

2019年12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 チャーハン豆腐 じゃがいもの天ぷらチーズ風味 クッパ	3	ごはん・牛乳 キーマカレー えのきポテト 野菜スープ	4	ごはん・牛乳 豚肉のプルコギ ちくわの磯辺揚げ もやしの炒めナムル 白菜とうすあげの煮物	5	黒糖パン・牛乳 鶏肉のトマト煮込み じゃがバターうま煮 白菜のクリーム煮	6	ごはん・牛乳 ポトフ チキンナゲット 春雨の炒め煮 ごぼうサラダ
おかずの内容	冷豚肉(もも) たまねぎ 白ねぎ たけのこ水煮 油 豆板醤 料理酒 塩 片栗粉	冷厚揚げ にんじん ちんげん菜 土しょうが 赤みそ しょうゆ 砂糖 こしょう	冷豚肉(挽肉) 土しょうが ひきわり大豆水煮 油 中華ブイオン ウスターソース 塩 カレー粉	ガーリック たまねぎ にんじん トマトケチャップ カレールウ ナツメグ こしょう	冷豚肉(ロース) にんじん 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	ピーマン たまねぎ 土しょうが いりすり白ごま 赤みそ 砂糖 しょうゆ	冷鶏肉(もも) 大豆水煮 皮むきトマト缶 トマトケチャップ 塩 バジル	たまねぎ しめじ 砂糖 ウスターソース こしょう 油	冷豚肉(もも) じゃがいも たまねぎ 洋風ブイオン 塩 油	冷ベーコン キャベツ にんじん 淡口しょうゆ こしょう
	じゃがいも 粉末チーズ 揚げ油	小麦粉 塩	冷ベーコン えのき茸 淡口しょうゆ 塩	じゃがいも バター(有塩) 砂糖 こしょう	焼ちくわ 塩 揚げ油	小麦粉 青のり	じゃがいも しょうゆ みりん 削りぶし	バター(有塩) 砂糖 料理酒	冷チキンナゲット トマトピューレ 油 ウスターソース	揚げ油 たまねぎ トマトケチャップ 砂糖
	冷鶏肉 にんじん しめじ 中華ブイオン 淡口しょうゆ こしょう	冷液卵 たまねぎ 青ねぎ 油 塩 片栗粉	冷鶏肉 たまねぎ ちんげん菜 中華ブイオン 塩	キャベツ にんじん 油 淡口しょうゆ こしょう	にんじん 中華ブイオン 塩 油	冷うすあげ 砂糖 みりん	冷ベーコン ちんげん菜 たまねぎ ホワイトルウ 牛乳 塩	はくさい にんじん 油 中華ブイオン 粉末チーズ こしょう	冷ボンレスハム 白ねぎ 土しょうが 油 中華ブイオン こしょう	緑豆春雨 にら 干しいたけ オイスターソース 淡口しょうゆ
こんだて	9	ごはん・牛乳 カレー肉じゃが あじの香草チーズ焼き 小松菜のみそ汁 ふりかけ	10	ごはん・牛乳 厚あげのピザ ひじきと切干大根の煮物 かきたま汁 フルーツゼリー	11	ごはん・牛乳 鶏肉のマーマレード焼き タンタン春雨 ブロッコリーのブイオン煮 キャベツの煮びたし	12	ごはん・牛乳 白身魚フライ ガーリックポテト ミネストローネ	13	ごはん・牛乳 じゃがいものそぼろ煮 さばの塩焼き にんじんしりしり キャベツとうすあげの煮物
おかずの内容	冷豚肉(もも) にんじん じゃがいも 油 みりん カレー粉 だし昆布	冷むき枝豆 たまねぎ 一口魚菜天 砂糖 しょうゆ 削りぶし	冷厚揚げ ピーマン トマトケチャップ 塩 とろけるチーズ	たまねぎ ピザソース 洋風ブイオン こしょう	冷鶏肉(もも) レモン汁 しょうゆ	マーマレード 塩 白ワイン	冷白身魚フライ 揚げ油 ウスターソース(小袋)	冷豚肉(挽肉) たまねぎ 一口魚菜天 油 しょうゆ 片栗粉	にんじん じゃがいも 冷むき枝豆 砂糖 削りぶし	
	冷あじ(甘塩・フィレ) パジル パン粉 こしょう	とろけるチーズ オリーブ油 塩 ガーリック	冷豚肉(もも) にんじん 切干大根 油 みりん 削りぶし	焼ちくわ 干しいたけ 乾ひじき 砂糖 しょうゆ だし昆布	冷豚肉(もも) にんじん 緑豆春雨 しょうゆ 塩 砂糖 油 あたりごま	小松菜 ガーリック オイスターソース 料理酒 こしょう 中華ブイオン ごま油 コチジャン	冷ベーコン たまねぎ パセリ しょうゆ 塩	冷さば(塩)	料理酒	
	冷豆腐 小松菜 赤みそ 削りぶし	たまねぎ えのき茸 白みそ だし昆布	青ねぎ たまねぎ 冷液卵 淡口しょうゆ 削りぶし 片栗粉	にんじん えのき茸 冷鶏肉 塩 だし昆布	ブロッコリー 塩	洋風ブイオン	冷ウインナー セロリ たまねぎ ガーリック 中華ブイオン こしょう	皮むきトマト缶 パセリ にんじん トマトケチャップ 塩 オリーブ油	にんじん 淡口しょうゆ こしょう	まぐろ(油漬) 塩 油
ふりかけ(のりっこ)		フルーツゼリー(アップル)		焼ちくわ にんじん みりん 削りぶし	キャベツ 砂糖 淡口しょうゆ			キャベツ 乾わかめ 淡口しょうゆ 削りぶし	冷うすあげ 砂糖 みりん	
こんだて	16	ごはん・牛乳 ミートボールシチュー じゃがいものバジル焼き カレーソテー	17	ごはん・牛乳 焼きとり チンゲン菜と豚肉の煮浸し 五目汁	18	ごはん・牛乳 八宝菜 焼きシューマイ 揚げきんぴら 小松菜のジャコ炒め	19	ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 焼きししゃも キャベツのみそ汁	20	ごはん・牛乳 鶏のから揚げ野菜あん 大根の炒め煮 おかかひじき ツナコーン
おかずの内容	冷チキンボール ガーリック たまねぎ トマトピューレ ブラウンルウ ウスターソース 塩	エリンギ にんじん 油 トマトケチャップ プルーンピューレ ポーンストック こしょう	冷鶏肉(もも) しょうゆ 砂糖	塩 白ねぎ みりん 片栗粉	冷豚肉(もも) たけのこ水煮 たまねぎ にんじん にんにく 中華ブイオン しょうゆ こしょう	うずら卵缶 ちんげん菜 はくさい 土しょうが 干しいたけ 油 塩 片栗粉	冷豚肉(もも) にんじん 土しょうが 三度豆 砂糖 削りぶし	冷鶏から揚げ ピーマン たまねぎ 油 酢	揚げ油 にんじん しょうゆ 砂糖 片栗粉	
	冷ウインナー たまねぎ ガーリック オリーブ油 こしょう	じゃがいも 冷むき枝豆 パジル 塩	冷豚肉(もも) はくさい 砂糖 みりん 削りぶし	ちんげん菜 にんじん 淡口しょうゆ 油	冷シューマイ		冷ししゃも	冷うすあげ つきこんにやく 油 砂糖 料理酒	大根 焼ちくわ しょうゆ みりん	
	冷ベーコン にんじん 塩 カレー粉	キャベツ 淡口しょうゆ こしょう 油	冷豆腐 冷うすあげ ささがきごぼう 赤みそ 削りぶし	にんじん つきこんにやく 青ねぎ 白みそ	さつまいも 塩 いりすり白ごま しょうゆ	洗いごぼう 小麦粉 揚げ油 砂糖	冷ウインナー セロリ たまねぎ ガーリック 中華ブイオン こしょう	キャベツ 冷豆腐 青ねぎ 白みそ	乾ひじき いり白ごま しょうゆ 砂糖	粉かつお 油 みりん
こんだて	23	ごはん・牛乳 カレー豆腐 炒めビーフン わかめスープ								
おかずの内容	冷豚肉(挽肉) たまねぎ たけのこ水煮 土しょうが 油 砂糖 料理酒 こしょう	冷豆腐 にんじん しめじ 中華ブイオン カレールウ しょうゆ 塩								
	冷ベーコン キャベツ ちんげん菜 油 塩 料理酒	ビーフン 白ねぎ 中華ブイオン 淡口しょうゆ こしょう								
	冷鶏肉 にんじん えのき茸 中華ブイオン 淡口しょうゆ こしょう	たまねぎ 青ねぎ 乾わかめ 油 塩								