令和6年（2024年）3月　　中学校給食献立表　　貝塚市学校給食会

新献立

12日（火）　やみつきキャベツ
14日（木）　ガトーショコラ
　　ねぎみそ

「ねぎみそ」は、ごはんにのせて食べてください。また、から揚げにのせてもおいしいです！
いつもと違う味を楽しんでください。

1年間をふりかえろう！

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？

今月も中学生が考えた献立が出ます！

11日（月）
三色そぼろ丼

15日（金）
グラタン風

21日（木）
セルフペッパーライス

※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日（金）

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

みつばと根菜のスパゲッティ

スパゲッティ	10
ゆで塩	0.4
ベーコン	5
みつば	3
れんこん	4
ささがきごぼう	4
にんにく	0.06
油	0.1
濃口醤油	0.6
淡口醤油	0.3
みりん	1
塩	0.1
こしょう	0.01
水	3

わかめごはん

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

ひなあられ

ひなあられ	1袋

（栄養価）　712　25.9　22.0

4日（月）

牛乳

肉じゃが

牛肉	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	4.5
濃口醤油	5.5
油	0.5
削り節	2
水	40

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

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

フルーツミックス

みかん缶	20
アロエ缶	15
パイン缶	10

（栄養価）　839　34.2　23.7

5日（火）

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

ごはんにのせて食べましょう

カレーボール

カレーボール	2個
揚げ油	4

ごはん

コールスローサラダ

ハム	10
キャベツ	40
きゅうり	10
にんじん	10
ホールコーン	8
ゆで塩	0.8
ノンエッグマヨネーズ	6
酢	3
塩	0.3
こしょう	0.02
砂糖	1.5
レモン果汁	0.1

ベビーチーズ

キャラメル型チーズ	1個

（栄養価）　840　27.9　32.8

6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

かぼちゃの煮物

かぼちゃ	2切
削り節	0.7
濃口醤油	1
砂糖	1
水	15

ごはん

キャベツとツナのサラダ

キャベツ	50
にんじん	8
ホールコーン	8
ゆで塩	0.6
ツナ水煮	12
すりごま	1.5
ごま油	0.6
酢	4
濃口醤油	3.2
砂糖	2.4

しば漬け

しば漬け	12

（栄養価）　699　29.0　18.2

7日（木）

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

にらまんじゅう

にらまんじゅう	1個

ごはん

いちごクレープ・ゆでブロッコリー

いちごクレープ	1個
ブロッコリー	35
ゆで塩	0.35

マヨネーズ

ノンエッグマヨネーズ	1袋

（栄養価）　784　28.4　28.3

8日（金）

アシドミルク

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

チキンカツ

チキンカツ	1切
揚げ油	3

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

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）　744　21.3　17.9

11日（月）

牛乳

三色そぼろ丼

豚ひき肉	15
鶏ひき肉	30
にんじん	15
グリンピース	3
ゆで塩	0.1
炒り卵	45
土生姜	0.8
濃口醤油	7
酒	1.7
みりん	1.7
砂糖	3.8

キャベツとベーコンの炒め物

ベーコン	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

小松菜の海苔和え

小松菜	50
えのきだけ	15
にんじん	15
塩	0.8
きざみのり	0.5
濃口醤油	3

ごはんにのせて食べましょう

中学生が考えた献立です！

大学いも

大学いも	40

（栄養価）　755　29.8　22.7

12日（火）

牛乳

ホキの竜田揚げ・いんげんの炒め物

ホキ	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

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

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

やみつきキャベツ

キャベツ	30
ツナ油漬け	5
にんにく	0.2
ごま油	0.8
濃口醤油	0.5
塩	0.5
いりごま	0.2

新献立です♫

（栄養価）　768　28.9　26.6

13日（水）

卒業式

14日（木）

牛乳

鶏肉のから揚げ・もやしとピーマンの炒め物

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	8
揚げ油	6
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

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

ガトーショコラ・ゆでブロッコリー

お米deガトーショコラ	1個
ブロッコリー	20
ゆで塩	0.2

新献立です♫

ねぎみそ

青ねぎ	30
ごま油	1
いりごま	0.5
酒	3
砂糖	3
みりん	3
みそ	2

ごはんやから揚げにのせて 食べましょう

（栄養価）　873　30.6　33.5

15日（金）

牛乳

グラタン風

マカロニ	12
ゆで塩	0.5
鶏肉	25
じゃがいも	25
にんじん	12
たまねぎ	40
ほうれん草	12
ゆで塩	0.1
油	0.5
粉チーズ	0.5
コンソメ	0.5
水	45
バター	3
小麦粉	3
牛乳	30
塩	0.2
こしょう	0.02

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

中学生が考えた献立です！

（栄養価）　865　29.4　30.9

18日（月）

牛乳

ピビンバ

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

ごはん

ほうれん草のオムレツ・キャベツとハムの炒め物

ほうれん草オムレツ	1個
ハム	4
キャベツ	20
油	0.05
コンソメ	0.1
塩	0.1
こしょう	0.01

チンゲン菜の昆布和え

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

（栄養価）　706　28.6　22.2

19日（火）

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

チャーハン

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

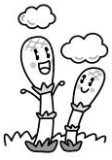
無限ピーマン

ピーマン	25
ツナ油漬け	15
ごま油	0.6
濃口醤油	1
みりん	0.6

（栄養価）　700　31.0　23.1

20日（水）

春分の日



21日（木）

ジョア（ブルーベリー）

セルフペッパーライス

牛肉	50
たまねぎ	60
ピーマン	15
ホールコーン	10
青ねぎ	3
にんにく	0.5
油	0.5
濃口醤油	6
酒	1
砂糖	1.5
中華スープ	0.5
塩	0.3
こしょう	0.04

中学生が考えた献立です！

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

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	10
砂糖	0.5
淡口醤油	4
花かつお	0.5

ごはんに混ぜて食べましょう

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）　831　29.3　16.7

22日（金）

修了式