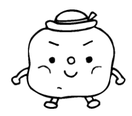
さんまのかば焼き

さんま	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



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

煮浸し・ゆでウインナー

小松菜	10
にんじん	5
白菜	30
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
チキンウインナー	3本

フルーツミックス

アロエ缶	20
りんご缶	15
みかん缶	10

(栄養価)　850　24.8　30.1

24日(月)

牛乳

テジプルコギ

豚肉	40
たまねぎ	40
にんじん	15
にら	10
生しいたけ	5
油	0.5
にんにく	0.3
土生姜	0.5
濃口醤油	5
砂糖	2
いりごま	0.5
すりごま	0.5
ごま油	1

小松菜とベーコンのスパゲッティ

ベーコン	10
スパゲッティ	10
ゆで塩	0.4
たまねぎ	10
小松菜	15
ホールコーン	5
塩	0.2
こしょう	0.02
油	0.2

ごはん

かぼちゃサラダ

ハム	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

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)　801　29.6　23.9

25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	50
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	3.5
コンソメ	0.3
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

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

黒糖パン

豆のトマト煮

ベーコン	5
たまねぎ	20
トマト缶	15
国産豆ミックス	10
シェルマカロニ	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

みかん缶

みかん缶	45

(栄養価)　862　29.3　26.9

26日(水)

牛乳

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

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	1
濃口醤油	2.5
砂糖	0.5
水	10
片栗粉	0.5

ごはん

中華あえ

春雨	8
キャベツ	30
にんじん	5
焼き豚	5
いりごま	1
酢	2.5
濃口醤油	3
砂糖	1
ごま油	0.8

昆布の佃煮

しぐれ昆布	10

(栄養価)　755　27.6　23.8

27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

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

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

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

(栄養価)　726　23.7　19.4

28日(金)

牛乳

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

ヒレカツ

ヒレカツ	1切
揚げ油	3

ごはん

わかめサラダ

チンゲン菜	30
緑豆もやし	30
きゅうり	15
干しわかめ	0.8
ゆで塩	0.5
香味塩ドレッシング	1袋

福神漬け

福神漬け	12

(栄養価)　786　32.1　19.4

31日(月)

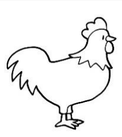
牛乳

豚キムチ

豚肉	30
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	4.5
砂糖	1.5
ねりごま	1.5
にんにく	0.15

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

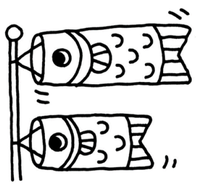
キャベツと卵の炒め物・鶏つくねの煮物

卵	40
キャベツ	40
にんじん	15
ゆで塩	0.55
油	0.3
コンソメ	0.35
塩	0.25
こしょう	0.02
濃口醤油	1.2
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

ふりかけ

わかめふりかけ	1袋

(栄養価)　818　35.9　26.1



5月5日は端午の節句です

端午の節句は、5月5日に行われる節句で、厄除けの行事と、日本の田植えに関係するお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代から、子どもの成長を祝う行事となりました。

「こいのぼり」や「かぶと」を飾ったり、「かしわもち」や「ちまき」を食べたりします。

◇　端午の節句の行事食　◇

かしわもち

かしわの葉は、若葉が出るまで古い葉が落ちないことから「子孫繁栄」につながるとし、縁起がよいとされています。

ちまき

現在のちまきは、笹でもち米を包んで蒸しますが、昔は茅(ちがや)の葉で巻かれていました。茅は、邪気を払う植物とされていたため、端午の節句に茅で包まれたちまきが食べられるようになったとされています。

※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