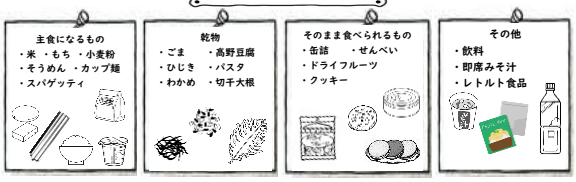
令和4年（2022年）9月　　中学校給食献立表　　貝塚市学校給食会

9月1日は『防災の日』献立です

1日(木)の給食は、大豆、ツナ、スパゲッティ、海藻、切り干し大根など、乾物や缶詰を使った献立です。これらの食品は、いざという時にカセットコンロなどの熱源があれば料理ができ、食物繊維やビタミン、ミネラルなどの栄養素を補うことができます。また、ジュースも常温で長期間保存できるものです。

普段から主食になるものや、そのまま食べられる缶詰、乾物なども常備しておくといいですね。

常備しておくと便利なもの



新献立の紹介

15日（木）
みつばと根菜の
スパゲッティ

21日（水）
ハムカツ

22日（木）
かぼちゃとペンネの
クリームソース

かいづか家族の日料理コンクール
入賞作品
★最優秀賞の『おじいちゃんのかぼちゃとベーコンのクリームソース』をアレンジしました。

1日(木)

牛乳
野菜ジュース
（白ぶどう&ほうれん草）
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

ツナスパゲッティ

スパゲッティ	10
ゆで塩	0.4
ツナ油漬け	10
たまねぎ	20
にんじん	5
ピーマン	3
オリーブ油	0.3
淡口醤油	1
塩	0.2
こしょう	0.02

ごはん
キャロットピラフ
海藻サラダ

キャベツ	30
きゅうり	12
ホールコーン	10
ゆで塩	0.5
海藻ミックス	0.8
和風ドレッシング	1袋

切り干し大根の炒め煮

切り干し大根	4
きざみあげ	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）　687　20.7　12.9

2日(金)

牛乳
クリームシチュー

鶏肉	15
むきえび	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	4.2
コンソメ	0.4
小麦粉	2.4
油	1.2
バター	1.2
牛乳	9
生クリーム	1.8
塩	0.3
こしょう	0.02
水	30

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

黒糖パン
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

みかん缶

みかん缶	45

（栄養価）　831　30.4　28.4

5日(月)

牛乳
鶏肉の甘辛だれ・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
濃口醤油	3
砂糖	2
みりん	1.5
いりごま	1.2
水	2.5
片栗粉	0.2
キャベツ	30
ゆで塩	0.3

ラタトゥイユ

ベーコン	10
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

貝塚市特産の水なすを使用しています

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	0.3
こしょう	0.03

のりの佃煮

のり佃煮	1袋

（栄養価）　859　32.7　33.0

6日(火)

牛乳
ドライカレー

豚ひき肉	50
にんにく	0.1
十牛姜	0.5
たまねぎ	70
にんじん	12
油	0.5
ナツメグ	0.02
塩	0.4
こしょう	0.02
カレー粉	0.5
コンソメ	0.5
カルールウ	5
ケチャップ	3
ソース	1.5

揚げかぼちゃ

かぼちゃ	3切
揚げ油	4.5
塩	0.45

ごはん
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

ベビーチーズ

キャラメル型チーズ	1個

ごはんにかけて食べましょう

（栄養価）　768　26.4　28.0

7日(水)

牛乳
鮭のおろしたまねぎだれ

鮭	1切
塩	0.15
片栗粉	6
揚げ油	6
濃口醤油	4
砂糖	1.5
みりん	1.5
酒	1
水	5
ゆず果汁	1
たまねぎ	10

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	
塩	0.3
こしょう	0.02

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

パイン缶

パイン缶	45

（栄養価）　738　27.8　22.3

8日(木)

牛乳
酢豚

豚肉	50
土生姜	0.4
濃口醤油	1.6
揚げ油	4
揚げ油	4
たまねぎ	65
にんじん	15
ピーマン	7
干ししいたけ	1
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

にらまんじゅう

にらまんじゅう	1個

ごはん
春雨サラダ

春雨	8
きゅうり	10
にんじん	10
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

大学いも

大学いも	40

（栄養価）　857　29.2　27.0

9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

ごはんにのせて食べましょう

里芋のそぼろ煮

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

ごはん
ごまあえ・厚揚げの煮物

キャベツ	30
にんじん	10
もやし	30
みつば	5
ゆで塩	0.7
すりごま	1.3
濃口醤油	2
砂糖	0.5
絹厚揚げ	2個
濃口醤油	1.8
砂糖	1
削り節	0.4
水	10

みたらし団子

もち	3個
濃口醤油	6
砂糖	16
水	10
片栗粉	2

お月見献立

（栄養価）　954　28.5　30.2

12日(月)

牛乳
カツ丼

ヒレカツ	2切
揚げ油	6
たまねぎ	40
卵	40
みつば	5
砂糖	1
濃口醤油	3
みりん	2
酒	1
削り節	1
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
砂糖	0.5

ごはん
鶏つくねのみそ汁

大根	15
干しわかめ	0.5
鶏つくね	30
きざみあげ	3
青ねぎ	3
削り節	3
みそ	12
水	140

ごはんにのせて食べましょう

（栄養価）　826　39.3　26.7

13日(火)

牛乳
さばの香味揚げ・いんげんの炒め物

さば	1切
淡口醤油	3.5
酒	1.2
十牛姜	1.2
カレー粉	0.7
片栗粉	6
揚げ油	6
さやいんげん	8
油	0.05
塩	0.1
こしょう	0.01

鶏ごぼうそぼろ

鶏ひき肉	10
ささがきごぼう	18
にんじん	10
きざみあげ	5
グリンピース	5
干ししいたけ	0.5
濃口醤油	5
砂糖	4
酒	1
油	0.3

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
ゆで塩	0.55
バンバンジードレッシング	1袋

アーモンド

アーモンド	1袋

ごはんにかけて食べましょう

（栄養価）　878　37.5　37.0

14日(水)

牛乳
八宝菜

豚肉	10
いか	15
酒	0.5
むきえび	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
十牛姜	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
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

杏仁豆腐

杏仁豆腐	25
みかん缶	20

（栄養価）　752　27.9　22.4

15日(木)

牛乳
スタミナ炒め

豚ひき肉	30
十牛姜	0.5
にんにく	0.5
油	0.5
白菜	50
チンゲン菜	25
にんじん	15
ゆで塩	0.5
だけのこ水煮	10
白菜キムチ	10
酢	1.2
砂糖	1.2
濃口醤油	4.5
みりん	1.5
いりごま	1
ごま油	0.3

新献立です♪

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
みつばと根菜のスパゲッティ

スパゲッティ	15
ゆで塩	0.6
ベーコン	8
みつば	5
れんこん	7
ささがきごぼう	6
にんにく	0.1
油	0.2
濃口醤油	1
淡口醤油	1
みりん	1.5
塩	0.2
こしょう	0.02
水	5

ひじきの炒め煮

ひじき	2.5
にんじん	5
きざみあげ	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）　774　29.6　23.1

16日(金)

牛乳
チキンのトマトソース

鶏肉	75
塩	0.3
こしょう	0.02
ダイストマト缶	50
たまねぎ	30
しめじ	5
にんにく	0.1
ドライパセリ	0.05
オリーブ油	0.5
白ワイン	1.5
コンソメ	0.7

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
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

昆布の佃煮

しぐれ昆布	10

（栄養価）　741　27.7　26.5

19日(月)

20日(火)

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	20
油	0.1
塩	0.2
こしょう	0.02

ちくわの天ぷら

ちくわ	2切
カレー粉	0.1
小麦粉	6
塩	0.2
水	6
揚げ油	2.5

ごはん
きんぴら・ふかしいも

ささがきごぼう	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
さつまいも	1切
塩	0.3

ふりかけ

やさしいふりかけのりかつお	1袋

（栄養価）　755　25.6　20.0

21日(水)

牛乳
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
だけのこ水煮	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

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
十牛姜	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

新献立です♪

ハムカツ・ゆでブロッコリー

ハムカツ	1個
揚げ油	5
ブロッコリー	35
ゆで塩	0.35
ノンエッグマヨネーズ	1袋

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）　814　30.3　31.3

22日(木)

アシドミルク
さわらの竜田揚げ・いんげんの炒め物

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
さやいんげん	8
油	0.05
塩	0.1
こしょう	0.01

かぼちゃとペンネのクリームソース

ペンネ	12
ゆで塩	0.6
ベーコン	10
たまねぎ	20
オリーブ油	0.3
コンソメ	0.3
かぼちゃペースト	7
牛乳	7
生クリーム	2
ドライパセリ	0.05
塩	0.2
こしょう	0.02
水	5

新献立です♪

ごはん
冷しゃぶサラダ

豚肉	20
キャベツ	30
にんじん	15
きゅうり	15
緑豆もやし	20
クリーミー胡麻ドレッシング	1袋

しば漬け

しば漬け	12

（栄養価）　755　29.5　18.1

23日(金)

26日(月)

牛乳
カレーライス

牛肉	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
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
香味塩ドレッシング	1袋

福神漬け

福神漬け	12

ごはんにかけて食べましょう

（栄養価）　724　24.3　20.4

27日(火)

牛乳
厚揚げのみそ炒め

絹厚揚げ	50
豚肉	15
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

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	32
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
もやしのナムル

緑豆もやし	65
きゅうり	10
ハム	10
十牛姜	1
ごま油	1.2
七味	0.01
濃口醤油	3
砂糖	1.1
酢	1.4

黒砂糖豆

炒り大豆	8
黒砂糖	5
片栗粉	1
水	1.2

（栄養価）　732　34.3　19.1

28日(水)

牛乳
さつまいもの煮物

さつまいも	50
豚肉	15
たまねぎ	30
丸天	15
さやいんげん	5
油	0.3
濃口醤油	4
砂糖	1.5
酒	0.8
削り節	1.5
水	20

ウインナーの炒め物

チキンウインナー	20
たまねぎ	30
ピーマン	10
油	0.3
塩	0.2
こしょう	0.02

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

つぼ漬け

つぼ漬け	12

（栄養価）　794　31.8　20.8

29日(木)

牛乳
豚肉のポン酢炒め

豚肉	50
たまねぎ	50
緑豆もやし	20
チンゲン菜	20
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

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
揚げ春巻・キャベツとハムの炒め物

春巻	1個
揚げ油	5
ハム	5
キャベツ	30
油	0.1
コンソメ	0.1
塩	0.2
こしょう	0.02

ミニフィッシュ

ミニフィッシュ	1袋

（栄養価）　808　34.9　27.5

30日(金)

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

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

ごはん
煮浸し・ちくわの煮物

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
ちくわ	2個
濃口醤油	2.4
砂糖	1.3
酒	1.3
削り節	1.3
水	20

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

（栄養価）　736　32.1　17.8

※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