令和7年（2025年）9月

中学校給食献立表

貝塚市学校給食会

1日（月）

牛乳

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

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

鮭そぼろ

鮭フレーク	12
酒	0.24
みつば	4
すりごま	0.8
油	0.1
塩	0.15

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

防災の日 献立

（栄養価） 733 28.9 18.2

2日（火）

野菜ジュース

中華うま煮

豚肉	25
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	25
たまねぎ	45
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

揚げ春巻

春巻	1個
揚げ油	3.5

ごはん

枝豆サラダ

むき枝豆	15
キャベツ	35
にんじん	8
ゆで塩	0.5
ベーコン	10
すりごま	1.5
淡口醤油	2.5
砂糖	1.5
酢	2.5
ごま油	0.6
ノンエッグマヨネーズ	7

ピリ辛きゅうり

きゅうり	50
塩	0.5
濃口醤油	4
砂糖	2
ごま油	1
豆板醤	0.2
いりごま	0.5

（栄養価） 756 23.1 24.1

3日（水）

牛乳

鶏肉のバーベキューソース

鶏肉	3切
塩	0.1
こしょう	0.01
白ワイン	1
片栗粉	9
揚げ油	5
濃口醤油	5
酒	3
砂糖	2.5
きざみねぎ	3
土生姜	1.5
にんにく	0.1
りんごピューレ	12

肉野菜炒め

豚肉	25
にんにく	0.2
にんじん	5
キャベツ	20
にら	5
砂糖	0.1
塩	0.25
淡口醤油	0.6
ごま油	0.5

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

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

（栄養価） 811 35.4 31.2

4日（木）

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	65
みりん	0.5
濃口醤油	3
砂糖	0.5
片栗粉	0.5

高菜ふりかけ

鶏ひき肉	25
にんじん	10
きざみ高菜漬け	15
塩	0.15
こしょう	0.03
濃口醤油	2.5
油	1

ごはん

鮭のタンドリー風

鮭	50
にんにく	0.3
土生姜	0.3
カレー粉	0.12
塩	0.25
ケチャップ	3.3
油	0.5

ピーマンのあっさりポン酢

ピーマン	30
ツナ油漬け	15
ごま油	0.8
濃口醤油	5
酒	2
ゆず果汁	1.5
砂糖	1
花かつお	0.5

新献立です♫

（栄養価） 766 43.4 24.9

5日（金）

牛乳

鶏肉のハーブ焼き・にんじんの甘煮

鶏肉	3切
オリーブ油	0.5
ハーブ塩	0.5
にんじん	30
砂糖	3
塩	0.1
水	10

ラタトゥイユ

ベーコン	5
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

ごはん

わかめごはん

和風ポテトサラダ

じゃがいも	50
たまねぎ	10
きゅうり	10
にんじん	20
ゆで塩	0.3
濃口醤油	3
花かつお	0.5
ノンエッグマヨネーズ	5

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） 729 27.8 23.7

8日（月）

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	0.25

セルフチャーハン

焼き豚	20
にんにく	0.2
にんじん	10
白ねぎ	10
ホールコーン	10
きざみねぎ	5
塩	0.1
こしょう	0.02
濃口醤油	3
ごま油	0.5

ごはん

小松菜とベーコンの炒め物

ベーコン	10
小松菜	60
ホールコーン	10
油	0.3
塩	0.3
こしょう	0.01
淡口醤油	2

新献立です♫

もやしときゅうりの韓国風和え

緑豆もやし	10
きゅうり	40
にんにく	0.2
酢	0.5
濃口醤油	4
砂糖	2
コチュジャン	1
いりごま	0.5
ごま油	0.5

（栄養価） 685 27.5 18.7

9日（火）

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

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

ごはん

ホキ米粉ポテトフライ

ホキ米粉ポテトフライ	40
揚げ油	4

しば漬け

しば漬け	12

（栄養価） 697 32.1 20.6

10日（水）

牛乳

夏野菜のカレーライス

牛肉	20
にんにく	0.1
かぼちゃ	30
たまねぎ	50
にんじん	10
水なす	10
ピーマン	5
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	0.04
水	90

ごはんにかけて食べましょう

ヒレカツ

ヒレカツ	30
揚げ油	3

ごはん

コールスローサラダ

ハム短冊切り	10
キャベツ	45
きゅうり	10
にんじん	10
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

福神漬け

福神漬け	12

（栄養価） 770 26.3 24.0

11日（木）

牛乳

鶏肉のからあげ照り焼きソース

鶏肉	3切
土生姜	1.2
淡口醤油	1.2
濃口醤油	1.2
酒	2.4
片栗粉	9.5
揚げ油	6
しめじ	30
たまねぎ	30
濃口醤油	6
みりん	3
砂糖	4.5
酒	1

新献立です♫

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

炊き込みご飯

わかめ和え

チンゲン菜	60
にんじん	10
カットわかめ	1
ゆで塩	0.15
酢	1.5
砂糖	1.9
塩	0.2
こしょう	0.01
淡口醤油	3.6
ごま油	1.2

黒蜜きな粉もち

もち	30
黒砂糖	5
砂糖	5
水	10
片栗粉	0.1
きな粉	5

新献立です♫

（栄養価） 888 32.8 32.4

12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

コーンといんげんのソテー

ホールコーン	30
さやいんげん	20
油	0.2
コンソメ	0.2
塩	0.2
こしょう	0.02

コッペパン

コロッケ・ゆでキャベツ

コロッケ	50
揚げ油	5
ウスターソース	5
キャベツ	30
ゆで塩	0.3

チョコクリーム

チョコクリーム	1袋

（栄養価） 931 26.9 36.3

15日（月）

敬老の日

16日（火）

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

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	0.07
ごま油	0.3
塩	0.3
こしょう	0.02
水	10

ごはん

ハムカツ

ハムカツ	50
揚げ油	5

きゅうりの塩昆布和え

きゅうり	50
ゆで塩	0.3
塩昆布	0.5
淡口醤油	1
砂糖	1
塩	0.3

（栄養価） 776 31.3 25.8

17日（水）

牛乳

豚丼

豚肉	50
たまねぎ	70
糸こんにゃく	25
青ねぎ	7
濃口醤油	5.7
砂糖	2.3
油	0.5

ごはんにかけて食べましょう

ちくわの磯辺揚げ

ちくわ	2切
青のり	0.15
小麦粉	6
塩	0.2
水	6
揚げ油	2.5

ごはん

鶏肉のさっぱり和え

ささみフレーク	20
きゅうり	25
にんじん	8
ゆで塩	0.5
梅	0.5
濃口醤油	2.5
酒	1.5
ゆず果汁	1.5
砂糖	1.5
白いりごま	0.5
花かつお	0.3

新献立です♫

切り干し大根の炒め煮

切り干し大根	4
うすあげ	3
にんじん	6.5
油	0.3
砂糖	1.5
濃口醤油	2
削り節	1
水	30

（栄養価） 711 33.6 18.1

18日（木）

アシドミルク

厚揚げのみそ炒め

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

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

パンパンジーサラダ

鶏肉	40
きゅうり	15
緑豆もやし	40
ゆで塩	0.55
パンパンジードレッシング	1袋

大学いも

大学いも	40

（栄養価） 795 35.0 15.6

19日（金）

牛乳

酢鶏

鶏肉	3切
土生姜	0.4
濃口醤油	1.6
八么短冊切り	10
片栗粉	6
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

キムタクごはんの素

豚肉	20
にんじん	5.0
白菜キムチ	15
きざみたくあん漬け	15
ごま油	0.5
きざみねぎ	5
酒	0.5
淡口醤油	0.7
みりん	0.5

ごはんにのせて食べましょう

ごはん

チンゲン菜のナムル

チンゲン菜	45
緑豆もやし	30
八么短冊切り	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

みかん缶

みかん缶	45

（栄養価） 794 31.9 25.8

22日（月）

牛乳

キーマカレー

豚ひき肉	30
土生姜	0.2
にんにく	0.1
たまねぎ	45
にんじん	10
じゃがいも	35
油	0.3
鶏がらスープ	6
赤ワイン	1.2
りんごピューレ	6
ケチャップ	2.4
カレー粉	0.13
カレールウ	12
水	80
ソース	1
濃口醤油	1
とんかつソース	1.2

フライド長芋

長芋	50
片栗粉	5
揚げ油	5
塩	0.4
青のり	0.1

ナン

野菜サラダ

キャベツ	50
きゅうり	20
にんじん	10
韓国ナムルドレッシング	1袋

ベビーチーズ

キララメル型チーズ	1個

（栄養価） 796 28.7 28.5

23日（火）

秋分の日

24日（水）

牛乳

鶏肉のから揚げ

鶏肉	3切
土生姜	1.2
淡口醤油	1.2
濃口醤油	1.2
酒	2.4
片栗粉	9
揚げ油	6

茎わかめの炒め煮

豚肉	15
にんじん	8
たまねぎ	20
(冷)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

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

つぼ漬け

つぼ漬け	12

（栄養価） 862 31.7 35.4

25日（木）

牛乳

肉じゃが

豚肉	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
(冷)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

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

たらのエスカベッシュ

たら	1切
塩	0.05
こしょう	0.02
片栗粉	6
揚げ油	6
にんじん	10
たまねぎ	20
セロリ	5
にんにく	0.4
オリーブ油	1
酢	4
レモン果汁	0.5
砂糖	4
淡口醤油	3

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） 928 34.4 22.6

26日（金）

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

ごはんにのせて

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

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

小松菜とえのきのしらす和え

小松菜	30
えのきたけ	10
塩	0.3
しらす	3
濃口醤油	1
砂糖	0.2
ごま油	1
削り節	0.2
水	8

（栄養価） 659 31.7 15.6

29日（月）

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

焼きそば風

スパゲッティ	10
ゆで塩	1
豚肉	15
にんじん	5
ピーマン	3
キャベツ	15
たまねぎ	10
油	0.3
ソース	0.5
とんかつソース	4.5
塩	0.2
こしょう	0.02

ごはん

ほうれん草のナムル

ほうれん草	35
にんじん	20
えのきたけ	15
土生姜	0.8
濃口醤油	3
砂糖	1.1
酢	1.4
ごま油	1.2
いりごま	0.5

昆布の佃煮

細切ごま昆布	10

（栄養価） 742 27.4 21.5

30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
キャベツ	30
ゆで塩	0.3

きんぴら

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

ごはんにのせて食べましょう

ごはん

鶏つくねのみそ汁

大根	15
カットわかめ	0.5
鶏つくね	30
うすあげ	3
きざみねぎ	3
削り節	1.1
みそ	12
水	140

（栄養価） 771 33.0 21.4

～新献立の紹介～

4日（木）
ピーマンのあっさりポン酢

8日（月）
小松菜とベーコンの炒め物

11日（木）
鶏肉のからあげ照り焼きソース
黒蜜きな粉もち

17日（水）
鶏肉のさっぱり和え

スプーンマークの日は「おはし」と「スプーン」があると食べやすいです。

献立表を見て、スプーンマークがあるときはおはしとスプーンを忘れないようにしましょう。ご家庭でも確認をお願いします。

※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