

2020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		1	ごはん・牛乳 焼きとり 小松菜とひき肉の甘辛炒め煮 かきたま汁	2	ごはん・牛乳 キーマカレー ジャーマンポテト ブロッコリーのブイオン煮 フルーツコンポート	3	ごはん・牛乳 肉じゃが あじの香草チーズ焼き わかめのみそ汁 ふりかけ	4	ごはん・牛乳 高野豆腐のトマトソースグラタン 小えびの天ぷら 春雨の炒め煮 キャベツのゆずびたし	
おかずの内容	冷鶏肉(もも) こしょう しょうゆ 砂糖	塩 白ねぎ みりん 片栗粉	冷豚肉(挽肉) たまねぎ にんじん 油 カレーウ ガーリック 塩 カレー粉	土しょうが ひきわり大豆水煮 中華ブイオン トマトケチャップ ウスターソース ナツメグ こしょう	冷豚肉(もも) たまねぎ 糸こんにゃく 砂糖 みりん	じゃがいも にんじん 油 しょうゆ 削りぶし	冷ウインナー にんじん 皮むきトマト缶 トマトケチャップ ウスターソース	たまねぎ 高野豆腐 トマトピューレ 洋風ブイオン とろけるチーズ		
	冷豚肉(挽肉) にんじん ごま油 しょうゆ 料理酒	小松菜 冷うすあげ 粉かつお 砂糖 みりん	冷フラン克福ルト たまねぎ こしょう	じゃがいも 塩	冷あじ バジル 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	冷小えび天ぷら 塩	揚げ油		
	冷液卵 青ねぎ たまねぎ 焼かまぼこ 塩 だし昆布	冷豆腐 にんじん えのき茸 淡口しょうゆ 片栗粉 削りぶし	ブロッコリー 塩	洋風ブイオン	冷豆腐 えのき茸 乾わかめ 白みそ	たまねぎ 青ねぎ 赤みそ 削りぶし	干しいたけ 中華ブイオン オイスターソース こしょう	キャベツ いりすり白ごま みりん 削りぶし	にんじん 淡口しょうゆ ゆず果汁	
こんだて	7	黒糖パン・牛乳 デミグラスソースハンバーグ キャベツのペペロンチーノ サーモンのスープ(ロヒ・ケイト)	8	ごはん・牛乳 鶏肉と大根のピリ辛煮 卵焼き さつま汁	9	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	10	ごはん・牛乳 チキンカレーライス 堺のめぐみクロquette キャベツのソテー	11	ごはん・牛乳 じゃがいものいそ煮 さばの塩こうじ焼き にんじんしりしり 白菜とわかめの煮びたし
おかずの内容	冷チキンハンバーグ 油 皮むきトマト缶 砂糖 ウスターソース	たまねぎ トマトケチャップ ブラウンルウ 赤ワイン	冷鶏肉(もも) 大根 にんじん 油 みりん 料理酒	白ねぎ 土しょうが 中華ブイオン 砂糖 しょうゆ コチジャン	冷豚肉(もも) たけのこ水煮 たまねぎ 油 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	冷鶏肉 たまねぎ にんにく 油 トマトケチャップ ウスターソース 塩	じゃがいも にんじん ポーンストック りんごピューレ カレー粉 こしょう	冷豚肉(もも) じゃがいも 乾ひじき しょうゆ 油	にんじん 冷焼ちくわ 砂糖 みりん 削りぶし
	キャベツ にんにく オリーブ油 料理酒 こしょう	にんじん 冷ちりめんじゃこ 淡口しょうゆ 塩 一味唐辛子	冷たまごやき		冷シューマイ		冷クロquette	揚げ油	冷さば	塩こうじ
	冷鮭 しめじ たまねぎ ポーンストック ホワイトルウ 粉末チーズ 塩	ブロッコリー にんじん じゃがいも 油 牛乳 クリーム こしょう	冷うすあげ にんじん ささがきごぼう 青ねぎ 赤みそ	たまねぎ さつまいも つきこんにゃく 白みそ 削りぶし	さつまいも 塩 揚げ油 しょうゆ	洗いごぼう 小麦粉 いりすり白ごま 砂糖	冷ポーンレスハム にんじん 淡口しょうゆ こしょう	キャベツ 油 塩	まぐろ(油漬) 油 塩	にんじん 淡口しょうゆ こしょう
こんだて	14	コッペパン・牛乳 白身魚フライ ガーリックポテト ミネストローネ	15	ごはん・牛乳 すき焼き 鮭の利休焼き 塩ちゃんこ汁	16	ごはん・牛乳 鶏肉とポテトの香草焼き ミートベンネ カレーソテー ひじきの煮物	17	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	18	ごはん・牛乳 豚肉のブルコギ ちくわの磯辺揚げ もやしの炒めナムル 切干大根の煮物
おかずの内容	冷白身魚フライ タルタルソース(小袋)	揚げ油	冷豚肉(ロース) 糸こんにゃく たまねぎ 白ねぎ ふ しょうゆ 料理酒	冷豆腐 はくさい にんじん 春菊 油 砂糖	冷鶏肉(もも) にんにく こしょう パン粉	じゃがいも 塩 バジル オリーブ油	冷豚肉(もも) たまねぎ にんにく 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(もも) 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
	冷ウインナー 白いんげん豆水煮 たまねぎ 中華ブイオン オリーブ油 こしょう	皮むきトマト缶 セロリ にんじん トマトケチャップ 塩	冷鮭 しょうゆ みりん	料理酒 あたりごま いりすり白ごま	冷フラン克福ルト にんじん 淡口しょうゆ こしょう	キャベツ 油 塩 カレー粉	じゃがいも 粉末チーズ 揚げ油	小麦粉 塩	焼ちくわ 塩 揚げ油	小麦粉 青のり
	冷鶏肉 にんじん 青ねぎ 中華ブイオン みりん 削りぶし	キャベツ たまねぎ 平天 淡口しょうゆ 塩	乾ひじき ささがきごぼう 冷うすあげ 砂糖 みりん 料理酒	つきこんにゃく 干しいたけ 油 しょうゆ 削りぶし			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	切干大根 冷うすあげ しょうゆ みりん	干しいたけ 油 砂糖 削りぶし
こんだて	21	ごはん・牛乳 赤魚の野菜あんかけ かぼちゃのうま煮 白菜のすまし汁	22	ごはん・牛乳 豚肉の甘辛煮 きびなごフライ 小松菜のみそ汁	23	ごはん・牛乳 鶏肉のマーメレード焼き タンタン春雨 だいこんのカレー煮 キャベツの煮びたし	24	ごはん・牛乳 ミートボールシチュー じゃがいものチーズ焼き ツナキャベツ炒め	25	ごはん・牛乳 油淋鶏 厚揚げのチリソース きんぴらごぼう もやしの中華炒め
おかずの内容	冷赤魚(粉付) ピーマン たまねぎ しょうゆ 片栗粉	揚げ油 にんじん 砂糖 酢	冷豚肉(もも) ささがきごぼう 白ねぎ にんじん しょうゆ 砂糖	糸こんにゃく 土しょうが たまねぎ 油 みりん 削りぶし	冷鶏肉(もも) こしょう レモン汁 白ワイン	塩 マーメレード しょうゆ	冷チキンボール にんじん ポーンストック トマトピューレ ブラウンルウ ウスターソース ガーリック	エリンギ たまねぎ 油 トマトケチャップ ブルーピューレ 塩 こしょう	冷鶏から揚げ 白ねぎ 砂糖 酢	揚げ油 にんにく しょうゆ 片栗粉
	冷ベーコン かぼちゃ みりん だし昆布	たまねぎ 砂糖 しょうゆ 削りぶし	冷きびなごフライ	揚げ油	冷豚肉(もも) 白ねぎ 緑豆春雨 ガーリック しょうゆ 塩 砂糖 ごま油 コチジャン	小松菜 にんじん 油 オイスターソース 料理酒 こしょう 中華ブイオン あたりごま	冷ベーコン たまねぎ とろけるチーズ こしょう	じゃがいも パセリ 塩	冷豚肉(もも) たまねぎ 油 トマトケチャップ 砂糖 塩 こしょう 片栗粉	ピーマン にんじん 冷厚揚げ 中華ブイオン 料理酒 しょうゆ ガーリック 豆板醤
	冷鶏肉 青ねぎ にんじん 焼かまぼこ みりん だし昆布	はくさい えのき茸 冷うすあげ 淡口しょうゆ 塩 削りぶし	冷うすあげ 大根 えのき茸 白みそ	たまねぎ 小松菜 赤みそ 削りぶし	冷ポーンレスハム 大根 油 みりん カレー粉	キャベツ 油 塩 カレー粉	まぐろ(油漬) にんじん しょうゆ こしょう	キャベツ ごま油 塩	つきこんにゃく 油 しょうゆ 削りぶし	ささがきごぼう 砂糖 みりん
				冷焼ちくわ にんじん みりん 削りぶし	キャベツ 砂糖 淡口しょうゆ			にら 緑豆もやし ごま油 みりん いりすり白ごま	にんじん 緑豆春雨 砂糖 淡口しょうゆ	