令和5年（2023年）3月　　中学校給食献立表　　貝塚市学校給食会

新献立の紹介

9日(木) みつばミンチカツ
フルーツ白玉
10日(金) 鮭のちゃんちゃん焼き
23日(木) 豆乳プリンタルト

1日(水)

牛乳

鶏肉のしょうゆ マヨネーズ焼き・

にんじんとコーンのソテー

鶏肉	75
酒	2
塩	0.15
濃口醤油	2
ノンエッグマヨネーズ	5
にんじん	15
ホールコーン	10
油	0.2
塩	0.1
濃口醤油	0.3

ミートボールの和風あんかけ

ミートボール	3個
揚げ油	3
削り節	1
水	15
みりん	1
濃口醤油	2.5
砂糖	1
片栗粉	0.5

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

鮭そぼろ

鮭フレーク	15
酒	0.3
みつば	5
すりごま	1
油	0.1
塩	0.2

ごはんにかけて食べましょう

（栄養価） 836　39.5　34.0

2日(木)

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

3日(金)

牛乳

照り焼きハンバーグ

ハンバーグ	1個
たまねぎ	20
しめじ	5
砂糖	2
みりん	2
濃口醤油	3
水	15
片栗粉	0.5

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

わかめごはん

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

ひなあられ

ひなあられ	1袋

ひなまつり こんだて

（栄養価） 739　35.0　19.6

6日(月)

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

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

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） 765　26.2　22.9

7日(火)

ジョア（プレーン）

ピピンバ

牛肉	40
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

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

いちごクレープ・マヨネーズ

いちごクレープ	1個
ノンエッグマヨネーズ	1袋

ゆでブロッコリー

ブロッコリー	20
ゆで塩	0.2

卒業 お祝い献立

（栄養価） 768　24.9　23.3

8日(水)

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

大豆の磯煮

大豆	10
ひじき	0.5
きざみあげ	5
にんじん	7
つきこんにゃく	5
油	0.5
砂糖	1.5
濃口醤油	2
削り節	1
水	20

ごはん

かぼちゃコロッケ・ゆでキャベツ

かぼちゃコロッケ	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

つぼ漬け

つぼ漬け	12

（栄養価） 808　33.2　25.6

9日(木)

牛乳

タッカルビ

鶏肉	30
たまねぎ	40
じゃがいも	20
キャベツ	40
土生姜	0.5
にんにく	0.1
ごま油	0.5
酒	1.5
濃口醤油	6
砂糖	2
コチュジャン	1
豆板醤	0.4

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	3.2
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

炊き込みご飯

みつばミンチカツ・

キャベツとコーンのソテー

みつばミンチカツ	1個
揚げ油	5
キャベツ	30
ホールコーン	5
油	0.1
コンソメ	0.1
塩	0.2
こしょう	0.02

新献立です♫

フルーツ白玉

もち	2個
みかん缶	10
パイン缶	10

貝塚市産の『みつば』を使用しています

～フルーツ白玉～ 生徒が考えてくれた献立です。

（栄養価） 780　33.5　26.0

10日(金)

牛乳

鮭のちゃんちゃん焼き

鮭	1切
塩	0.15
片栗粉	6
揚げ油	6
キャベツ	30
たまねぎ	20
赤パプリカ	8
えのきたけ	5
しめじ	5
さやいんげん	5
油	0.5
赤みそ	8
砂糖	3
酒	2
みりん	2
にんにく	0.1

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

～鮭のちゃんちゃん焼き～ 生徒が考えてくれた献立です。

ごはん

ほうれん草のサラダ

ハム	10
ほうれん草	30
にんじん	15
キャベツ	20
ホールコーン	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	7

アーモンド

アーモンド	1袋

新献立です♫

ごはんにかけて食べましょう

（栄養価） 856　36.8　32.7

13日(月)

牛乳

タコライス

豚ひき肉	40
クラッシュ大豆	10
たまねぎ	40
にんにく	0.2
油	0.2
塩	0.4
こしょう	0.01
ピーマン	15
ダイストマト缶	9
コンソメ	0.25
ケチャップ	6
チリペッパー	0.01
ソース	1.2
濃口醤油	1.8

カレーボール

カレーボール	2個
揚げ油	4

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
和風ドレッシング	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） 799　26.1　29.9

14日(火)

卒業式

15日(水)

牛乳

じゃがいものうま煮

じゃがいも	70
豚肉	15
にんじん	20
いか	10
酒	0.5
ゆで塩	0.1
ちくわ	15
さやいんげん	5
砂糖	2
濃口醤油	4
みりん	1
削り節	2
水	40

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

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

ふりかけ

わかめふりかけ	1袋

（栄養価） 746　33.4　18.7

16日(木)

牛乳

鶏肉のスパイス焼き・

もやしとピーマンの炒め物

鶏肉	75
塩	0.5
カレー粉	0.45
オールスパイス	0.07
こしょう	0.03
レモン果汁	0.45
白ワイン	1.5
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

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

さわらのおろし煮

さわら	1切
酒	0.5
片栗粉	6
揚げ油	6
濃口醤油	3.6
みりん	1.2
砂糖	1.2
削り節	0.4
水	12
大根	1.1

さつまいもスティック

さつまいもスティック	1袋

（栄養価） 819　37.3　32.1

17日(金)

コーヒー牛乳

牛肉のデミグラスソース煮

牛肉	35
たまねぎ	50
しめじ	10
グリンピース	5
油	0.5
塩	0.3
こしょう	0.02
デミグラスソース	18
ケチャップ	4.8
赤ワイン	0.6
ソース	0.12
砂糖	0.12

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

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） 743　24.9　24.7

20日(月)

牛乳

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

揚げぎょうざ

ぎょうざ	2個
揚げ油	3.6

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
七味	0.01
濃口醤油	3
砂糖	1.1
酢	1.4

杏仁豆腐

杏仁豆腐	25
みかん缶	20

（栄養価） 759　30.9　24.4

21日(火)

春分の日

22日(水)

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

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

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
イタリアンドレッシング	1袋

大学いも

大学いも	40

（栄養価） 824　33.5　26.9

23日(木)

牛乳

鶏肉のから揚げ・

キャベツとハムの炒め物

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
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

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

ゆでブロッコリー・豆乳プリンタルト

新献立です♫

ブロッコリー	35
ゆで塩	0.35
ノンエッグマヨネーズ	1袋
豆乳プリンタルト	1個

昆布の佃煮

しぐれ昆布	10

（栄養価） 913　31.3　41.1

24日(金)

修了式

※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

1年間のふりかえり

給食の準備の前には手洗いを忘れずにしましたか？

マナーを守って食べましたか？

きれいに後片付けをしましたか？

お箸は持ってきましたか？

感謝の気持ちをもっていただきましょう

給食にはたくさんの人が関わっています。
感謝の気持ちをもって食べましょう。