

2023年10月分中学校給食予定献立表

堺市教育委員会

	月		火		水		木		金	
こんだて	2	ごはん・牛乳 豚キムチ じゃがいもの天ぷらチーズ風味 わかめスープ	3	ごはん・牛乳 いわしの天ぷら 小松菜と高野豆腐の卵とじ さつま汁	4	ごはん・牛乳 パッタイ ガイヤー 切干大根の酢の物 ひじき入りポテトサラダ	5	ごはん・牛乳 カレー豆腐 揚げシューマイ 中華スープ	6	ごはん・牛乳 おでん さばの塩焼き 三色おひたし 春雨の甘酢煮
おかずの内容	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 冷白菜キムチ 油 しょうゆ 塩	にんにく たまねぎ 切干大根 砂糖 ごま油 こしょう	冷いわしフィレ天ぷら 揚げ油 塩	小松菜 高野豆腐 砂糖 淡口しょうゆ 削りぶし	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 油 トマトケチャップ ナンプラー 砂糖	緑豆もやし にんにく 米粉平麵 しょうゆ オイスターソース レモン汁	冷豚肉(挽肉) 白ねぎ 土しろうが たまねぎ 油 カレールー しょうゆ 塩	たけのこ水煮 しめじ にんにく 冷豆腐 中華ピジョン 砂糖 料理酒 こしょう	冷鶏肉 三角切こんにやく 大根 焼くわ 砂糖 しょうゆ	うずら卵缶 大根 焼くわ 砂糖 しょうゆ
	じゃがいも 小麦粉 揚げ油	粉末チーズ 塩	冷鶏肉 ささがきごぼう 青ねぎ さつまいも 白みそ	つきこんにやく にんにく 大根 赤みそ 削りぶし	冷鶏肉(もも) コリアンダー 砂糖	にんにく しょうゆ こしょう	冷シューマイ	揚げ油	はくさい にんにく 砂糖 削りぶし	ちんげん菜 淡口しょうゆ いりすり白ごま
	冷ベーコン 青ねぎ たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう	ホールコーン缶 にんにく 乾わかめ 中華ピジョン 塩	冷鶏肉(もも) にんにく じゃがいも しょうゆ 塩	冷ウインナー ちんげん菜 油 塩	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ しょうゆ 塩	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ しょうゆ 塩	冷さんま 砂糖 しょうゆ	揚げ油 みりん 片栗粉	冷豚肉(挽肉) 土しろうが たまねぎ ポーンストック カレールー ナツメグ 塩 カレー粉	冷鶏肉(もも) にんにく じゃがいも しょうゆ 塩
こんだて		10	コッペパン・牛乳 ガーリックチキンポテト ちんげん菜のソテー にんにくのポタージュ	11	ごはん・牛乳 豚肉のマスタード焼き 大根の炒め煮 ツナキャベツ 豆かりんとう	12	ごはん・牛乳 さんまのかば焼風 肉豆腐 じゃがいものみそ汁	13	ごはん・牛乳 キーマカレー チキンナゲット 和風サラダ フルーツコンポート	
おかずの内容		冷鶏肉(もも) にんにく じゃがいも しょうゆ 塩	冷ウインナー ちんげん菜 油 塩	冷豚肉(ロース) 塩 エリンギ たまねぎ しょうゆ カレー粉	料理酒 こしょう ピーマン 粒入りマスタード 砂糖 マヨネーズ風ドレッシング	冷さんま 砂糖 しょうゆ	揚げ油 みりん 片栗粉	冷豚肉(挽肉) 土しろうが たまねぎ ポーンストック カレールー ナツメグ 塩 カレー粉	冷鶏肉(もも) にんにく じゃがいも しょうゆ 塩	ひきわり大豆水煮 にんにく 油 トマトケチャップ ウスターソース ガーリック こしょう
		冷ベーコン たまねぎ 冷にんにく裏ごし ホワイトルウ 塩	冷ウインナー ちんげん菜 油 塩	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ しょうゆ 塩	つきこんにやく にんにく 大根 焼くわ しょうゆ みりん	冷さんま 砂糖 しょうゆ	揚げ油 みりん 片栗粉	冷豚肉(挽肉) 土しろうが たまねぎ ポーンストック カレールー ナツメグ 塩 カレー粉	冷鶏肉(もも) にんにく じゃがいも しょうゆ 塩	ひきわり大豆水煮 にんにく 油 トマトケチャップ ウスターソース ガーリック こしょう
		冷ベーコン たまねぎ 冷にんにく裏ごし ホワイトルウ 塩	冷ウインナー ちんげん菜 油 塩	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ しょうゆ 塩	つきこんにやく にんにく 大根 焼くわ しょうゆ みりん	冷さんま 砂糖 しょうゆ	揚げ油 みりん 片栗粉	冷豚肉(挽肉) 土しろうが たまねぎ ポーンストック カレールー ナツメグ 塩 カレー粉	冷鶏肉(もも) にんにく じゃがいも しょうゆ 塩	ひきわり大豆水煮 にんにく 油 トマトケチャップ ウスターソース ガーリック こしょう
こんだて	16	ごはん・牛乳 鶏肉のから揚げおろしソース 豚肉のごま風味 すまし汁	17	コッペパン・牛乳 フィッシュ&チップス バイクドビーンズ スコッチブロス	18	ごはん・牛乳 とりすき 鮭の風味焼き きゅうりの甘酢煮 かき揚げ	19	ごはん・牛乳 厚揚げとキャベツのみそ炒め えのきポテト ちんげん菜スープ	20	ごはん・牛乳 肉じゃが 卵焼き もやしの甘酢炒め 大豆の磯煮 ふりかけ
おかずの内容	冷鶏から揚げ 冷大根おろし しょうゆ 片栗粉	揚げ油 砂糖 淡口しょうゆ	冷白身魚フリッター 揚げ油	冷フライドポテト タルタルソース(小袋)	冷鶏肉(もも) しょうゆ はくさい たまねぎ 油	冷豚肉(もも) キャベツ にんにく 冷厚揚げ 中華ピジョン こしょう しょうゆ 料理酒 片栗粉	冷さんま 砂糖 しょうゆ	揚げ油 みりん 片栗粉	冷豚肉(もも) にんにく じゃがいも しょうゆ 塩	ひきわり大豆水煮 にんにく 油 トマトケチャップ ウスターソース ガーリック こしょう
	冷豚肉(もも) にんにく にんにく 油 砂糖 料理酒 ごま油	ピーマン 土しろうが たまねぎ 赤みそ しょうゆ あたりごま	冷ベーコン にんにく 油 ウスターソース 塩	白いんげん豆水煮 たまねぎ トマトケチャップ 砂糖 こしょう	冷鮭 酢	油 淡口しょうゆ	冷さんま 砂糖 しょうゆ	揚げ油 みりん 片栗粉	冷豚肉(もも) にんにく じゃがいも しょうゆ 塩	ひきわり大豆水煮 にんにく 油 トマトケチャップ ウスターソース ガーリック こしょう
	青ねぎ にんにく 冷うすあげ 淡口しょうゆ だし昆布	えのき茸 たまねぎ 冷豆腐 みりん 削りぶし	冷鶏肉 セロリ にんにく 押し麦 洋風ピジョン こしょう	キャベツ パセリ たまねぎ 油 塩	まぐろ にんにく しょうゆ こしょう	キャベツ 油 塩	冷さんま 砂糖 しょうゆ	揚げ油 みりん 片栗粉	冷豚肉(もも) にんにく じゃがいも しょうゆ 塩	ひきわり大豆水煮 にんにく 油 トマトケチャップ ウスターソース ガーリック こしょう
こんだて	23	ごはん・牛乳 ブルゴギ かれいのから揚げあんかけ 卵スープ	24	ごはん・牛乳 チキンカレーライス ミンチカツ キャロットソテー	25	ごはん・牛乳 八宝菜 焼きギョーザ 春雨の炒め煮 ツナコーン	26	黒糖パン・牛乳 デミグラスソースハンバーグ ブラートカルトツフェルン アイントプフ	27	ごはん・牛乳 鶏と大根とこんにやくの炒め煮 さわらの風味焼き 白菜のゆずびたし さつまいもの天ぷら
おかずの内容	冷豚肉(ロース) にんにく 切干大根 土しろうが いりすり白ごま コチジャン 料理酒	ピーマン たまねぎ にんにく たまねぎ ごま油 砂糖 しょうゆ	冷鶏肉 にんにく じゃがいも トマトケチャップ ウスターソース 塩	冷ミンチカツ	揚げ油	冷豚肉(もも) しょうゆ はくさい たまねぎ 油	冷さんま 砂糖 しょうゆ	揚げ油 みりん 片栗粉	冷豚肉(もも) にんにく じゃがいも しょうゆ 塩	ひきわり大豆水煮 にんにく 油 トマトケチャップ ウスターソース ガーリック こしょう
	冷かれいから揚げ 砂糖 しょうゆ	揚げ油 酢 片栗粉	冷フラングフルト 三度豆 油 塩	冷フラングフルト 三度豆 油 塩	冷ギョーザ	冷さんま 砂糖 しょうゆ	揚げ油 みりん 片栗粉	冷豚肉(もも) にんにく じゃがいも しょうゆ 塩	ひきわり大豆水煮 にんにく 油 トマトケチャップ ウスターソース ガーリック こしょう	
	青ねぎ たまねぎ 冷液卵 中華ピジョン 塩 片栗粉	にんにく 冷豆腐 油 淡口しょうゆ こしょう	冷フラングフルト 三度豆 油 塩	冷フラングフルト 三度豆 油 塩	冷ギョーザ	冷さんま 砂糖 しょうゆ	揚げ油 みりん 片栗粉	冷豚肉(もも) にんにく じゃがいも しょうゆ 塩	ひきわり大豆水煮 にんにく 油 トマトケチャップ ウスターソース ガーリック こしょう	
こんだて	30	ごはん・牛乳 豚ロースのピリ辛炒め じゃがいものうま煮 塩ちゃんこ汁	31	ごはん・牛乳 白身魚フライ 浦上そばろ だんご汁						
おかずの内容	冷豚肉(ロース) たまねぎ ガーリック 砂糖 料理酒 ごま油	にんにく 油 しょうゆ みりん 豆板醤	冷白身魚フライ 揚げ油	冷豚肉(もも) ささがきごぼう 緑豆もやし 油 しょうゆ						
	冷ベーコン 油 しょうゆ	じゃがいも 砂糖 削りぶし	冷豚肉(もも) にんにく ささがきごぼう 緑豆もやし 油 しょうゆ	つきこんにやく にんにく 平天 砂糖 みりん						
	冷鶏肉(もも) キャベツ にんにく 中華ピジョン みりん 削りぶし	つきこんにやく 青ねぎ たまねぎ 淡口しょうゆ 塩	冷豚肉(もも) にんにく ささがきごぼう 緑豆もやし 油 しょうゆ	つきこんにやく にんにく 平天 砂糖 みりん						