令和5年（2023年）2月　　中学校給食献立表　　貝塚市学校給食会

新献立の紹介

6日（月）　りんご焼き

7日（火）　切り干し大根のサラダ

10日（金）　トッポギ

14日（火）　ほうれん草のおかか和え

16日（木）　ヤンニョムチキン

20日（月）　れんこんのきんぴら

1日（水）

牛乳

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
十生姜	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

キャベツとハムの炒め物

ハム	8
キャベツ	40
油	0.1
コンソメ	0.2
塩	0.2
こしょう	0.02

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

のりの佃煮

のり佃煮	1袋

（栄養価）　720　29.2　21.8

2日（木）

牛乳

チキン南蛮・もやしとピーマンの炒め物

鶏肉	75
塩	0.3
こしょう	0.02
にんにく	0.1
片栗粉	6
揚げ油	6
砂糖	2.5
酢	3.5
濃口醤油	3
緑豆もやし	30
ピーマン	5
油	0.1
塩	0.2
こしょう	0.02
淡口醤油	0.5

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	0.3
塩	0.3
こしょう	0.02
水	10

ごはん

キャベツと卵の炒め物

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

タルタルソース

ノンエッグタルタルソース	1袋

（栄養価）　849　34.4　34.6

3日（金）

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

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

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）　799　35.9　24.0

6日（月）

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

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

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

りんご焼き

りんご	45
砂糖	3
オリーブ油	0.5
シナモンパウダー	0.2

新献立です♪

～りんご焼き～
生徒が考えてくれた献立です

（栄養価）　706　27.9　19.2

7日（火）

牛乳

ソースカツ丼・ゆでキャベツ

ヒレカツ	2切
揚げ油	6
中濃ソース	7.5
濃口醤油	3
みりん	7.5
削り節	1.5
水	7.5
キャベツ	30
ゆで塩	0.3

ごはんにかけて食べましょう

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

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

新献立です♪

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）　800　30.0　23.1

8日（水）

アシドミルク

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

きびなごの天ぷら

きびなご天ぷら	30
揚げ油	3

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）　725　23.3　12.2

9日（木）

牛乳

八宝菜

豚肉	10
いか	1.5
酒	0.5
むきえび	10
酒	0.5
うずら卵水煮	20
たけのこ水煮	10
白菜	40
たまねぎ	40
にんじん	10
もやし	10
ナキ等	1
油	0.5
塩	0.5
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

蒸ししゅうまい

肉しゅうまい	2個

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
えのきたけ	5
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

フルーツミックス

みかん缶	20
アロエ缶	15
パイン缶	10

（栄養価）　808　37.0　24.1

10日（金）

牛乳

テジプルコギ

豚肉	50
たまねぎ	55
にんじん	20
にら	15
生しいたけ	7
油	0.5
にんにく	0.3
土生姜	0.5
濃口醤油	6
砂糖	2.4
いりごま	0.6
すりごま	0.6
ごま油	1

トッポギ

トッポギ	20
平天	10
にんじん	10
たまねぎ	20
油	0.3
コチュジャン	1
砂糖	1.5
ケチャップ	4
濃口醤油	3
水	5～

新献立です♪

～トッポギ～
生徒が考えてくれた献立です

ごはん

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

ふりかけ

よくかむふりかけ海の恵み	1袋

（栄養価）　821　29.9　22.7

13日（月）

牛乳

ドライカレー

豚ひき肉	50
にんにく	0.1
土生姜	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
カレールウ	5
ケチャップ	3
ソース	1.5

チキンカツ

チキンカツ	1切
揚げ油	3

大阪府産の『生わかめ』を

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
ゆで塩	0.5
生わかめ	10
香味塩ドレッシング	1袋

福神漬け

福神漬け	12

ごはんにのせて食べましょう

（栄養価）　753　28.1　25.9

14日（火）

牛乳

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

揚げ春巻

春巻	1個
揚げ油	3.5

ごはん

ほうれん草のおかか和え

ほうれん草	25
白菜	25
ゆで塩	0.15
にんじん	10
ちくわ	15
みりん	0.8
砂糖	1.3
淡口醤油	3.4
花かつお	0.5

新献立です♪

大学いも

大学いも	40

（栄養価）　793　26.6　23.1

15日（水）

ジョア（プレーン）

おでん

鶏肉	15
大根	40
ちぎりこんにゃく	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

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

菜めし

さわらのレモンしょうゆかけ

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

しば漬け

しば漬け	12

（栄養価）　762　34.8　19.7

16日（木）

牛乳

ヤンニョムチキン・ゆでキャベツ

鶏肉	75
塩	0.6
こしょう	0.02
にんにく	0.1
土生姜	0.5
片栗粉	6
揚げ油	6
ホールコーン	4.5
濃口醤油	0.6
ごま油	0.2
コチュジャン	2
ケチャップ	4
酒	1
みりん	1.5
水	2.5
キャベツ	30
ゆで塩	0.3

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

～ヤンニョムチキン～
生徒が考えてくれた

新献立です♪

ごはん

ツナとひじきのサラダ

ツナ油漬け	12
ひじき	1.5
キャベツ	22
にんじん	7.5
ホールコーン	4.5
濃口醤油	0.6
ごま油	0.2
和風ドレッシング	1袋

いもけんぴ&小魚

いもけんぴパリッシュ	1袋

（栄養価）　843　31.7　32.7

17日（金）

牛乳

ビーフストロガノフ

牛肉	30
にんにく	0.1
たまねぎ	60
にんじん	10
しめじ	5
油	0.5
塩	0.3
こしょう	0.02
白ワイン	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

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

コッペパン

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

（栄養価）　859　29.1　33.2

20日（月）

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

にらまんじゅう

にらまんじゅう	1個

～れんこんのきんぴら～
生徒が考えてくれた献立です

炊き込みご飯

れんこんのきんぴら

れんこん	25
にんじん	10
こきこんにゃく	15
油揚げ	0.8
濃口醤油	2
砂糖	2
削り節	0.2
水	5

ベビーチーズ

キャラメル型チーズ	1個

（栄養価）　675　30.2　23.5

21日（火）

牛乳

五目炒め

豚肉	50
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

豆のトマト煮

ベーコン	5
たまねぎ	20
ダイストマト缶	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

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

フルーツカクテル

黄桃缶	20
ナタデココ	25

（栄養価）　796　36.2　22.6

22日（水）

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

揚げぎょうざ

ぎょうざ	2個
揚げ油	3.6

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

黒砂糖豆

炒り大豆	8
黒砂糖	5
片栗粉	1
水	1.2

ごはんにのせて食べましょう

（栄養価）　873　33.0　31.9

23日（木）

天皇誕生日

24日（金）

牛乳

みつばハンバーグ・もやしの炒め物

みつばハンバーグ	1個
砂糖	2
みりん	2
濃口醤油	3
水	15
片栗粉	0.5
緑豆もやし	20
油	0.1
塩	0.2
こしょう	0.02

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

ごはんにかけて食べましょう

新献立です♪

ごはん

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

みかん缶

みかん缶	45

貝塚市産の『みつば』を使用しています。

（栄養価）　886　33.0　35.2

27日（月）

牛乳

筑前煮

鶏肉	15
がんもどき	12
ちぎりこんにゃく	20
ごぼう	15
里芋	15
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

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

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
丸味	0.01
濃口醤油	3
砂糖	1.1
酢	1.4

アーモンド

アーモンド	1袋

（栄養価）　750　31.1　25.9

28日（火）

牛乳

セルフチキンライス

鶏肉	40
たまねぎ	50
にんじん	15
ピーマン	10
油	0.5
塩	0.3
こしょう	0.02
ケチャップ	28
コンソメ	0.2

ごはんと混ぜて食べましょう

わかさぎの天ぷら

わかさぎ	30
小麦粉	7.5
水	2
塩	0.3
揚げ油	4.5

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
クリーミー和風ドレッシング	1袋

ごま蜜もち

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

（栄養価）　824　34.6　18.9

牛乳・乳製品をとりましょう！

給食に出る牛乳は、成長期の皆さんに必要な栄養素をバランスよく摂取できるように、毎日出されています。牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高いため、成長期の子どもたちの骨の形成に必要です。カルシウムは筋肉をスムーズに動かしたり、高血圧を予防する効果もあります。

牛乳は毎日コツコツ飲むようにしましょう。週末には給食がないので、自分で積極的に飲みましょう。

※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