

2019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		1	コッペパン・牛乳 ポークシチュー じゃがいものバジル焼き キャベツとエリンギのソテー	2	ごはん・牛乳 肉じゃが さばの塩こうじ焼き 鉄分サラダ 白菜のゆずびたし	3	ごはん・牛乳 ヤンニオン 五目ビーフン タンホータン	4	ごはん・牛乳 肉団子のケチャップあんかけ じゃがバターうま煮 チンゲン菜の煮びたし 春雨の炒め煮			
お か ず の 内 容 (g)		冷豚肉(ヒレ) ガーリック たまねぎ トマトピューレ ポーンストック とんかつソース 砂糖 塩	かぶ にんじん クリーム トマトケチャップ ブラウンルウ 油 しょうゆ 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	冷チキンボール にんじん トマトケチャップ 砂糖 油	たまねぎ ピーマン しょうゆ 酢 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 バジル 塩	冷ボンレスハム ほうれん草 しょうゆ 塩	乾ひじき オリーブ油 ガーリック こしょう	冷豚肉(もも) ビーフン たまねぎ 土しよが 中華ブイオン 塩 ごま油	焼くわ キャベツ にんじん 油 しょうゆ こしょう	じゃがいも しょうゆ みりん 削りぶし	バター 砂糖 料理酒			
		キャベツ エリンギ 淡口しょうゆ 塩	にんじん いりすり白ごま 油	はくさい 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	冷ベーコン にんじん 干しいたけ 油 淡口しょうゆ こしょう	たけのこ水煮 青ねぎ 冷液卵 中華ブイオン 塩 片栗粉	冷豚肉(もも) たまねぎ 土しよが 中華ブイオン こしょう	ちんげん菜 砂糖 淡口しょうゆ			
		冷豚肉(挽肉) たまねぎ たけのこ水煮 白ねぎ 油 カレールウ しょうゆ 塩	冷豆腐 にんじん しめじ 土しよが 中華ブイオン 砂糖 料理酒 こしょう	冷白身魚フライ ウスターソース(小袋)	揚げ油	冷厚揚げ 白ねぎ とろけるチーズ 砂糖	じゃがいも 青ねぎ 粉かつお しょうゆ	冷鶏肉 三角切こんにゃく 焼くわ 大根 みりん 白みそ 削りぶし	冷さといも 冷厚揚げ うずら卵缶 砂糖 赤みそ 淡口しょうゆ だし昆布	冷豚肉(ロース) にんじん にんにく いりすり白ごま 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 土しよが しょうゆ 赤みそ 砂糖	
こ ん だ て	7	ごはん・牛乳 カレー豆腐 焼きギョーザ 白菜スープ	8	ごはん・牛乳 白身魚フライ 小松菜と豚ひき肉の甘辛炒め煮 肉団子のみぞれ汁	9	ごはん・牛乳 厚揚げのチーズ焼き 鶏肉のケチャップ煮 キャベツの炒め煮 枝豆コーン	10	ごはん・牛乳 みそおでん 揚げししゃも すまし汁 ふりかけ	11	ごはん・牛乳 豚肉のブルコギ フライドポテト だいごんのうま煮 白菜とうすあげの煮物		
お か ず の 内 容 (g)		冷豚肉(挽肉) たまねぎ たけのこ水煮 白ねぎ 油 カレールウ しょうゆ 塩	冷豆腐 にんじん しめじ 土しよが 中華ブイオン 砂糖 料理酒 こしょう	冷白身魚フライ ウスターソース(小袋)	揚げ油	冷厚揚げ 白ねぎ とろけるチーズ 砂糖	じゃがいも 青ねぎ 粉かつお しょうゆ	冷鶏肉 三角切こんにゃく 焼くわ 大根 みりん 白みそ 削りぶし	冷さといも 冷厚揚げ うずら卵缶 砂糖 赤みそ 淡口しょうゆ だし昆布	冷豚肉(ロース) にんじん にんにく いりすり白ごま 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 土しよが しょうゆ 赤みそ 砂糖	
		冷ギョーザ	冷チキンボール 青ねぎ	冷豚肉(挽肉) にんじん 粉かつお 砂糖 みりん	小松菜 冷うすあげ しょうゆ 料理酒 ごま油	冷鶏肉 たまねぎ トマトケチャップ 砂糖	マッシュルーム缶 油 ウスターソース 中華ブイオン	冷ししゃも(粉付)	揚げ油	冷フライドポテト 塩	揚げ油	
		冷鶏肉 青ねぎ たまねぎ 中華ブイオン ごま油 こしょう	はくさい にんじん 干しいたけ 淡口しょうゆ 塩	冷チキンボール 青ねぎ かぶ にんじん 削りぶし	ささがきごぼう えのき茸 土しよが 冷大根おろし 淡口しょうゆ	キャベツ にんじん しょうゆ みりん	小松菜 いりすり白ごま 砂糖 油	ふりかけ(胚芽)	小松菜 にんじん ふ 塩 削りぶし	えのき茸 たまねぎ 淡口しょうゆ だし昆布	冷ボンレスハム しょうゆ 砂糖	大根 みりん 削りぶし
		冷豚肉(挽肉) たまねぎ たけのこ水煮 白ねぎ 油 カレールウ しょうゆ 塩	冷豆腐 にんじん しめじ 土しよが 中華ブイオン 砂糖 料理酒 こしょう	冷白身魚フライ ウスターソース(小袋)	揚げ油	冷厚揚げ 白ねぎ とろけるチーズ 砂糖	じゃがいも 青ねぎ 粉かつお しょうゆ	冷鶏肉 三角切こんにゃく 焼くわ 大根 みりん 白みそ 削りぶし	冷さといも 冷厚揚げ うずら卵缶 砂糖 赤みそ 淡口しょうゆ だし昆布	冷豚肉(ロース) にんじん にんにく いりすり白ごま 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 土しよが しょうゆ 赤みそ 砂糖	
こ ん だ て	14		15	ごはん・牛乳 塩焼きとり かぼちゃのうま煮 鉄分たっぷり豚汁	16	ごはん・牛乳 揚げじゃがのそぼろかけ 焼鮭 野菜といかの炒め物 ピリ辛こんにゃく	17	ごはん・牛乳 チキンカレーライス コロッケ キャベツのソテー	18	ごはん・牛乳 とりすき あじの香草焼き じゃがいものブイオン煮 もやしの炒めナムル		
お か ず の 内 容 (g)		冷豚肉(もも) 塩 淡口しょうゆ	白ねぎ こしょう 料理酒	冷鶏肉(もも挽肉) たまねぎ しょうゆ 料理酒 油	揚げ油 にんじん 砂糖 みりん 片栗粉 削りぶし	冷鶏肉 たまねぎ 大豆水煮 りんごピューレ トマトケチャップ カレールウ カレー粉 こしょう	じゃがいも にんじん ガーリック ポーンストック 油 ウスターソース 塩	冷鶏肉(もも) しょうゆ はくさい にんじん 冷豆腐 料理酒	砂糖 糸こんにゃく 白ねぎ たまねぎ 油			
		かぼちゃ 砂糖 しょうゆ	三度豆 みりん 削りぶし	冷豚肉(もも) 青ねぎ 土しよが 干しいたけ 白みそ	冷厚揚げ にんじん 切干大根 赤みそ 削りぶし	冷鮭(甘塩) 料理酒	淡口しょうゆ 油	冷コロッケ	揚げ油	冷あじ(甘塩) パン粉 オリーブ油 こしょう	ガーリック バジル 塩	
		冷豚肉(もも) 塩 淡口しょうゆ	白ねぎ こしょう 料理酒	冷鶏肉(もも挽肉) たまねぎ しょうゆ 料理酒 油	揚げ油 にんじん 砂糖 みりん 片栗粉 削りぶし	冷鶏肉 たまねぎ 大豆水煮 りんごピューレ トマトケチャップ カレールウ カレー粉 こしょう	じゃがいも にんじん ガーリック ポーンストック 油 ウスターソース 塩	冷鶏肉(もも) しょうゆ はくさい にんじん 冷豆腐 料理酒	砂糖 糸こんにゃく 白ねぎ たまねぎ 油			
		かぼちゃ 砂糖 しょうゆ	三度豆 みりん 削りぶし	冷豚肉(もも) 青ねぎ 土しよが 干しいたけ 白みそ	冷厚揚げ にんじん 切干大根 赤みそ 削りぶし	冷鮭(甘塩) 料理酒	淡口しょうゆ 油	冷コロッケ	揚げ油	冷あじ(甘塩) パン粉 オリーブ油 こしょう	ガーリック バジル 塩	
こ ん だ て	21	ごはん・牛乳 照り焼きハンバーグ チンゲン菜のソテー 白いんげん豆のポタージュ	22		23	ごはん・牛乳 厚揚げの中華煮 揚げシューマイ キャベツの煮びたし さつまいものオーブン焼き	24	ごはん・牛乳 鶏肉とポテトの香草焼き ミートスパゲティ 野菜スープ	25	ごはん・牛乳 さんまのみぞれかけ 卵焼き ひじきとれんこんの煮物 もやしの甘酢炒め		
お か ず の 内 容 (g)		冷チキンハンバーグ しいたけ しょうゆ 料理酒	白ねぎ 砂糖 みりん 片栗粉	冷豚肉(もも) 土しよが たまねぎ 冷厚揚げ 中華ブイオン ガーリック こしょう 片栗粉	ちんげん菜 にんじん たけのこ水煮 油 オイスターソース 塩 しょうゆ	冷鶏肉(もも) 塩 ガーリック パン粉	じゃがいも こしょう バジル オリーブ油	冷さんま(開き・粉付) 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			
		焼くわ キャベツ ホールコーン缶 塩 油	にんじん ちんげん菜 淡口しょうゆ こしょう	冷シューマイ	揚げ油	冷スパゲティ たまねぎ マッシュルーム缶 冷グリーンピース トマトケチャップ 油	冷豚肉(挽肉) にんじん 皮むきトマト缶 ポーンストック ウスターソース ガーリック 塩	冷たまごやき	冷鶏肉 冷うすあげ 乾ひじき 砂糖 削りぶし	れんこん 油 みりん しょうゆ		
		冷ベーコン たまねぎ パセリ 冷白いんげん豆裏ごし 牛乳 こしょう	じゃがいも にんじん 中華ブイオン ホワイトルウ 塩	焼くわ にんじん みりん 削りぶし	キャベツ 砂糖 淡口しょうゆ	冷スパゲティ たまねぎ 砂糖 淡口しょうゆ	ナツメグ こしょう	冷ベーコン たまねぎ 淡口しょうゆ こしょう	ちんげん菜 にんじん 中華ブイオン 塩	冷たまごやき	冷鶏肉 冷うすあげ 乾ひじき 砂糖 削りぶし	れんこん 油 みりん しょうゆ
		冷豚肉(もも) 塩 淡口しょうゆ	白ねぎ こしょう 料理酒	冷鶏肉(もも挽肉) たまねぎ しょうゆ 料理酒 油	揚げ油 にんじん 砂糖 みりん 片栗粉 削りぶし	冷鶏肉 たまねぎ 大豆水煮 りんごピューレ トマトケチャップ カレールウ カレー粉 こしょう	じゃがいも にんじん ガーリック ポーンストック 油 ウスターソース 塩	冷鶏肉(もも) しょうゆ はくさい にんじん 冷豆腐 料理酒	砂糖 糸こんにゃく 白ねぎ たまねぎ 油			
こ ん だ て	28	ごはん・牛乳 豚肉のマスタード焼き 高野豆腐の卵とじ のっぺい汁	29	ごはん・牛乳 ガイヤーン チャブチ みそワタン フルーツゼリー	30	ごはん・牛乳 マカロニグラタン いかのケチャップあんかけ だいごんのカレー煮 卵の花	31	ごはん・牛乳 鶏肉と大根のピリ辛煮 ちくわの磯辺揚げ わかめのみそ汁 ふりかけ				
お か ず の 内 容 (g)		冷豚肉(ロース) にんじん 粒入りマスタード 砂糖 カレー粉 こしょう	エリンギ たまねぎ しょうゆ 料理酒 塩 マヨネーズ風ドレッシング	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	冷ウインナー ホワイトソース 冷ソテードオニオン 塩	クリームコーン缶 たまねぎ マカロニ こしょう	冷鶏肉(もも) 大根 にんじん 油 砂糖 しょうゆ コチジャン	白ねぎ 土しよが 冷むき枝豆 中華ブイオン みりん 料理酒			
		たまねぎ 高野豆腐 砂糖 淡口しょうゆ だし昆布	冷液卵 冷グリーンピース みりん 削りぶし	冷焼豚 ちんげん菜 にんじん 油 砂糖 料理酒	たけのこ水煮 土しよが 干しいたけ 油 砂糖 料理酒	冷切いか(かのこ・粉付) 揚げ油 たまねぎ 砂糖 料理酒 油	たまねぎ トマトケチャップ しょうゆ 片栗粉	焼くわ 塩 揚げ油	小麦粉 青のり			
		冷鶏肉 にんじん 冷さといも 青ねぎ 淡口しょうゆ 塩 だし昆布	冷うすあげ 大根 しめじ 片栗粉 みりん 削りぶし	冷豚肉(もも) 緑豆もやし たまねぎ ワタン皮 中華ブイオン 砂糖	キャベツ 青ねぎ にんじん 油 赤みそ 塩	冷ボンレスハム 三度豆 しょうゆ 砂糖 削りぶし	大根 油 みりん カレー粉	冷豆腐 乾わかめ 小松菜 白みそ	たまねぎ えのき茸 赤みそ 削りぶし	冷たまごやき	冷鶏肉 冷うすあげ 乾ひじき 砂糖 削りぶし	れんこん 油 みりん しょうゆ
		冷豚肉(もも) 塩 淡口しょうゆ	白ねぎ こしょう 料理酒	冷鶏肉(もも挽肉) たまねぎ しょうゆ 料理酒 油	揚げ油 にんじん 砂糖 みりん 片栗粉 削りぶし	冷鶏肉 たまねぎ 大豆水煮 りんごピューレ トマトケチャップ カレールウ カレー粉 こしょう	じゃがいも にんじん ガーリック ポーンストック 油 ウスターソース 塩	冷鶏肉(もも) しょうゆ はくさい にんじん 冷豆腐 料理酒	砂糖 糸こんにゃく 白ねぎ たまねぎ 油			