

2023年5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 厚揚げとキャベツのみそ炒め わかさぎのフリッター 若竹汁 ふりかけ	2	ごはん・牛乳 ブルコギ 長崎天ぷら クッパ						
	おかずの内容		冷豚肉(もも) にんにく にんじん 冷厚揚げ 油 塩 赤みそ 砂糖 豆板醤	冷豚肉(ロース) にんにく 切干大根 土しよが いりすり白ごま コチジャン 料理酒	ピーマン たまねぎ にんにく たまねぎ ごま油 砂糖 しょうゆ					
			冷わかさぎフリッター 塩	揚げ油	じゃがいも 砂糖 料理酒	小麦粉 塩 しょうゆ				
			乾わかめ 青ねぎ 焼かまぼこ 塩 削りぶし ふりかけ(胚芽)	たけのこ水煮 たまねぎ 淡口しょうゆ だし昆布	冷鶏肉 しめじ たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう	青ねぎ にんじん 冷液卵 中華パイオン 塩 片栗粉				
こんだて	8	ごはん・牛乳 つけカレーうどん 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ フルーツゼリー	9	黒糖パン・牛乳 マカロニグラタン 白身魚フリッター ポトフ	10	ごはん・牛乳 肉団子のケチャップあんかけ 高野豆腐と鶏肉の炒り煮 春雨の甘酢煮 ひじき入りポテトサラダ	11	ごはん・牛乳 油淋鶏 千切りイリチー みそワタン	12	ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 鮭ののりマヨ焼き きんぴらごぼう 枝豆コーン
	おかずの内容		冷うどん 青ねぎ にんじん 焼かまぼこ 油 しょうゆ 片栗粉	冷ウインナー たまねぎ マカロニ ホワイトソース こしょう	冷チキンボール たまねぎ トマトケチャップ 砂糖 片栗粉	冷鶏から揚げ 白ねぎ ごま油 砂糖 片栗粉	冷豚肉(もも) 土しよが たまねぎ 一口魚菜天 砂糖 削りぶし	三度豆 にんじん じゃがいも 油 しょうゆ		
			冷豆腐ハンバーグ にんじん ごま油 しょうゆ 砂糖	冷豚肉(もも) にんじん たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう	冷鶏肉 にんじん 高野豆腐 土しよが 砂糖 淡口しょうゆ	冷豚肉(もも) 土しよが 焼かまぼこ 乾昆布 しょうゆ みりん 削りぶし	つきこんにやく にんじん 切干大根 油 砂糖 塩	冷鮭 マヨネーズ風ドレッシング	青のり 淡口しょうゆ	
			フルーツゼリー(みかん)	冷白身魚フリッター 揚げ油	冷焼豚 にんじん 中華パイオン 淡口しょうゆ 酢	きゅうり 緑豆春雨 油 砂糖	キャベツ にんじん 平天 油 赤みそ 塩	青ねぎ たまねぎ ワタン皮 中華パイオン 砂糖	ホールコーン缶 塩	冷むき枝豆 こしょう
こんだて	15	ごはん・牛乳 ポークカレーライス ミンチカツ キャベツのソテー	16	ごはん・牛乳 チャージャン豆腐 じゃがいもの天ぷらチーズ風味 わかめスープ	17	ごはん・牛乳 鶏肉の照り焼き 小松菜と豚肉の甘辛炒め煮 かき揚げ きゅうりの甘酢煮	18	ごはん・牛乳 ホイコーロー 焼きシューマイ 中華コーンスープ	19	ごはん・牛乳 さばの塩焼き じゃがいものいそ煮 鶏そぼろ 野菜の塩こうじ炒め
	おかずの内容		冷豚肉(もも) にんじん じゃがいも トマトケチャップ カレールー 塩	冷豚肉(もも) ちんげん菜 土しよが たまねぎ 冷厚揚げ 赤みそ しょうゆ 砂糖 料理酒 塩 片栗粉	冷鶏肉(もも) 土しよが こしょう しょうゆ みりん	冷豚肉(もも) にんじん 油 しょうゆ 料理酒	冷シューマイ	冷さば キャベツ にんじん テンメンジャン 砂糖 豆板醤 みりん		
			冷ミンチカツ	揚げ油	冷豚肉(もも) にんじん 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	冷ベーコン パセリ たまねぎ 中華パイオン 塩 片栗粉	冷鶏肉(もも挽肉) にんじん 冷むき枝豆 砂糖 料理酒		
			冷フランクフルト にんじん 淡口しょうゆ こしょう	じゃがいも 小麦粉 揚げ油	粉末チーズ 塩	ささがきごぼう グリーンアスパラ たまねぎ 乾おから 揚げ油	きゅうり ごま油 コチジャン しょうゆ	冷焼豚 にら 緑豆春雨 塩こうじ こしょう	土しよが たまねぎ 油 しょうゆ みりん	
こんだて	22	コッペパン・牛乳 鶏肉とキャベツのガーリック炒め オムレツのトマトソース グリーンポタージュ	23	ごはん・牛乳 サーモンフライ 厚揚げのそぼろあん 塩ちゃんこ汁	24	ごはん・牛乳 デミグラスソースハンバーグ じゃがいもの洋風煮 ツナキャベツ フルーツコンポート	25	ごはん・牛乳 塩焼きとり 春雨の炒め煮 みそ汁	26	ごはん・牛乳 豚肉の甘辛煮 ちくわの天ぷら たけのこのおほかか煮 もやしのごま風味
	おかずの内容		冷鶏肉(もも) 白ねぎ にんじん 淡口しょうゆ 塩 一味唐辛子	冷サーモンフライ タルタルソース(小袋)	冷チキンハンバーグ 皮むきトマト缶 油 ブラウンルー 赤ワイン	冷豚肉(もも) じゃがいも 洋風パイオン 砂糖	冷鶏肉(もも) 塩 淡口しょうゆ	冷豚肉(もも) 土しよが たまねぎ 緑豆春雨 中華パイオン 淡口しょうゆ ごま油		
			冷オムレツ たまねぎ トマトケチャップ 砂糖	冷豚肉(挽肉) 土しよが 冷厚揚げ しょうゆ 砂糖 料理酒 削りぶし	冷豚肉(もも) じゃがいも 洋風パイオン 砂糖	にんじん 冷むき枝豆 油 しょうゆ	冷豚肉(もも) にら にんじん 干しいたけ 油 オイスターソース こしょう	冷鶏肉(もも) ささがきごぼう 土しよが にんじん 砂糖 みりん		
			冷ベーコン にんじん 冷とうもろこし裏ごし 牛乳 ポーンストック こしょう	冷鶏肉 キャベツ にんじん 中華パイオン みりん 削りぶし	つきこんにやく 青ねぎ たまねぎ 淡口しょうゆ 塩	まぐろ にんじん しょうゆ こしょう	黄桃缶 砂糖	冷焼豚 にら 緑豆もやし いりすり白ごま 塩 砂糖	糸こんにやく 白ねぎ たまねぎ 油 しょうゆ	
こんだて	29	ごはん・牛乳 カレー豆腐 揚げギョーザ にら卵スープ	30	ごはん・牛乳 豚肉のマスタード焼き ちんげん菜のソテー 五目汁	31	ごはん・牛乳 鯖のから揚げ 炒めフォー 大豆と野菜の和風和え 小松菜のオイスター炒め				
	おかずの内容		冷豚肉(挽肉) 白ねぎ 土しよが たまねぎ 油 カレールー しょうゆ 塩	冷豚肉(ロース) 塩 エリンギ 粒入りマスタード 砂糖 マヨネーズ風ドレッシング	冷さば(粉付) 揚げ油	冷豚肉(もも) にら たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう	冷さば(粉付) 揚げ油	冷豚肉(もも) にら たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう		
			冷ギョーザ	冷ベーコン キャベツ にんじん 淡口しょうゆ こしょう	ホールコーン缶 ちんげん菜 油 塩	大豆水煮 キャベツ 乾わかめ 酢 油	きゅうり にんじん 砂糖 しょうゆ	冷豚肉(もも) 土しよが たまねぎ 冷液卵 中華パイオン 塩 片栗粉	たけのこ水煮 粉かつお 砂糖 削りぶし	
			冷鶏肉 にんじん 冷液卵 中華パイオン 塩 片栗粉	冷鶏肉 ささがきごぼう 青ねぎ 冷うすあげ 赤みそ	つきこんにやく にんじん 冷豆腐 白みそ 削りぶし	冷ボンレスハム たまねぎ ガーリック しょうゆ	小松菜 油 オイスターソース	冷豚肉(もも) 土しよが たまねぎ 一口魚菜天 砂糖 削りぶし	青のり 淡口しょうゆ	