

2023年11月中学校給食予定献立表

堺市教育委員会

月		火		水		木		金	
おかずの内容	こんだて			1 ごはん・牛乳 ヤンニョムチキン 炒めフォー 大根の煮物 さつまいものサラダ		2 コッペリン・牛乳 白菜のクリーム煮 塚のめくみコロッケ カレーソテー			
				冷鶏から揚げ コチジャン みりん トマトケチャップ あたりごま	揚げ油 料理酒 オイスターソース ガーリック	冷鶏肉(もも) ちんげん菜 油 中華ブイヨン 牛乳 塩	はくさい にんじん たまねぎ ホワイトルウ 粉末チーズ こしょう		
				冷豚肉(もも) にら たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう	緑豆もやし にんじん 米粉平麺 中華ブイヨン 塩 料理酒	冷コロッケ 冷豚肉(もも) にんじん 淡口しょうゆ こしょう	揚げ油 キャベツ 油 塩 カレー粉		
				冷ボンレスハム しょうゆ みりん 削りぶし	大根 油 砂糖				
おかずの内容	こんだて	6 ごはん・牛乳 赤魚の野菜あんかけ 高野豆腐のふくめ煮 辛うま酱汁	7 ごはん・牛乳 豚肉のしょうが焼き キャベツと鶏肉のコチジャン炒め けんちん汁 フルーツゼリー	8 ごはん・牛乳 じゃがいものそば煮 さばのごまみそ煮 小松菜とエリンギのソテー 卵の花		9 ごはん・牛乳 豆腐ポールのチリソース チャプチェ クッパ		10 ごはん・牛乳 ホイコーロー 揚げゼーザ もやしの炒めナムル さつまいものモモン焼き	
		冷赤魚 ピーマン 油 砂糖 片栗粉	冷豚肉(ロース) こしょう ピーマン たまねぎ みりん 料理酒	冷豚肉(焼肉) たまねぎ 油 しょうゆ 削りぶし	にんじん じゃがいも 砂糖 片栗粉	冷チキンポール 皮むきトマト缶 油 トマトケチャップ しょうゆ 片栗粉	揚げ油 白ねぎ 豆板醤 砂糖 ガーリック	冷豚肉(もも) ピーマン キャベツ にんじん 油 テンメシジャン 砂糖 片栗粉	
		冷鶏肉(もも) 焼かまぼこ 砂糖 淡口しょうゆ	冷鶏肉(もも) たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	冷さば 砂糖 赤みそ しょうゆ	いり白ごま みりん 料理酒	冷豚肉(もも) ちんげん菜 にんじん 緑豆春雨 中華ブイヨン しょうゆ いりすり白ごま	揚げ油 たけのこ水煮 土しらが 干しいたけ 油 砂糖 料理酒	冷ギョーザ 揚げ油	
		冷豚肉(もも) にんじん 長いも ごま油 塩 赤みそ 削りぶし	大根 たまねぎ いり白ごま 一味唐辛子 こしょう 白みそ	冷ボンレスハム エリンギ 油 塩	小松菜 たまねぎ 淡口しょうゆ こしょう	冷豚肉(もも) しめじ たまねぎ 油 みりん 削りぶし	青ねぎ にんじん 冷液卵 中華ブイヨン 塩 片栗粉	冷鶏肉(もも) ピーマン キャベツ にんじん 油 豆板醤 砂糖 片栗粉	
おかずの内容	こんだて	18 ごはん・牛乳 いわしのかば焼風 白みそおでん すまし汁	14 ごはん・牛乳 ハヤシライス ツナとポテトのマヨネーズ焼き キャロットソテー	15 ごはん・牛乳 和風ハンバーグ 筑前煮 大豆とじゃこのごまがらめ 白菜の煮びたし		16 黒糖・パン・牛乳 かれいフライ ちんげん菜のソテー スープ煮		17 ごはん・牛乳 豚肉のピリ辛みそ焼き いも煮 もやしのからしあえ オレンジポンチ	
		冷いわし 砂糖 しょうゆ	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ みりん ポーンストック トマトケチャップ ウスターソース こしょう	冷チキンハンバーグ しょうゆ みりん 片栗粉	冷大根おろし 砂糖 料理酒	冷かれいフライ トマトケチャップ 冷ペーコン ちんげん菜 にんじん 油 塩	揚げ油 ウスターソース ホルンコーン缶 エリンギ たまねぎ 淡口しょうゆ こしょう	冷豚肉(もも) こしょう ピーマン 土しらが コチジャン 砂糖 しょうゆ ごま油	
		うずら卵缶 大根 焼くわ 淡口しょうゆ 白みそ 削りぶし	三角切こんにやく じゃがいも 砂糖 みりん だし昆布	たけのこ水煮 にんじん 油 砂糖	ねじりこんにやく 洗いごぼう 焼くわ 油 砂糖 みりん 削りぶし	冷豚肉(もも) キャベツ たまねぎ	冷ウインナー にんじん じゃがいも 洋風ブイヨン 塩 カレー粉	冷鶏肉(もも) キャベツ 冷さといも しょうゆ みりん 削りぶし	三角切こんにやく 白ねぎ 油 砂糖 料理酒
		冷鶏肉(もも) えのき茸 たまねぎ 淡口しょうゆ だし昆布	青ねぎ にんじん 冷豆腐 みりん 削りぶし	冷ウインナー 三度豆 油 砂糖 みりん 片栗粉	ホールコーン缶 にんじん 淡口しょうゆ こしょう	大豆水煮 小麦粉 砂糖 みりん 片栗粉	かえりちりめん 揚げ油 しょうゆ いり白ごま	冷さといも しょうゆ みりん 削りぶし	冷焼豚 にんじん 油 みりん 粒入りマスタード
おかずの内容	こんだて	20 ごはん・牛乳 ポークカレーライス サーモンフライ ホットサラダ	21 ごはん・牛乳 肉団子の甘酢あんかけ タンタン春雨 にら卵スープ	22 ごはん・牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 長崎天ぷら きんぴらごぼろ 小松菜とコーンの炒め煮		24 ごはん・牛乳 ずき焼き さわるのり焼き 大学いも 切干大根の煮物			
		冷豚肉(もも) にんじん じゃがいも トマトケチャップ カレールウ 塩	冷チキンポール にんじん たまねぎ 油 酢 片栗粉	冷鶏肉(もも) 塩こうじ ガーリック 油	白ねぎ 土しらが しょうゆ	冷かれいフライ トマトケチャップ 冷ペーコン ちんげん菜 にんじん 油 塩	揚げ油 ウスターソース ホルンコーン缶 エリンギ たまねぎ 淡口しょうゆ こしょう	冷豚肉(もも) 糸こんにやく 春菊 にんじん 冷豆腐 油 しょうゆ 砂糖	
		冷サーモンフライ	揚げ油	冷豚肉(もも) 白ねぎ 油 料理酒 ペーキングパウダー	じゃがいも 小麦粉 塩 しょうゆ 揚げ油	冷ウインナー にんじん じゃがいも 洋風ブイヨン 塩 カレー粉	冷鶏肉(もも) キャベツ たまねぎ	冷さといも しょうゆ みりん 削りぶし	冷焼豚 にんじん 油 みりん 粒入りマスタード
		冷ボンレスハム キャベツ 淡口しょうゆ 塩	ホールコーン缶 にんじん 料理酒 こしょう	料理酒 塩 砂糖 あたりごま	つきこんにやく にんじん いり白ごま みりん	ささがきごぼう にんじん しょうゆ 削りぶし	冷ウインナー にんじん じゃがいも 洋風ブイヨン 塩 カレー粉	冷さといも しょうゆ みりん 削りぶし	冷焼豚 にんじん 油 みりん 粒入りマスタード
おかずの内容	こんだて	27 ごはん・牛乳 麻婆豆腐 あんかけオムレツ 白菜スープ	28 ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 わかさぎフリッター いなかつ	29 ごはん・牛乳 チキン唐辛子 千切りリッチー キャベツと小松菜のソテー にんじんしりしり		30 ごはん・牛乳 ピリッと厚揚げ 白身魚の野菜あんかけ じゃがいものみそ汁			
		冷豚肉(挽肉) 白ねぎ 土しらが たまねぎ 油 中華ブイヨン 赤みそ 砂糖 豆板醤 片栗粉	冷豚肉(もも) にんじん じゃがいも 油 しょうゆ 削りぶし	冷鶏肉(もも) レモン汁 しょうゆ タルタルソース(小袋)	砂糖 酢 油	冷豚肉(もも) しょうゆ はくさい にんじん 油 中華ブイヨン 豆板醤 料理酒 こしょう 片栗粉	料理酒 たけのこ水煮 にら 冷厚揚げ 油 しょうゆ 砂糖 ガーリック ごま油	冷豚肉(もも) 糸こんにやく 春菊 にんじん 冷豆腐 油 しょうゆ 砂糖	
		冷オムレツ しめじ 油 こしょう 淡口しょうゆ	えのき茸 中華ブイヨン 塩 みりん 片栗粉	つきこんにやく 大根 青ねぎ にんじん 冷豆腐 塩 削りぶし	ささがきごぼう 冷うすあげ 冷豆腐 淡口しょうゆ だし昆布	冷チキンポール にんじん 白ねぎ しょうゆ	冷鶏肉(もも) キャベツ たまねぎ しょうゆ 片栗粉	冷さといも しょうゆ みりん 削りぶし	冷うすあげ 切干大根 しょうゆ 油 砂糖 削りぶし
		冷ペーコン 青ねぎ たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう	はくさい にんじん 緑豆春雨 中華ブイヨン 塩	まぐろ(油漬) にんじん 油 塩	にんじん 淡口しょうゆ こしょう	冷ボンレスハム 小松菜 油 塩	冷ウインナー にんじん じゃがいも 洋風ブイヨン 塩 カレー粉	冷さといも しょうゆ みりん 削りぶし	冷焼豚 にんじん 油 みりん 粒入りマスタード