平成31年3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 ポトフ オムレツのトマトソース もやしのからしあえ 小松菜のオイスター炒め
おかずの内容					冷豚肉(もも) じゃがいも たまねぎ 洋風ブイヨン 塩 油 冷ベーコン キャベツ にんじん 淡口しょうゆ こしょう 冷オムレツ たまねぎ トマトケチャップ 砂糖 皮むきトマト缶 油 ウスターソース 緑豆もやし 冷焼豚 緑豆春雨 みりん 粒入りマスタード にら にんじん 砂糖 淡口しょうゆ 油 冷ボンレスハム たまねぎ にんにく しょうゆ 小松菜 油 オイスターソース
こんだて	4 ごはん・牛乳 鶏肉と大根の煮物 さわらの柚庵焼き 赤だし フルーツゼリー	5 ごはん・牛乳 高野豆腐のトマトソースグラタン 春キャベツとひき肉のコチュジャン炒め だんご汁 ふりかけ	6 ごはん・牛乳 キーマカレー チキンナゲット キャロットサラダ フルーツコンポート	7 コッペパン・牛乳 鶏肉のバーベキューソース チーズフライ ミネストローネ	8 ごはん・牛乳 スタミナソテー わかさぎのフリッター カレー風味ポテトサラダ キャベツと小松菜の炒め煮
おかずの内容	冷鶏肉(もも10g) 大根 にんじん 油 砂糖 しょうゆ コチジャン 白ねぎ 土しょうが 冷むき枝豆 中華ブイヨン みりん 料理酒 冷さわら(甘塩) ゆず果汁 みりん 片栗粉 砂糖 しょうゆ 料理酒 冷豆腐 みつば 乾わかめ 赤みそ 削りぶし 冷うすあげ えのき茸 ふ 豆みそ フルーツゼリー(ピーチ)	まぐろ(油漬) 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 洋風ブイヨン とろけるチーズ 冷豚肉(挽肉) 土しょうが 油 みりん しょうゆ 塩 キャベツ たまねぎ コチジャン 料理酒 砂糖 こしょう 冷鶏肉(皮なし5g) はくさい 干しいたけ 淡口しょうゆ 料理酒 削りぶし 冷団子 にんじん 青ねぎ 塩 みりん ふりかけ(かつお)	冷豚肉(挽肉) 土しょうが ひきわり大豆水煮 油 中華ブイヨン ウスターソース 塩 カレー粉 にんにく たまねぎ にんじん トマトケチャップ カレールウ ナツメグ こしょう 冷チキンナゲット 揚げ油 まぐろ(油漬) ささがきごぼう パセリ 砂糖 にんじん しょうゆ マヨネーズ風ドレッシング 黄桃缶 砂糖 パイン缶	冷鶏肉(もも15g) こしょう りんごピューレ 砂糖 土しょうが しょうゆ 油 塩 白ねぎ にんにく みりん 料理酒 片栗粉 冷チーズフライ 揚げ油 冷ベーコン セロリ にんにく たまねぎ 中華ブイヨン 塩 皮むきトマト缶 パセリ にんじん トマトケチャップ オリーブ油 こしょう	冷豚肉(もも) にんにく にんじん いりすり白ごま 油 みりん 料理酒 ちんげん菜 土しょうが たまねぎ あたりごま 砂糖 しょうゆ 豆板醤 冷わかさぎフリッター 塩 揚げ油 冷ボンレスハム きゅうり カレー粉 こしょう じゃがいも にんじん 塩 マヨネーズ風ドレッシング ホールコーン缶 小松菜 しょうゆ 塩 キャベツ たまねぎ 油 こしょう
こんだて	11 ごはん・牛乳 ポークシチュー ジャーマンポテト たらの野菜あんかけ	12 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		14 ごはん・牛乳 ミンチカツ 洋風肉じゃが キムチみそ汁	15 ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ちくわの天ぷら 枝豆とコーンのソテー 白菜のゆずぴたし
おかずの内容	冷豚肉(ヒレ10g) にんにく たまねぎ トマトピューレ ボーンストック 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 冷ベーコン たまねぎ 塩 じゃがいも 冷むき枝豆 こしょう 冷たら(角切・粉付) 白ねぎ 酢 砂糖 揚げ油 にんじん しょうゆ 片栗粉	冷うどん 青ねぎ にんじん 焼かまぼこ カレールウ ウスターソース 油 冷豚肉(もも) しめじ たまねぎ 冷うすあげ しょうゆ 削りぶし 片栗粉 冷豆腐ハンバーグ にんじん 酢 砂糖 片栗粉 たまねぎ ピーマン しょうゆ ごま油		冷ミンチカツ ウスターソース(小袋) 揚げ油 冷鶏肉(5g) じゃがいも 冷むき枝豆 砂糖 バター 冷ウインナー にんじん ボーンストック しょうゆ 冷豚肉(もも) にんじん 緑豆もやし 冷豆腐 白みそ にら たまねぎ 冷白菜キムチ 赤みそ 削りぶし	冷豚肉(もも) にんじん 土しょうが 三度豆 砂糖 削りぶし たまねぎ じゃがいも 一口魚菜天 油 しょうゆ 焼ちくわ 塩 小麦粉 揚げ油 冷むき枝豆 塩 ホールコーン缶 こしょう はくさい 淡口しょうゆ ゆず果汁 いりすり白ごま みりん 削りぶし
こんだて	18 ごはん・牛乳 ピリッと厚揚げ さばのしょうが煮 みそ汁	19 ごはん・牛乳 豚ロースのピリ辛炒め 揚げ春巻 タンホータン	20 ごはん・牛乳 肉団子の甘酢あんかけ じゃがバターうま煮 三色お浸し きんぴらピーマン		
おかずの内容	冷豚肉(挽肉) しょうゆ にんじん にんにく 干しいたけ こしょう ごま油 中華ブイヨン 豆板醤 料理酒 にら はくさい 冷厚揚げ 緑豆春雨 油 片栗粉 砂糖 料理酒 冷さば 砂糖 しょうゆ 土しょうが みりん 料理酒 じゃがいも 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	冷豚肉(ロース) にんじん しょうゆ みりん りんごピューレ 油 たまねぎ にんにく 砂糖 料理酒 コチジャン ごま油 冷春巻 揚げ油 冷鶏肉(5g) たけのこ水煮 青ねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう 冷液卵 にんじん 干しいたけ 中華ブイヨン 塩 片栗粉	冷チキンボール にんにく たまねぎ 砂糖 しょうゆ 片栗粉 揚げ油 土しょうが にんじん 中華ブイヨン 酢 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 にんじん 淡口しょうゆ 削りぶし 小松菜 冷糸かまぼこ 砂糖 焼ちくわ ピーマン いりすり白ごま みりん ごま油 つきこんにゃく たまねぎ 砂糖 しょうゆ		