

2020年6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	1	ごはん・牛乳 ピビンバ 揚げししゃも キムチスープ	2	黒豚ハン・牛乳 チキナゲット きのこペンネ クリームスープ	3	ごはん・牛乳 あじフライ きんぴらごぼう 三色おひたし さつまいものオープン焼き	4	ごはん・牛乳 じゃがいものそぼろ煮 あんかけオムレツ キャベツのみそ汁 のりの佃煮	5	ごはん・牛乳 チキンのトマトチーズ焼き キャベツのひき肉のポテトコロッケ きゅうりのおかか煮 ひじき入りポテトサラダ
お か ず の 内 容	冷豚肉(ロー) しょうゆ ほうれん草 緑豆もやし にんにく 中華フイヨン いりすり白ごま	砂糖 料理酒 にんにく ホールコーン缶 土しょうが 油 ごま油	冷チキナゲット トマトケチャップ 砂糖	揚げ油 ウスターソース	冷あじフライ ウスターソース(小袋)	揚げ油	冷豚肉(挽肉) たまねぎ 一口魚菜天 しょうゆ 削りぶし	冷豚肉(もも) 塩 料理酒 トマト	しょうゆ ガーリック ピーマン とろけるチーズ	
	冷ししゃも(粉付)	揚げ油	マカロニ(ペンネ) たまねぎ しめじ 小松菜 油 しょうゆ 塩	冷豚肉(もも) にんにく えのき茸 中華フイヨン ガーリック 料理酒 こしょう	つきこんにやく いりすり白ごま 砂糖 一味唐辛子 こま油	にんにく 油 しょうゆ みりん	冷オムレツ 中華フイヨン 淡口しょうゆ 塩 片栗粉	冷豚肉(挽肉) 塩 たまねぎ みりん しょうゆ 塩	キャベツ たまねぎ コロッケ 料理酒 砂糖 こしょう	
	冷鶏肉 冷白菜キムチ 中華フイヨン 淡口しょうゆ	キャベツ にら 緑豆春雨 油 塩	冷ベーコン にんにく 牛乳 中華フイヨン こしょう	たまねぎ クリームコーン缶 ホワイトルウ 塩	キャベツ にんにく 淡口しょうゆ 削りぶし	小松菜 冷糸かまぼこ 砂糖	冷うずあげ たまねぎ 青ねぎ 白みそ	冷うずあげ たまねぎ 赤みそ 削りぶし	きゅうり 砂糖 ごま油	粉かつお しょうゆ
					さつまいも 砂糖	油	のりの佃煮		じゃがいも ホールコーン缶 塩 しょうゆ	乾ひじき 洋風フイヨン こしょう マヨネーズ風ドレッシング
こ ん だ て	8	ごはん・牛乳 じゃがいものグラタン チキンボールのカレー煮 レタススープ	9	ごはん・牛乳 焼きとり タンタン春雨 すまし汁 ふりかけ	10	ごはん・牛乳 麻婆なす 揚げキョウザ じゃがいものフイヨン煮 小松菜のジャコ炒め	11	ごはん・牛乳 チキンカレーライス コロッケ キャロットソテー	12	ごはん・牛乳 筑前煮 卵焼き わかさぎの南蛮漬け キャベツのゆずびたし
お か ず の 内 容	冷ウインナー 冷ソテーオニオン とろけるチーズ こしょう	じゃがいも 牛乳 ホワイトソース こしょう	冷鶏肉(もも) 冷しょうゆ 砂糖	塩 白ねぎ みりん 片栗粉	冷豚肉(挽肉) なす にんにく にんにく 中華フイヨン 砂糖 豆板醤 片栗粉	冷鶏肉 たまねぎ にんにく ポーンストック 油 りんごビュレ カレールウ カレー粉 こしょう	冷豚肉(もも) 塩 たまねぎ にんにく 大豆水煮 油 トマトケチャップ ウスターソース 塩	冷鶏肉(もも) 塩 にんにく 洗いこぼろ にんにく 油 砂糖 みりん しょうゆ 料理酒		
	冷チキンボール たまねぎ カレールウ しょうゆ	にんにく 油 ウスターソース	冷豚肉(もも) たまねぎ 緑豆春雨 ガーリック しょうゆ 塩 砂糖 こま油 コチジャン	小松菜 にんにく 油 オイスターソース 料理酒 こしょう 中華フイヨン あたりごま	冷キョウザ 揚げ油	冷コロッケ(ホーク) 揚げ油	冷たまごゆき			
	冷ベーコン レタス たまねぎ 淡口しょうゆ こしょう	冷液卵 にんにく 中華フイヨン 塩 片栗粉	冷豆腐 ふ 青ねぎ みりん 削りぶし	冷うずあげ にんにく 淡口しょうゆ だし昆布	冷じゃがいも パセリ 塩	冷洋風フイヨン	冷コロッケ(ホーク) 揚げ油	冷わかさぎフリッター 揚げ油 砂糖 酢		
			冷豆腐 ふ 青ねぎ みりん 削りぶし	冷豆腐 ふ 青ねぎ みりん 削りぶし	冷じゃがいも パセリ 塩	冷洋風フイヨン	冷コロッケ(ホーク) 揚げ油	冷わかさぎフリッター 揚げ油 砂糖 酢		
こ ん だ て	15	ごはん・牛乳 ガーリックチキン チンゲン菜のソテー 白いんげん豆のポタージュ	16	ごはん・牛乳 肉じゃが さびの塩こうじ焼き 五目汁	17	ごはん・牛乳 キーマカレー チーズフライ 和風サラダ オレンジポトチ	18	ごはん・牛乳 鮭ののりマヨ焼き わかめのみそ汁	19	ごはん・牛乳 照り焼きハンバーグ 長崎天ぷら ゴーヤチャンプル もやしの甘酢炒め
お か ず の 内 容	冷鶏肉(もも) にんにく しょうゆ こしょう	たまねぎ パセリ 塩	冷豚肉(もも) たまねぎ 糸こんにやく 砂糖 みりん	冷豚肉(挽肉) たまねぎ にんにく 油 しょうゆ 削りぶし	冷豚肉(挽肉) たまねぎ にんにく 油 しょうゆ 削りぶし	冷鶏肉 うずら卵缶 大根 三角切こんにやく みりん 削りぶし	冷豚肉(もも) 塩 たまねぎ 焼くわ じゃがいも 砂糖 しょうゆ	冷チキンハンバーグ 白ねぎ にんにく 砂糖 みりん 片栗粉		
	冷ウインナー キャベツ 油 塩	にんにく ちんげん菜 淡口しょうゆ こしょう	冷さば(甘塩) 料理酒	塩こうじ	冷チーズフライ 揚げ油	冷チーズフライ 揚げ油	冷鮭(甘塩) マヨネーズ風ドレッシング	冷わかさぎフリッター 揚げ油 砂糖 酢		
	冷ベーコン たまねぎ 冷白いんげん豆煮 牛乳 塩	じゃがいも にんにく ホワイトルウ 中華フイヨン こしょう	冷鶏肉 にんにく ささがきごぼう 青ねぎ 白みそ	冷豆腐 大根 赤みそ 削りぶし	冷ポテトスライス にんにく キャベツ 冷むき枝豆 しょうゆ マヨネーズ風ドレッシング	冷ポテトスライス にんにく キャベツ 冷むき枝豆 しょうゆ マヨネーズ風ドレッシング	冷鶏肉 うずら卵缶 大根 三角切こんにやく みりん 削りぶし	冷わかさぎフリッター 揚げ油 砂糖 酢		
			冷豆腐 大根 赤みそ 削りぶし	冷豆腐 大根 赤みそ 削りぶし	冷ポテトスライス にんにく キャベツ 冷むき枝豆 しょうゆ マヨネーズ風ドレッシング	冷ポテトスライス にんにく キャベツ 冷むき枝豆 しょうゆ マヨネーズ風ドレッシング	冷わかさぎフリッター 揚げ油 砂糖 酢			
こ ん だ て	22	ごはん・牛乳 ハヤシライス じゃがいものチーズ焼き キャベツのソテー フルーツゼリー	23	ごはん・牛乳 八宝菜 点心 わかめスープ	24	ごはん・牛乳 ポヨ・アラ・プラサ 春雨の炒め煮 枝豆 カレーソテー	25	ごはん・牛乳 豚肉のしょうが焼き ちくわの磯辺揚げ 小松菜のみそ汁	26	ごはん・牛乳 揚げじゃがのそぼろかけ さわらの柚庵焼き アスパラサラダ 卵の花
お か ず の 内 容	冷豚肉(もも) たまねぎ マッシュルーム缶 油 トマトケチャップ ウスターソース こしょう	にんにく にんにく ポーンストック 油 トマトビュレ 塩	冷豚肉(もも) たまねぎ 糸こんにやく 砂糖 みりん	冷豚肉(挽肉) たまねぎ にんにく 油 しょうゆ 削りぶし	冷豚肉(もも) たまねぎ にんにく 油 しょうゆ 削りぶし	冷鶏肉 うずら卵缶 大根 三角切こんにやく みりん 削りぶし	冷豚肉(もも) 塩 たまねぎ 焼くわ じゃがいも 砂糖 しょうゆ	冷チキンハンバーグ 白ねぎ にんにく 砂糖 みりん 片栗粉		
	まくら(油漬) たまねぎ とろけるチーズ こしょう	じゃがいも パセリ 塩	冷ごま団子 冷シューマイ	揚げ油	冷チーズフライ 揚げ油	冷チーズフライ 揚げ油	冷わかさぎフリッター 揚げ油 砂糖 酢			
	冷ポテトスライス にんにく 淡口しょうゆ こしょう	キャベツ 油 塩	冷鶏肉 ホールコーン缶 乾わかめ 油 塩	たまねぎ 青ねぎ 中華フイヨン 淡口しょうゆ こしょう	冷ポテトスライス にんにく キャベツ 冷むき枝豆 しょうゆ マヨネーズ風ドレッシング	冷ポテトスライス にんにく キャベツ 冷むき枝豆 しょうゆ マヨネーズ風ドレッシング	冷わかさぎフリッター 揚げ油 砂糖 酢			
	フルーツゼリー(ピーチ)		冷豆腐 大根 赤みそ 削りぶし	冷豆腐 大根 赤みそ 削りぶし	冷ポテトスライス にんにく キャベツ 冷むき枝豆 しょうゆ マヨネーズ風ドレッシング	冷ポテトスライス にんにく キャベツ 冷むき枝豆 しょうゆ マヨネーズ風ドレッシング	冷わかさぎフリッター 揚げ油 砂糖 酢			
こ ん だ て	29	ごはん・牛乳 カレーのみぞれかけ 厚揚げの子りソース かきたま汁	30	ごはん・牛乳 鶏のから揚げ野菜あん かぼちゃのうま煮 とうがんの豚汁						
お か ず の 内 容	冷かかれいから揚げ 青ねぎ 砂糖 しょうゆ 片栗粉	揚げ油 冷大根おろし みりん 淡口しょうゆ	冷鶏肉(もも) 冷しょうゆ 砂糖 片栗粉	冷鶏肉(もも) 冷しょうゆ 砂糖 片栗粉						
	冷豚肉(もも) たまねぎ ピーマン 中華フイヨン トマトケチャップ 砂糖 ガーリック こしょう 片栗粉	冷厚揚げ にんにく 白ねぎ 油 料理酒 しょうゆ 塩 豆板醤 ごま油	冷豆腐 大根 赤みそ 削りぶし	冷豆腐 大根 赤みそ 削りぶし						
	冷鶏肉 にんにく 小松菜 淡口しょうゆ 片栗粉	冷液卵 しめじ ふ 塩 削りぶし	冷豆腐 大根 赤みそ 削りぶし	冷豆腐 大根 赤みそ 削りぶし						
			冷豆腐 大根 赤みそ 削りぶし	冷豆腐 大根 赤みそ 削りぶし						