平成27年（2015年）6月　中学校給食献立表

※温かいおかずにはアンダーラインを引いてあります。
※献立は内容を一部変更することがあります。

貝塚市学校給食会

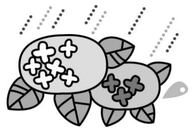
日・曜日	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)
献立名	牛乳 ごはん 筑前煮 さばの塩焼き みそ汁	牛乳 ごはん マーボー豆腐 いかのオイスター炒め 中華あえ フルーツ缶	牛乳 ごはん ポークビーンズ 野菜ソテー コンソメスープ	牛乳 ごはん あじのハーブフリッター さやいんげんとコーンのソテー もやしのナムル 切り干し大根の炒め煮	牛乳 ごはん ビビンバ キムチとにらの炒め物 わかめスープ	牛乳 ごはん じゃがいもの煮物 いわしの香梅煮 冷しゃぶサラダ 金時豆の甘煮	牛乳 ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 蒸ししゅうまい 中華スープ	牛乳 ごはん カレーライス 揚げ野菜 スパゲッティサラダ 黄桃缶・ナタデココ	牛乳 ごはん 野菜炒め さばのしょうが揚げ みそ汁	牛乳 ごはん 照り焼きハンバーグ 豆のトマト煮 海草サラダ 小魚佃煮	牛乳 ごはん 白身魚の竜田揚げ・スナップえんどう きんぴら ポテトサラダ りんご缶
材料名及び使用量（g）	鶏肉 20 ミニがんも 15 こんにゃく 20 ごぼう 20 ちくわ 20 里芋 20 にんじん 15 たけのこ水煮 15 さやいんげん 5 ゆで塩 0.05 土生姜 1 油 0.5 濃口醤油 4 砂糖 4 削り節 2 水 40 さば 40 塩 0.8 たまねぎ 30 うすあげ 3 カットわかめ 0.3 青ねぎ 3 みそ 10 削り節 3 水 140	豆腐 100 豚肉 15 塩 0.1 こしょう 0.01 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 赤だしみそ 6 豆板醤 0.24 鶏がらスープ 5 片栗粉 1.5 水 20 キャベツ 40 ハム 5 ピーマン 5 ホールコーン 10 油 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 たまねぎ 30 にんじん 5 ごま油 1.2 七味 0.01 濃口醤油 3 砂糖 1.1 酢 1.4 切り干し大根 6 うすあげ 6 にんじん 6 砂糖 1.5 濃口醤油 2 削り節 1 油 0.5 水 30	じゃがいも 40 豚肉 10 ベーコン 5 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 0.1 こしょう 0.01 水 20 キャベツ 40 ハム 5 ピーマン 5 ホールコーン 10 油 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 たまねぎ 30 にんじん 5 パセリ 0.4 コンソメ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 水 140	あじ 50 塩 0.1 こしょう 0.01 白ワイン 1 小麦粉 6 片栗粉 2.5 ベーキングパウダー 1.5 (乾)バジル 0.08 パセリ 0.3 塩 0.5 水 9 揚げ油 6 さやいんげん 20 ゆで塩 0.2 ホールコーン 20 にんじん 10 油 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 緑豆もやし 55 きゅうり 20 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 0.4 切り干し大根 6 うすあげ 6 にんじん 6 砂糖 1.5 濃口醤油 2 削り節 1 油 0.5 水 30	牛肉 30 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 ほうれん草 18 にんじん 12 ゆで塩 0.54 砂糖 2.8 濃口醤油 5.4 ごま油 0.5 青ねぎ 1.8 白ごま 1.8 ラー油 0.02 白菜キムチ 30 にら 10 たまねぎ 30 油 0.5 濃口醤油 1.2 砂糖 0.4 カットわかめ 0.5 えのきたけ 5 青ねぎ 3 淡口醤油 3 中華スープ 0.5 削り節 1 塩 0.1 こしょう 0.01 鶏がらスープ 7 水 140	ちくわ 20 じゃがいも 80 にんじん 20 いか 10 酒 0.5 ゆで塩 0.1 さやいんげん 5 ゆで塩 0.05 砂糖 2 濃口醤油 4 みりん 1 削り節 2 水 40 いわし 40 梅干し 5 土生姜 1 濃口醤油 5 砂糖 4 酒 3 水 10 豚肉 20 キャベツ 40 にんじん 15 きゅうり 15 緑豆もやし 20 ドレッシング 1袋 金時豆 10 濃口醤油 0.2 砂糖 4 塩 0.05 水 25	豚肉 30 キャベツ 50 にんじん 20 ピーマン 10 にんにく 0.15 みそ 4.5 砂糖 3 濃口醤油 3.7 酒 1.5 ごま油 0.5 ラード 0.5 肉しゅうまい 2個 カットわかめ 0.3 白菜 20 にんじん 5 青ねぎ 3 鶏がらスープ 7 中華スープ 0.5 淡口醤油 4 塩 0.1 こしょう 0.01 水 140	鶏肉 15 にんにく 0.1 じゃがいも 30 たまねぎ 50 にんじん 15 カレールウ 14 ソース 1 塩 0.1 こしょう 0.01 ガラムマサラ 0.7 水 90 かぼちゃ 30 なす 20 揚げ油 5 スパゲッティ 15 ゆで塩 0.75 きゅうり 15 にんじん 10 ゆで塩 0.25 ツナ油漬け 10 塩 0.1 こしょう 0.01 黄桃缶 30 ナタデココ 20	豚肉 30 たまねぎ 40 キャベツ 30 緑豆もやし 30 にんじん 10 にら 10 油 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 さば 50 土生姜 0.5 砂糖 0.6 みりん 0.5 酒 1.2 濃口醤油 2.5 片栗粉 5 揚げ油 5 カットわかめ 0.5 豆腐 20 うすあげ 3 青ねぎ 3 削り節 3 みそ 10 水 140	豚肉 30 牛肉 30 キャベツ 15 パン粉 3 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 1 たまねぎ 20 しめじ 5 砂糖 2 みりん 2 濃口醤油 3 水 15 みりん 0.5 酒 1.2 濃口醤油 2.5 片栗粉 5 揚げ油 5 カットわかめ 0.5 豆腐 20 うすあげ 3 青ねぎ 3 削り節 3 みそ 10 水 140	ホキ 50 淡口醤油 2 濃口醤油 1 酒 1.5 土生姜 1 片栗粉 5 揚げ油 5 スナップえんどう 15 ゆで塩 0.15 鶏肉 10 ささがきごぼう 30 にんじん 10 つきこんにゃく 10 白ごま 1 濃口醤油 2 砂糖 2 ごま油 0.8 削り節 0.2 水 5 ツナ油漬け 10 じゃがいも 50 にんじん 20 きゅうり 14 ゆで塩 0.84 塩 0.1 こしょう 0.01 マヨネーズ 1袋 りんご缶 50
栄養価	849　35.6　28.2	761　27.5　16.8	710　23.1　15.7	773　31　21.6	755　21.7　26.9	837　34　20.8	685　25.4　17.9	801　36.4　25.7	809　36.4　25.7	792　31.3　31.3	852　28.3　26.3

日・曜日	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
献立名	牛乳 ごはん 八宝菜 チンジャオロース 大根とわかめのスープ	牛乳 ごはん 炊き合わせ もやしとにらの炒め物 あじの南蛮漬け ひじきの炒め煮	牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ・ゆでキャベツ ミートマカロニ なすの揚げ浸し・がんもどきの煮物 ミニゼリー	牛乳 ごはん さわらの塩焼き・ゆでチンゲン菜 豚肉の香り炒め みそ汁	牛乳 ごはん 肉じゃが 厚揚げ田楽 茎わかめのサラダ ふりかけ	牛乳 ごはん さんまのかば焼き 煮浸し 豚汁	牛乳 ごはん 焼き鳥 にんじんしりしり マカロニサラダ フルーツミックス	牛乳 ごはん 青菜と卵の炒め物 さばのみそ煮 コロッケ・ゆでキャベツ しば漬け	牛乳 ごはん 太豆のケチャップ煮・ウインナー 粉ふきいも ツナとキャベツのサラダ ひじきふりかけ	牛乳 ごはん 白身魚のオイスターソース かぼちゃの煮物 冬瓜のそぼろ煮・オクラ わかめの佃煮	牛乳 ごはん 炊き合わせ 肉団子の甘酢あん みそ汁
材料名及び使用量（g）	豚肉 10 むきえび 10 酒 0.5 いか 15 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 干ししいたけ 1 土生姜 1 鶏がらスープ 5 塩 0.1 こしょう 0.01 中華スープ 0.5 淡口醤油 4 油 0.5 ごま油 0.5 片栗粉 1.5 水 10 牛肉 20 濃口醤油 0.8 酒 0.4 こしょう 0.01 たけのこ水煮 20 ピーマン 20 にんにく 0.08 油 0.4 オイスターソース 1.6 濃口醤油 1.6 酒 0.8 砂糖 0.4 片栗粉 0.4 水 0.8 大根 30 カットわかめ 0.3 鶏がらスープ 7 中華スープ 0.5 淡口醤油 4 塩 0.1 こしょう 0.01 水 140	もち巾着 30 ちくわ 20 にんじん 20 こんにゃく 20 じゃがいも 30 淡口醤油 4 砂糖 2 みりん 2 削り節 1 水 40 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 0.1 こしょう 0.01 あじ 60 塩 0.1 酒 1 たまねぎ 20 にんじん 3 酢 3 濃口醤油 3 砂糖 1.2 七味 0.01 ひじき 6 にんじん 6 うすあげ 6 油 0.1 砂糖 0.6 濃口醤油 0.9 みりん 0.3 削り節 0.3 水 3	鶏肉 60 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 キャベツ 30 ゆで塩 0.3 豚肉 10 マカロニ 12 ゆで塩 0.6 たまねぎ 20 にんじん 7 にんにく 0.2 ケチャップ 3 砂糖 0.3 赤ワイン 0.2 濃口醤油 0.5 ソース 2 塩 0.1 こしょう 0.01 油 0.3 なす 40 揚げ油 4 土生姜 0.2 みりん 0.2 砂糖 0.25 酢 0.2 淡口醤油 1.4 削り節 0.2 水 5 片栗粉 0.1 がんもどき 30 削り節 0.5 淡口醤油 1.4 みりん 0.2 水 10 ミニゼリー 2個	さわら 50 塩 1 チンゲン菜 30 ゆで塩 0.3 油 0.1 豚肉 40 にんじん 10 まいたけ 12 にら 5 にんにく 0.1 油 0.4 濃口醤油 2 酒 1 コチュジャン 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01 豆腐 10 たまねぎ 20 うすあげ 3 青ねぎ 3 削り節 3 みそ 10 水 140	牛肉 20 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 ゆで塩 0.05 砂糖 4 濃口醤油 5 油 0.5 削り節 2 水 40 厚揚げ 60 赤みそ 5 みりん 2 砂糖 1 酒 2 小松菜 15 キャベツ 50 にんじん 10 茎わかめ 5 ドレッシング 1袋 ふりかけ 1袋	さんまの開き 40 酒 0.4 片栗粉 4 揚げ油 4 濃口醤油 7 砂糖 4.2 みりん 3.5 水 0.35 かまぼこ 10 白菜 50 にんじん 10 ゆで塩 0.5 みつば 5 濃口醤油 2.5 砂糖 2 酒 1 削り節 0.5 水 15 豚肉 7 大根 20 にんじん 5 うすあげ 3 青ねぎ 3 みそ 10 削り節 3 水 140	鶏肉 70 白ねぎ 10 たまねぎ 30 塩 0.1 こしょう 0.01 濃口醤油 2 みりん 2 酒 2 砂糖 1 水 20 片栗粉 0.5 にんじん 40 ツナ油漬け 10 ごま油 0.2 淡口醤油 3.5 砂糖 0.5 マカロニ 15 ゆで塩 0.75 きゅうり 15 にんじん 10 ゆで塩 0.25 ツナ油漬け 10 塩 0.1 こしょう 0.01 黄桃缶 15 パイン缶 15 アロエ缶 20	チンゲン菜 30 緑豆もやし 40 にんじん 15 卵 40 油 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 さば 40 白みそ 2.4 赤だしみそ 2.4 酒 1.6 砂糖 2.4 濃口醤油 2.4 土生姜 0.8 水 12 コロッケ 60 揚げ油 6 ソース 1袋 キャベツ 30 ゆで塩 0.3 しば漬け 15	豚肉 10 大豆 12 たまねぎ 40 塩 0.1 こしょう 0.01 油 0.3 ケチャップ 6 ソース 3 砂糖 0.2 水 15 ウインナー 30 じゃがいも 50 ゆで塩 0.5 こしょう 0.01 青のり 0.1 キャベツ 50 にんじん 15 ゆで塩 0.65 ホールコーン 15 ツナ油漬け 20 白ごま 2 酢 5 濃口醤油 4 砂糖 3 ひじき 1.5 ちりめん 1.5 白ごま 1 土生姜 0.2 砂糖 1 濃口醤油 1.4 みりん 0.7 水 2.5	ホキ 50 塩 0.1 こしょう 0.01 土生姜 0.2 片栗粉 5 揚げ油 5 干ししいたけ 0.4 たけのこ水煮 8 にんじん 10 たまねぎ 20 油 0.3 濃口醤油 1.5 酒 0.2 オイスターソース 1 鶏がらスープ 0.5 片栗粉 0.5 水 10 かぼちゃ 60 濃口醤油 1.5 砂糖 1.5 削り節 1 水 20 冬瓜 60 鶏肉 15 土生姜 0.5 淡口醤油 4 砂糖 1 みりん 1 削り節 1 水 20 片栗粉 0.5 オクラ 10 ゆで塩 0.01 わかめの佃煮 1袋	ちくわ 25 厚揚げ 30 こんにゃく 20 にんじん 20 干ししいたけ 3 さやいんげん 5 淡口醤油 4 砂糖 2 みりん 1 削り節 2 水 40 豚肉 40 たまねぎ 10 塩 0.2 こしょう 0.01 片栗粉 1 揚げ油 5 砂糖 2 酢 0.7 濃口醤油 2.5 片栗粉 0.2 水 15 たまねぎ 30 うすあげ 3 カットわかめ 0.3 青ねぎ 3 削り節 3 みそ 10 水 140
栄養価	752　28.4　24.1	741　34.8　16	874　28.1　29.3	727　37　20.3	849　26.8　27.7	803　29　25	873　31.9　23.5	896　29.3　30.7	898　31.4　27.9	752　29.1　16.2	800　33.7　25.1

平成27年（2015年）6月

中学校給食献立表［ アレルギー対象食品使用献立一覧表 ］

貝塚市学校給食会



日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま
1日(月)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	筑前煮	●																●	●									
	さばの塩焼き																●											
	みそ汁																	●										
2日(火)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	マーボー豆腐	●																●	●	●								●
	いかのオイスター炒め	●								●								●										
	中華あえ	●																●		●								●
	フルーツ缶																					●		●				
3日(水)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	ポークビーンズ	●																●	●	●				●				
	野菜ソテー																			●								
	コンソメスープ	●																●	●	●								
4日(木)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	あじのハーブフリッター	●																										
	さやいんげんとコーンのソテー																											
	もやしのナムル	●																●		●								●
	切り干し大根の炒め煮	●																●										
5日(金)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	ビビンバ	●												●				●										●
	キムチとにらの炒め物	●																●						●				
	わかめスープ	●																●	●	●								●
8日(月)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	じゃがいもの煮物	●								●								●										
	いわしの香梅煮	●																●										
	冷しゃぶサラダ	●																●		●								●
	金時豆の甘煮	●																●										
9日(火)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	豚肉とキャベツのみそ炒め	●																●		●								●
	蒸ししゅうまい	●																●		●								
	中華スープ	●																●	●	●								●
10日(水)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	カレーライス	●																●	●					●				
	揚げ野菜																											
	スパゲッティサラダ	●																										
	黄桃缶・ナタデココ																					●						
11日(木)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	野菜炒め																			●								
	さばのしょうが揚げ	●															●	●										
	みそ汁																	●										
12日(金)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	照り焼きハンバーグ	●												●				●		●								
	豆のトマト煮	●																●	●	●				●				
	海草サラダ																											
	小魚佃煮	●																●										
15日(月)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	白身魚の竜田揚げ・スナップえんどう	●																●										
	きんぴら	●																●	●									●
	ポテトサラダ			●														●						●				
	りんご缶																							●				

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま
16日(火)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	八宝菜	●		●			●				●							●	●	●								●
	チンジャオロース	●												●				●										
	大根とわかめのスープ	●																●	●	●								●
17日(水)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	炊き合わせ	●																●										
	もやしとにらの炒め物	●																●		●								
	あじの南蛮漬け	●																●										●
	ひじきの炒め煮	●																●										
18日(木)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	鶏肉のから揚げ・ゆでキャベツ	●																●	●									
	ミートマカロニ	●																●		●				●				
	なすの揚げ浸し・がんもどきの煮物	●																●										
	ミニゼリー																					●						
19日(金)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	さわらの塩焼き・ゆでチンゲン菜																											
	豚肉の香り炒め	●																●		●								
	みそ汁																	●										
22日(月)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	肉じゃが	●												●				●										
	厚揚げ田楽																	●										
	茎わかめのサラダ																											
	ふりかけ																											
23日(火)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	さんまのかば焼き	●																●										
	煮浸し	●																●										
	豚汁																	●		●								
24日(水)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	焼き鳥	●																●	●									
	にんじんしりしり	●																●										●
	マカロニサラダ	●																										
	フルーツミックス																					●			●			
25日(木)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	青菜と卵の炒め物			●																								
	さばのみそ煮	●															●	●										
	コロッケ・ゆでキャベツ	●																●						●				
	しば漬け																	●						●				
26日(金)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	大豆のケチャップ煮・ウインナー													●				●		●				●				
	粉ふきいも																											
	ツナとキャベツのサラダ	●																●										●
	ひじきふりかけ	●																●										●
29日(月)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	白身魚のオイスターソース	●																●	●									
	かぼちゃの煮物	●																●										
	冬瓜のそぼろ煮・オクラ	●																●	●									
	わかめの佃煮	●																●										
30日(火)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	炊き合わせ	●																●										
	肉団子の甘酢あん	●																●		●								
	みそ汁																	●										

平成27年（2015年）6月　中学校給食献立表（アレルギー対応食）

※温かいおかずにはアンダーラインを引いてあります。
※献立は内容を一部変更することがあります。

貝塚市学校給食会

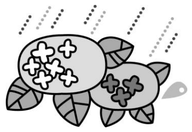
日・曜日	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)
献立名	牛乳 ごはん 筑前煮 さばの塩焼き みそ汁	牛乳 ごはん マーボー豆腐 いかのオイスター炒め 中華あえ フルーツ缶	牛乳 ごはん ポークビーンズ 野菜ソテー コンソメスープ	牛乳 ごはん あじのハーブフリッター さやいんげんとコーンのソテー もやしのナムル 切り干し大根の炒め煮	牛乳 ごはん ビビンバ キムチとにらの炒め物 わかめスープ	牛乳 ごはん じゃがいもの煮物 いわしの香梅煮 冷しゃぶサラダ 金時豆の甘煮	牛乳 ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 蒸ししゅうまい 中華スープ	牛乳 ごはん カレーライス 揚げ野菜 スパゲッティサラダ 黄桃缶・ナタデココ	牛乳 ごはん 野菜炒め さばのしょうが揚げ みそ汁	牛乳 ごはん 照り焼きハンバーグ 豆のトマト煮 海草サラダ 小魚佃煮	牛乳 ごはん 白身魚の竜田揚げ・スナップえんどう きんぴら ポテトサラダ りんご缶
材料名及び使用量（g）	鶏肉 20 ミニがんも 15 こんにゃく 20 ごぼう 20 ちくわ 20 里芋 20 にんじん 15 たけのこ水煮 15 さやいんげん 5 ゆで塩 0.05 土生姜 1 油 0.5 濃口醤油 4 砂糖 4 削り節 2 水 40 さば 40 塩 0.8 たまねぎ 30 うすあげ 3 カットわかめ 0.3 青ねぎ 3 みそ 10 削り節 3 水 140	豆腐 100 豚肉 15 塩 0.1 こしょう 0.01 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 赤だしみそ 6 豆板醤 0.24 鶏がらスープ 5 片栗粉 1.5 水 20 キャベツ 40 ハム 5 ピーマン 5 ホールコーン 10 油 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 たまねぎ 30 にんじん 5 ごま油 1.2 七味 0.01 パセリ 0.4 コンソメ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 水 140	じゃがいも 40 豚肉 10 ベーコン 5 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 0.1 こしょう 0.01 水 20 キャベツ 40 ハム 5 ピーマン 5 ホールコーン 10 油 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 たまねぎ 30 にんじん 5 パセリ 0.4 コンソメ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 水 140	あじ 50 塩 0.1 こしょう 0.01 白ワイン 1 小麦粉 6 片栗粉 2.5 ベーキングパウダー 1.5 (乾)バジル 0.08 パセリ 0.3 塩 0.5 水 9 揚げ油 6 さやいんげん 20 ゆで塩 0.2 ホールコーン 20 にんじん 10 油 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 緑豆もやし 55 きゅうり 20 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 切り干し大根 6 うすあげ 6 にんじん 6 砂糖 1.5 濃口醤油 2 削り節 1 油 0.5 水 30	牛肉 30 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 ほうれん草 18 にんじん 12 ゆで塩 0.54 砂糖 2.8 濃口醤油 5.4 ごま油 0.5 青ねぎ 1.8 白ごま 1.8 ラー油 0.02 白菜キムチ 30 にら 10 たまねぎ 30 油 0.5 濃口醤油 1.2 砂糖 0.4 カットわかめ 0.5 えのきたけ 5 青ねぎ 3 淡口醤油 3 中華スープ 0.5 削り節 1 塩 0.1 こしょう 0.01 鶏がらスープ 7 水 140	ちくわ 20 じゃがいも 80 にんじん 20 いか 10 酒 0.5 ゆで塩 0.1 さやいんげん 5 ゆで塩 0.05 砂糖 2 濃口醤油 4 みりん 1 削り節 2 水 40 いわし 40 梅干し 5 土生姜 1 濃口醤油 5 砂糖 4 酒 3 水 10 豚肉 20 キャベツ 40 にんじん 15 きゅうり 15 緑豆もやし 20 ドレッシング 1袋 金時豆 10 濃口醤油 0.2 砂糖 4 塩 0.05 水 25	豚肉 30 キャベツ 50 にんじん 20 ピーマン 10 にんにく 0.15 みそ 4.5 砂糖 3 濃口醤油 3.7 酒 1.5 ごま油 0.5 ラード 0.5 肉しゅうまい 2個 カットわかめ 0.3 白菜 20 にんじん 5 青ねぎ 3 鶏がらスープ 7 中華スープ 0.5 淡口醤油 4 塩 0.1 こしょう 0.01 水 140	鶏肉 15 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 0.1 こしょう 0.01 ガラムマサラ 0.7 水 90 かぼちゃ 30 なす 20 揚げ油 5 スパゲッティ 15 ゆで塩 0.75 きゅうり 15 にんじん 10 ゆで塩 0.25 ツナ油漬け 10 塩 0.1 こしょう 0.01 黄桃缶 30 ナタデココ 20	豚肉 30 たまねぎ 40 キャベツ 30 緑豆もやし 30 にんじん 10 にら 10 油 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 さば 50 土生姜 0.5 砂糖 0.6 みりん 0.5 酒 1.2 濃口醤油 2.5 片栗粉 5 揚げ油 5 カットわかめ 0.5 豆腐 20 うすあげ 3 青ねぎ 3 削り節 3 みそ 10 水 140	豚肉 30 牛肉 30 キャベツ 15 パン粉 3 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 1 たまねぎ 20 しめじ 5 砂糖 2 みりん 2 濃口醤油 3 水 15 みりん 0.5 酒 1.2 濃口醤油 2.5 片栗粉 5 揚げ油 5 カットわかめ 0.5 豆腐 20 うすあげ 3 青ねぎ 3 削り節 3 みそ 10 水 140	ホキ 50 淡口醤油 2 濃口醤油 1 酒 1.5 土生姜 1 片栗粉 5 揚げ油 5 スナップえんどう 15 ゆで塩 0.15 鶏肉 10 ささがきごぼう 30 にんじん 10 つきこんにゃく 10 白ごま 1 濃口醤油 2 砂糖 2 ごま油 0.8 削り節 0.2 水 5 ツナ油漬け 10 じゃがいも 50 にんじん 20 きゅうり 14 ゆで塩 0.84 塩 0.1 こしょう 0.01 ドレッシング 1袋 りんご缶 50
栄養価	849　35.6　28.2	761　27.5　16.8	710　23.1　15.7	773　31　21.6	755　21.7　26.9	837　34　20.8	685　25.4　17.9	801　36.4　25.7	809　36.4　25.7	792　31.3　31.3	781　28　18.8

日・曜日	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
献立名	牛乳 ごはん 酢豚 チンジャオロース 大根とわかめのスープ	牛乳 ごはん 炊き合わせ もやしとにらの炒め物 あじの南蛮漬け ひじきの炒め煮	牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ・ゆでキャベツ ミートマカロニ なすの揚げ浸し・がんもどきの煮物 ミニゼリー	牛乳 ごはん さわらの塩焼き・ゆでチンゲン菜 豚肉の香り炒め みそ汁	牛乳 ごはん 肉じゃが 厚揚げ田楽 茎わかめのサラダ ふりかけ	牛乳 ごはん さんまのかば焼き 煮浸し 豚汁	牛乳 ごはん 焼き鳥 にんじんしりしり マカロニサラダ フルーツカクテル	牛乳 ごはん 青菜と厚揚げの炒め物 さばのみそ煮 コロッケ・ゆでキャベツ しば漬け	牛乳 ごはん 太豆のケチャップ煮・ウインナー 粉ふきいも ツナとキャベツのサラダ ひじきふりかけ	牛乳 ごはん 白身魚のオイスターソース かぼちゃの煮物 冬瓜のそぼろ煮・オクラ 茎わかめの佃煮	牛乳 ごはん 炊き合わせ 肉団子の甘酢あん みそ汁
材料名及び使用量（g）	豚肉 40 土生姜 0.4 濃口醤油 1.6 片栗粉 4 揚げ油 4 干ししいたけ 1 たまねぎ 60 にんじん 15 たけのこ水煮 20 ピーマン 5 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 牛肉 20 濃口醤油 0.8 酒 0.4 こしょう 0.01 たけのこ水煮 20 ピーマン 20 にんにく 0.08 油 0.4 オイスターソース 1.6 濃口醤油 1.6 酒 0.8 砂糖 0.4 片栗粉 0.4 水 0.8 大根 30 カットわかめ 0.3 鶏がらスープ 7 中華スープ 0.5 淡口醤油 4 塩 0.1 こしょう 0.01 水 140	もち巾着 30 ちくわ 20 にんじん 20 こんにゃく 20 じゃがいも 30 淡口醤油 4 砂糖 2 みりん 2 削り節 1 水 40 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 0.1 こしょう 0.01 あじ 60 塩 0.1 酒 1 たまねぎ 20 にんじん 3 酢 3 濃口醤油 3 砂糖 1.2 七味 0.01 ひじき 6 にんじん 6 うすあげ 6 油 0.1 砂糖 0.6 濃口醤油 0.9 みりん 0.3 削り節 0.3 水 3	鶏肉 60 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 キャベツ 30 ゆで塩 0.3 豚肉 10 マカロニ 12 ゆで塩 0.6 たまねぎ 20 にんじん 7 にんにく 0.2 ケチャップ 3 砂糖 0.3 赤ワイン 0.2 濃口醤油 0.5 ソース 2 塩 0.1 こしょう 0.01 油 0.3 なす 40 揚げ油 4 土生姜 0.2 みりん 0.2 砂糖 0.25 酢 0.2 淡口醤油 1.4 削り節 0.2 水 5 片栗粉 0.1 がんもどき 30 削り節 0.5 淡口醤油 1.4 みりん 0.2 水 10 ミニゼリー 2個	さわら 50 塩 1 チンゲン菜 30 ゆで塩 0.3 油 0.1 豚肉 40 にんじん 10 まいたけ 12 にら 5 にんにく 0.1 油 0.4 濃口醤油 2 酒 1 コチュジャン 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01 豆腐 10 たまねぎ 20 うすあげ 3 青ねぎ 3 削り節 3 みそ 10 水 140	牛肉 20 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 ゆで塩 0.05 砂糖 4 濃口醤油 5 油 0.5 削り節 2 水 40 厚揚げ 60 赤みそ 5 みりん 2 砂糖 1 酒 2 小松菜 15 キャベツ 50 にんじん 10 茎わかめ 5 ドレッシング 1袋 ふりかけ 1袋	さんまの開き 40 酒 0.4 片栗粉 4 揚げ油 4 濃口醤油 7 砂糖 4.2 みりん 3.5 水 0.35 かまぼこ 10 白菜 50 にんじん 10 ゆで塩 0.5 みつば 5 濃口醤油 2.5 砂糖 2 酒 1 削り節 0.5 水 15 豚肉 7 大根 20 にんじん 5 うすあげ 3 青ねぎ 3 みそ 10 削り節 3 水 140	鶏肉 70 白ねぎ 10 たまねぎ 30 塩 0.1 こしょう 0.01 濃口醤油 2 みりん 2 酒 2 砂糖 1 水 20 片栗粉 0.5 にんじん 40 ツナ油漬け 10 ごま油 0.2 淡口醤油 3.5 砂糖 0.5 マカロニ 15 ゆで塩 0.75 きゅうり 15 にんじん 10 ゆで塩 0.25 ツナ油漬け 10 塩 0.1 こしょう 0.01 黄桃缶 15 パイン缶 15 アロエ缶 20	チンゲン菜 30 緑豆もやし 40 にんじん 15 厚揚げ 40 油 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 さば 40 白みそ 2.4 赤だしみそ 2.4 酒 1.6 砂糖 2.4 濃口醤油 2.4 土生姜 0.8 水 12 コロッケ 60 揚げ油 6 ソース 1袋 キャベツ 30 ゆで塩 0.3 しば漬け 15	豚肉 10 大豆 12 たまねぎ 40 塩 0.1 こしょう 0.01 油 0.3 ケチャップ 6 ソース 3 砂糖 0.2 水 15 ウインナー 30 じゃがいも 50 ゆで塩 0.5 こしょう 0.01 青のり 0.1 キャベツ 50 にんじん 15 ゆで塩 0.65 ホールコーン 15 ツナ油漬け 20 白ごま 2 酢 5 濃口醤油 4 砂糖 3 ひじき 1.5 ちりめん 1.5 白ごま 1 土生姜 0.2 砂糖 1 濃口醤油 1.4 みりん 0.7 水 2.5	ホキ 50 塩 0.1 こしょう 0.01 土生姜 0.2 片栗粉 5 揚げ油 5 干ししいたけ 0.4 たけのこ水煮 8 にんじん 10 たまねぎ 20 油 0.3 濃口醤油 1.5 酒 0.2 オイスターソース 1 鶏がらスープ 0.5 片栗粉 0.5 水 10 かぼちゃ 60 濃口醤油 1.5 砂糖 1.5 削り節 1 水 20 冬瓜 60 鶏肉 15 土生姜 0.5 淡口醤油 4 砂糖 1 みりん 1 削り節 1 水 20 片栗粉 0.5 オクラ 10 ゆで塩 0.01 わかめの佃煮 1袋	ちくわ 25 厚揚げ 30 こんにゃく 20 にんじん 20 干ししいたけ 3 さやいんげん 5 淡口醤油 4 砂糖 2 みりん 1 削り節 2 水 40 豚肉 40 たまねぎ 10 塩 0.2 こしょう 0.01 片栗粉 1 揚げ油 5 砂糖 2 酢 0.7 濃口醤油 2.5 片栗粉 0.2 水 15 たまねぎ 30 うすあげ 3 カットわかめ 0.3 青ねぎ 3 削り節 3 みそ 10 水 140
栄養価	836　26.1　31.4	741　34.8　16	874　28.1　29.3	727　37　20.3	849　26.8　27.7	803　29　25	873　31.9　23.5	881　27.7　30.5	898　31.4　27.9	752　29.1　16.2	800　33.7　25.1

平成27年（2015年）6月

中学校給食献立表（アレルギー対応食）［ アレルギー対象食品使用献立一覧表 ］

貝塚市学校給食会



日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま
1日(月)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	筑前煮	●																●	●									
	さばの塩焼き																●											
	みそ汁																	●										
2日(火)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	マーボー豆腐	●																●	●	●								●
	いかのオイスター炒め	●								●								●										
	中華あえ	●																●		●								●
	フルーツ缶																					●		●				
3日(水)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	ポークビーンズ	●																●	●	●				●				
	野菜ソテー																			●								
	コンソメスープ	●																●	●	●								
4日(木)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	あじのハーブフリッター	●																										
	さやいんげんとコーンのソテー																											
	もやしのナムル	●																●		●								●
	切り干し大根の炒め煮	●																●										
5日(金)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	ビビンバ	●												●				●										●
	キムチとにらの炒め物	●																●						●				
	わかめスープ	●																●	●	●								●
8日(月)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	じゃがいもの煮物	●								●								●										
	いわしの香梅煮	●																●										
	冷しゃぶサラダ	●																●		●								●
	金時豆の甘煮	●																●										
9日(火)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	豚肉とキャベツのみそ炒め	●																●		●								●
	蒸ししゅうまい	●																●		●								
	中華スープ	●																●	●	●								●
10日(水)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	カレーライス	●																●	●					●				
	揚げ野菜																											
	スパゲッティサラダ	●																										
	黄桃缶・ナタデココ																					●						
11日(木)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	野菜炒め																			●								
	さばのしょうが揚げ	●															●	●										
	みそ汁																	●										
12日(金)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	照り焼きハンバーグ	●												●				●		●								
	豆のトマト煮	●																●	●	●				●				
	海草サラダ																											
	小魚佃煮	●																●										
15日(月)	牛乳				●																							
	ごはん																											
	白身魚の竜田揚げ・スナップえんどう	●																●										
	きんぴら	●																●	●									●
	ポテトサラダ																	●										●
	りんご缶																							●				

日・曜日	献立名	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま
16日(火)	牛乳			●																							
	ごはん																										
	酢豚	●															●	●	●								●
	チンジャオロース	●											●				●										
	大根とわかめのスープ	●															●	●	●								●
17日(水)	牛乳			●																							
	ごはん																										
	炊き合わせ	●															●										
	もやしとにらの炒め物	●															●		●								
	あじの南蛮漬け	●															●										●
	ひじきの炒め煮	●															●										
18日(木)	牛乳			●																							
	ごはん																										
	鶏肉のから揚げ・ゆでキャベツ	●															●	●									
	ミートマカロニ	●															●		●				●				
	なすの揚げ浸し・がんもどきの煮物	●															●										
	ミニゼリー																				●						
19日(金)	牛乳			●																							
	ごはん																										
	さわらの塩焼き・ゆでチンゲン菜																										
	豚肉の香り炒め	●															●		●								
	みそ汁																●										
22日(月)	牛乳			●																							
	ごはん																										
	肉じゃが	●											●				●										
	厚揚げ田楽																●										
	茎わかめのサラダ																										
	ふりかけ																										
23日(火)	牛乳			●																							
	ごはん																										
	さんまのかば焼き	●															●										
	煮浸し	●															●										
	豚汁																●		●								
24日(水)	牛乳			●																							
	ごはん																										
	焼き鳥	●															●	●									
	にんじんしりしり	●															●										●
	マカロニサラダ	●																									
	フルーツミックス																				●			●			
25日(木)	牛乳			●																							
	ごはん																										
	青菜と厚揚げの炒め物																										
	さばのみそ煮	●														●	●										
	コロッケ・ゆでキャベツ	●															●						●				
	しば漬け																●						●				
26日(金)	牛乳			●																							
	ごはん																										
	大豆のケチャップ煮・ウインナー												●				●		●				●				
	粉ふきいも																										
	ツナとキャベツのサラダ	●															●										●
	ひじきふりかけ	●															●										●
29日(月)	牛乳			●																							
	ごはん																										
	白身魚のオイスターソース	●															●	●									
	かぼちゃの煮物	●															●										
	冬瓜のそぼろ煮・オクラ	●															●	●									
	わかめの佃煮	●															●										
30日(火)	牛乳			●																							
	ごはん																										
	炊き合わせ	●															●										
	肉団子の甘酢あん	●															●		●								
	みそ汁																●										