

2024年1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				10	ごはん・牛乳 みそ雑煮 ぶりの照り焼き 煮しめ		11	黒糖パン・牛乳 鶏肉とキャベツのガーリック炒め ミートペンネ 冬野菜スープ	12	ごはん・牛乳 麻婆豆腐 点心 もやしのからしあえ おかかこんにやく	
おかずの内容				みつば 金時人参 雑煮みそ 塩	大根 冷団子 削りぶし	冷鶏肉(もも) 白ねぎ にんじん 淡口しょうゆ 塩	キャベツ にんにく オリーブ油 料理酒 こしょう	冷豚肉(挽肉) 白ねぎ にんにく 土しょうが たまねぎ 干しいたけ 中華ブイヨン 豆みそ しょうゆ 料理酒	たけのこ水煮 にんにく にんじん 冷豆腐 油 赤みそ 砂糖 豆板醤 片栗粉		
				冷ぶり しょうゆ 料理酒	砂糖 みりん 片栗粉	冷豚肉(挽肉) 皮むきトマト缶 マカロニ ポーンストック ウスターソース 塩	マッシュルーム缶 たまねぎ 油 トマトケチャップ ナツメグ こしょう	冷ごま団子 冷シューマイ	揚げ油		
				三角切こんにやく にんじん 焼ちくわ 砂糖 しょうゆ	たけのこ水煮 れんこん 干しいたけ みりん 削りぶし	冷ベーコン 大根 たまねぎ 洋風ブイヨン 塩	カリフラワー にんじん じゃがいも 淡口しょうゆ こしょう	冷焼豚 にんじん 緑豆春雨 砂糖 淡口しょうゆ	にら 緑豆もやし 油 みりん 粒入りマスタード		
									ねじりこんにやく 油 みりん	粉かつお 砂糖 しょうゆ	
こんだて	15	ごはん・牛乳 チキンカレーライス ミンチカツ キャベツのソテー	16	ごはん・牛乳 さばの塩焼き 煮合い さつま汁	17	ごはん・牛乳 ホイコーロー 厚揚げのしょうが焼き もやし中華炒め ひじき入りポテトサラダ	18	ごはん・牛乳 豆腐ボールのチリソース 豚肉と春雨の炒め煮 ワンタン	19	ごはん・牛乳 白身魚の具だくさんあんかけ天ぷら 高野豆腐のふくめ煮 いそのサラダ 大根のうま煮	
おかずの内容		冷鶏肉 にんじん じゃがいも トマトケチャップ ウスターソース 塩	冷さば 料理酒	冷豚肉(もも) キャベツ にんじん テンメンジャン 砂糖 豆板醤	ピーマン にんにく 油 料理酒 しょうゆ 片栗粉	冷チキンボール 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	冷白身魚天ぷら しめじ 土しょうが たまねぎ 油 ウスターソース ごま油	揚げ油 にんにく にんじん 冷液卵 しょうゆ 片栗粉 削りぶし		
		冷キャベツミンチカツ 揚げ油	系こんにやく にんじん 冷うすあげ 油 料理酒 砂糖 ごま油	ささがきごぼう れんこん 干しいたけ いり白ごま しょうゆ 酢 削りぶし	土しょうが 冷厚揚げ 淡口しょうゆ みりん	冷豚肉(もも) 土しょうが たまねぎ 緑豆春雨 中華ブイヨン 淡口しょうゆ ごま油	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 焼かまぼこ 砂糖 淡口しょうゆ	にんじん 高野豆腐 みりん 削りぶし		
		冷豚肉(もも) にんじん 淡口しょうゆ こしょう	冷鶏肉 青ねぎ 大根 さつまいも 白みそ	はくさい しめじ にんじん 赤みそ 削りぶし	冷焼豚 にんじん 緑豆春雨 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	冷豚肉(もも) 土しょうが たまねぎ 緑豆春雨 中華ブイヨン 淡口しょうゆ ごま油	冷鶏肉 ちんげん菜 たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう	かつお(油漬) たまねぎ 粉かつお 酢	キャベツ 乾わかめ 砂糖 しょうゆ	
			ホールコーン缶 乾ひじき 塩 しょうゆ	じゃがいも 洋風ブイヨン こしょう マヨネーズ風ドレッシング					冷豚肉(もも) しょうゆ みりん	たけのこ水煮 にんじん ワンタン皮 中華ブイヨン 塩	冷ポンスレスハム しょうゆ みりん 削りぶし
こんだて	22	コッペパン・牛乳 かぶのシチュー サーモンフライ ちんげん菜のソテー	23	ごはん・牛乳 豚肉の甘辛煮 長崎天ぷら すまし汁	24	ごはん・牛乳 チキン南蛮 キャベツと豚肉のコチジャン炒め ブロッコリーのおかか煮 卵の花	25	ごはん・牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃがいものバターしょうゆ煮 すいとん汁	26	ごはん・牛乳 キーマカレー チキンナゲット ほうれん草のソテー オレンジポンチ	
おかずの内容		冷鶏肉(もも) かぶ たまねぎ ポーンストック 牛乳 塩	冷豚肉(もも) ささがきごぼう 土しょうが たまねぎ しょうゆ みりん	冷鶏肉(もも) 土しょうが にんじん	冷豚肉(もも) キャベツ たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	冷豚肉(もも) 土しょうが にんじん	塩 料理酒 土しょうが たまねぎ 砂糖 料理酒	冷豚肉(挽肉) 土しょうが たまねぎ ポーンストック カレー粉 ナツメグ 塩 こしょう	ひきわり大豆水煮 にんじん 油 トマトケチャップ ウスターソース ガーリック こしょう		
		冷サーモンフライ 揚げ油	じゃがいも 小麦粉 塩 しょうゆ 揚げ油	コチジャン 料理酒 砂糖 こしょう	冷鶏肉(もも) 土しょうが にんじん	じゃがいも しょうゆ みりん	バター 砂糖 削りぶし	冷チキンナゲット	揚げ油		
		冷ベーコン ちんげん菜 油 塩	小松菜 にんじん ふ 塩 だし昆布	えのき茸 たまねぎ 淡口しょうゆ みりん 削りぶし	ブロッコリー 粉かつお みりん	冷鶏肉 青ねぎ 砂糖 大根 冷すいとん 白みそ	つきこんにやく えのき茸 にんじん 赤みそ 削りぶし	冷ポンスレスハム ほうれん草 油 塩	ホールコーン缶 たまねぎ 淡口しょうゆ こしょう		
					つきこんにやく にんじん 冷おから 砂糖 淡口しょうゆ	青ねぎ 焼ちくわ 油 みりん 削りぶし			黄桃缶 ナタデココ 砂糖	パイン オレンジジュース アガー	
こんだて	29	ごはん・牛乳 肉じゃが ちくわの磯辺揚げ 船場汁	30	ごはん・牛乳 長崎血うどん 焼きギョーザ 大根のピリ辛煮	31	ごはん・牛乳 すき焼き きびなごフライ 水菜と小松菜のあさじあえ さつまりんご					
おかずの内容		冷豚肉(もも) にんじん じゃがいも 砂糖 みりん 削りぶし	冷豚肉(もも) 緑豆もやし にんじん 焼かまぼこ 中華ブイヨン 塩 片栗粉 揚げ麵	冷豚肉(ローズ) はくさい 白ねぎ たまねぎ ふ しょうゆ 料理酒	系こんにやく 春菊 にんじん 冷豆腐 油 砂糖						
		焼ちくわ 塩 揚げ油	冷ギョーザ しょうゆ	冷きびなごフライ	揚げ油						
		冷さば 土しょうが 大根 淡口しょうゆ 料理酒 削りぶし	冷鶏肉 大根 油 砂糖 しょうゆ コチジャン	白ねぎ にんじん 中華ブイヨン みりん 料理酒	水菜 えのき茸 いり白ごま みりん	小松菜 しめじ 淡口しょうゆ 粉かつお					
				りんご バター	さつまいも 砂糖						