

2019年6月分中学校給食予定献立表

堺市教育委員会

こんだて	3	4	5	6	7	
おかずの内容 (g)	ごはん・牛乳 おでん 鮭の塩こうじ焼き キャベツのゆずびたし 枝豆コーン	冷豚肉(ロース) にんにく ピーマン たまねぎ にんにく たまねぎ にんにく たまねぎ トマトケチャップ ウスターソース みりん	冷豚肉(挽肉) にんにく 土しょうが ひきわり大豆煮 油 中華パイオン ウスターソース 塩 カレー粉	ごはん・牛乳 キーマカレー チーズフライ 和風サラダ オレンジポンチ	冷豚肉(ロース) にんにく たまねぎ にんにく にんにく 砂糖 料理酒 コチジャン	ごはん・牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ミートピーンズ だいこんのうま煮 もやしの炒めナムル
	冷鶏肉 うずら卵缶 大根 三角切こんにゃく みりん 削りぶし	冷豚肉(挽肉) たまねぎ 油 ウスターソース 塩	冷豚肉(挽肉) にんにく 土しょうが ひきわり大豆煮 油 中華パイオン ウスターソース 塩 カレー粉	冷豚肉(もも) にんにく レモン汁 しょうゆ 塩	冷豚肉(もも) にんにく 砂糖 塩 白ワイン	冷豚肉(もも) にんにく レモン汁 しょうゆ 塩
	冷鮭(甘塩) 塩こうじ 油	冷豚肉(挽肉) たまねぎ 油 ウスターソース 塩	冷豚肉(挽肉) にんにく 土しょうが ひきわり大豆煮 油 中華パイオン ウスターソース 塩 カレー粉	冷豚肉(もも) にんにく レモン汁 しょうゆ 塩	冷豚肉(もも) にんにく 砂糖 塩 白ワイン	冷豚肉(もも) にんにく レモン汁 しょうゆ 塩
	キャベツ 淡口しょうゆ ゆず果汁	冷豚肉(挽肉) たまねぎ 油 ウスターソース 塩	冷豚肉(挽肉) にんにく 土しょうが ひきわり大豆煮 油 中華パイオン ウスターソース 塩 カレー粉	冷豚肉(もも) にんにく レモン汁 しょうゆ 塩	冷豚肉(もも) にんにく 砂糖 塩 白ワイン	冷豚肉(もも) にんにく レモン汁 しょうゆ 塩
冷むき枝豆 塩	冷豚肉(挽肉) たまねぎ 油 ウスターソース 塩	冷豚肉(挽肉) にんにく 土しょうが ひきわり大豆煮 油 中華パイオン ウスターソース 塩 カレー粉	冷豚肉(もも) にんにく レモン汁 しょうゆ 塩	冷豚肉(もも) にんにく 砂糖 塩 白ワイン	冷豚肉(もも) にんにく レモン汁 しょうゆ 塩	
こんだて	10	11	12	13	14	
おかずの内容 (g)	ごはん・牛乳 揚げじゃがのそぼろかけ 焼ししゃも アスパラコーン 卵のた	冷チキンボール エリンギ にんにく にんにく たまねぎ 油 トマトピューレ ブルーベリー ウスターソース 塩	冷豚肉(挽肉) たまねぎ たけのこ水煮 にんにく 干しいたけ 赤みそ 砂糖 豆板醤 油 ごま油	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉
	冷ししゃも	冷チキンボール エリンギ にんにく にんにく たまねぎ 油 トマトピューレ ブルーベリー ウスターソース 塩	冷豚肉(挽肉) たまねぎ たけのこ水煮 にんにく 干しいたけ 赤みそ 砂糖 豆板醤 油 ごま油	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉
	冷ポンス火腿 たまねぎ 油 こしょう	冷チキンボール エリンギ にんにく にんにく たまねぎ 油 トマトピューレ ブルーベリー ウスターソース 塩	冷豚肉(挽肉) たまねぎ たけのこ水煮 にんにく 干しいたけ 赤みそ 砂糖 豆板醤 油 ごま油	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉
	冷おから つきこんにゃく 青ねぎ 油 淡口しょうゆ	冷チキンボール エリンギ にんにく にんにく たまねぎ 油 トマトピューレ ブルーベリー ウスターソース 塩	冷豚肉(挽肉) たまねぎ たけのこ水煮 にんにく 干しいたけ 赤みそ 砂糖 豆板醤 油 ごま油	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉
こんだて	17	18	19	20	21	
おかずの内容 (g)	ごはん・牛乳 豚肉のしょうが焼き ちくわの磯辺揚げ 切干大根の煮物 ぶり辛こんにゃく	冷豚肉(もも) 砂糖 しょうゆ ぜんまい煮 ほうれん草 にんにく 冷白菜キムチ 大豆もやし 油 しいりすり白ごま コチジャン 中華パイオン ごま油	冷豚肉(挽肉) たまねぎ たけのこ水煮 にんにく 干しいたけ 赤みそ 砂糖 豆板醤 油 ごま油	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉
	冷豚肉(ロース) 塩 こしょう 料理酒 ピーマン にんにく にんにく たまねぎ 土しょうが たまねぎ みりん 砂糖	冷豚肉(もも) 砂糖 しょうゆ ぜんまい煮 ほうれん草 にんにく 冷白菜キムチ 大豆もやし 油 しいりすり白ごま コチジャン 中華パイオン ごま油	冷豚肉(挽肉) たまねぎ たけのこ水煮 にんにく 干しいたけ 赤みそ 砂糖 豆板醤 油 ごま油	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉
	焼ちくわ 小麦粉 塩 青のり	冷豚肉(もも) 砂糖 しょうゆ ぜんまい煮 ほうれん草 にんにく 冷白菜キムチ 大豆もやし 油 しいりすり白ごま コチジャン 中華パイオン ごま油	冷豚肉(挽肉) たまねぎ たけのこ水煮 にんにく 干しいたけ 赤みそ 砂糖 豆板醤 油 ごま油	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉
	切干大根 干しいたけ 油 砂糖 削りぶし	冷豚肉(もも) 砂糖 しょうゆ ぜんまい煮 ほうれん草 にんにく 冷白菜キムチ 大豆もやし 油 しいりすり白ごま コチジャン 中華パイオン ごま油	冷豚肉(挽肉) たまねぎ たけのこ水煮 にんにく 干しいたけ 赤みそ 砂糖 豆板醤 油 ごま油	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉
ねじりこんにゃく 油 砂糖 みりん しょうゆ 一味唐辛子	冷豚肉(もも) 砂糖 しょうゆ ぜんまい煮 ほうれん草 にんにく 冷白菜キムチ 大豆もやし 油 しいりすり白ごま コチジャン 中華パイオン ごま油	冷豚肉(挽肉) たまねぎ たけのこ水煮 にんにく 干しいたけ 赤みそ 砂糖 豆板醤 油 ごま油	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉	
こんだて	24	25	26			
おかずの内容 (g)	ごはん・牛乳 ホイコーロー カレーのみぞれかけ ほうれん草のソテー ひじきサラダ	冷豚肉(もも) たけのこ水煮 にんにく にんにく キャベツ テンメンジャン にんにく 油 料理酒 しょうゆ 砂糖 片栗粉 豆板醤	冷豚肉(もも) 砂糖 しょうゆ ぜんまい煮 ほうれん草 にんにく 冷白菜キムチ 大豆もやし 油 しいりすり白ごま コチジャン 中華パイオン ごま油	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉		
	冷豚肉(もも) たけのこ水煮 にんにく にんにく キャベツ テンメンジャン にんにく 油 料理酒 しょうゆ 砂糖 片栗粉 豆板醤	冷豚肉(もも) 砂糖 しょうゆ ぜんまい煮 ほうれん草 にんにく 冷白菜キムチ 大豆もやし 油 しいりすり白ごま コチジャン 中華パイオン ごま油	冷豚肉(挽肉) たまねぎ たけのこ水煮 にんにく 干しいたけ 赤みそ 砂糖 豆板醤 油 ごま油	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉		
	冷かかれいから揚げ 冷大根おろし みりん 料理酒	冷豚肉(もも) 砂糖 しょうゆ ぜんまい煮 ほうれん草 にんにく 冷白菜キムチ 大豆もやし 油 しいりすり白ごま コチジャン 中華パイオン ごま油	冷豚肉(挽肉) たまねぎ たけのこ水煮 にんにく 干しいたけ 赤みそ 砂糖 豆板醤 油 ごま油	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉		
	ほうれん草 冷ポンス火腿 たまねぎ エリンギ 塩 淡口しょうゆ こしょう	冷豚肉(もも) 砂糖 しょうゆ ぜんまい煮 ほうれん草 にんにく 冷白菜キムチ 大豆もやし 油 しいりすり白ごま コチジャン 中華パイオン ごま油	冷豚肉(挽肉) たまねぎ たけのこ水煮 にんにく 干しいたけ 赤みそ 砂糖 豆板醤 油 ごま油	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉		
ホールコーン缶 乾ひじき 淡口しょうゆ ドレッシング(小袋)	冷豚肉(もも) 砂糖 しょうゆ ぜんまい煮 ほうれん草 にんにく 冷白菜キムチ 大豆もやし 油 しいりすり白ごま コチジャン 中華パイオン ごま油	冷豚肉(挽肉) たまねぎ たけのこ水煮 にんにく 干しいたけ 赤みそ 砂糖 豆板醤 油 ごま油	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ にんにく 白ねぎ 土しょうが 中華パイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉			