

2021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						7	ごはん・牛乳 みそ雑煮 ぶりの照り焼き 煮しめ ふりかけ	8	ごはん・牛乳 すき焼き 卵焼き おかかこんにやく もやしの炒めナムル	
おかずの内容							天根 青ねぎ 雑煮みそ 塩	金時人参 冷団子 削りぶし	冷牛肉 はくさい にんじん ふ しょうゆ 料理酒	冷豆腐 たまねぎ 白ねぎ 油 砂糖
							冷ぶり しょうゆ 料理酒	砂糖 みりん 片栗粉	冷たまごやき	
							冷焼ちくわ 三角切こんにやく 干しいたけ みりん 削りぶし	たけのこ水煮 れんこん にんじん 砂糖 しょうゆ	ねじりこんにやく 油 みりん	粉かつお 砂糖 しょうゆ
							ふりかけ(のり)		にら 緑豆もやし 中華ブイオン 塩	にんじん ごま油 しょうゆ こしょう
こんだて	11	12	ごはん・牛乳 チキンカレーライス ミンチカツ チンゲン菜のソテー	13	ごはん・牛乳 豆腐ボールの甘酢あんかけ あじの香草焼き 三色おひたし キムチたくあん	14	黒糖パン・牛乳 ポテトとハニーマスタードチキン キャベツのソテー カリフラワーのクリーム煮	15	ごはん・牛乳 おでん きびなごフライ おかかひじき 春雨の甘酢煮	
おかずの内容			冷鶏肉 たまねぎ ポーンストック りんごピューレ カレールウ カレー粉 こしょう	じゃがいも にんじん 油 トマトケチャップ ウスターソース 塩 ガーリック	冷チキンボール(豆腐入り) たまねぎ ピーマン 砂糖 しょうゆ	揚げ油 にんじん 酢 片栗粉	冷鶏肉(もも) にんにく こしょう 粒入りマスタード しょうゆ	じゃがいも 塩 料理酒 はちみつ	冷鶏肉 うずら卵缶 大根 三角切こんにやく みりん 削りぶし	冷厚揚げ 焼ちくわ じゃがいも 砂糖 しょうゆ
			冷ミンチカツ	揚げ油	冷あじ 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) たまねぎ 油 塩	キャベツ にんじん 淡口しょうゆ こしょう	冷きびなごフライ	揚げ油
			冷ベーコン キャベツ ホールコーン缶 淡口しょうゆ こしょう	にんじん ちんげん菜 油 塩	キャベツ 冷糸かまぼこ 砂糖 削りぶし	小松菜 淡口しょうゆ いりすり白ごま	冷ベーコン にんじん マッシュルーム缶 ポーンストック ポタージュの素 粉末チーズ 塩	たまねぎ カリフラワー マカロニ 油 ホワイトルウ 牛乳 こしょう	冷きゅうり にんじん 中華ブイオン 淡口しょうゆ 酢	たまねぎ 緑豆春雨 油 砂糖
					はくさい つぼ漬	冷白菜キムチ 淡口しょうゆ				
こんだて	18	19	ごはん・牛乳 長崎血うどん 揚げ麺 焼きギョーザ 厚揚げの卵とじ	20	コッペパン・牛乳 マカロニグラタン タコとじゃがいものスペイン風トマト煮込み 小松菜とエリンギのソテー オレンジポンチ	21	ごはん・牛乳 さんまのかば焼き風 かぶのあんかけ 五目汁	22	ごはん・牛乳 麻婆豆腐 あんかけオムレツ ひじき入りポテトサラダ 小松菜とキャベツの炒め煮 フルーツゼリー	
おかずの内容	冷チキンボール はくさい 青ねぎ 土しょうが 中華ブイオン ガーリック 塩 コチジャン みりん	冷豆腐 にら えのき茸 にんじん 油 赤みそ キムチの素 ごま油	冷豚肉(もも) 緑豆もやし 土しょうが たまねぎ 乾きくらげ 中華ブイオン 塩 片栗粉	はくさい ガーリック にんじん 焼かまぼこ 油 しょうゆ こしょう ごま油	冷ベーコン ホワイトソース 冷ソテーオニオン 塩 とろけるチーズ	クリームコーン缶 たまねぎ マカロニ こしょう	冷さんま(粉付) 砂糖 しょうゆ	揚げ油 みりん 片栗粉	冷豚肉(挽肉) たまねぎ 白ねぎ 土しょうが 中華ブイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉	冷豆腐 にんじん にんにく 干しいたけ 赤みそ 砂糖 豆板醤 油
	冷魚ハンバーグ たまねぎ トマトケチャップ 砂糖	トマトピューレ 油 ウスターソース	揚げ麺	冷ギョーザ 酢 ゆず果汁	冷豚肉(もも) エリンギ 油 塩	じゃがいも 皮むきトマト缶 にんにく オリーブ油 塩	かぶ 土しょうが 淡口しょうゆ 砂糖 みりん 削りぶし	にんじん 冷むき枝豆 油 しょうゆ 料理酒 片栗粉	冷オムレツ えのき茸 中華ブイオン ごま油 こしょう 淡口しょうゆ	しめじ 土しょうが 油 塩 みりん 片栗粉
	冷豚肉(もも) キャベツ にんじん 油 塩 料理酒	ビーフン たまねぎ 中華ブイオン 淡口しょうゆ こしょう	冷液卵 たまねぎ 淡口しょうゆ みりん	冷厚揚げ 三度豆 砂糖 削りぶし	黄桃缶 オレンジジュース アガー	冷豚肉(もも) にんじん 淡口しょうゆ こしょう	冷鶏肉 にんじん じゃがいも 赤みそ 削りぶし	冷豆腐 大根 青ねぎ 白みそ	じゃがいも ホールコーン缶 塩 しょうゆ	乾ひじき 洋風ブイオン こしょう マヨネーズ風ドレッシング
									冷ボンレスハム 小松菜 油 砂糖	キャベツ にんじん しょうゆ みりん
こんだて	25	26	ごはん・牛乳 すいとん汁 ひき肉とひじきの五目丼 さわらの袖庵焼き	27	ごはん・牛乳 チキン南蛮 大根の炒め煮 ブロッコリーのブイオン煮 卵の花	28	ごはん・牛乳 ハヤシライス ツナとポテトのマヨネーズ焼き キャロットソテー	29	ごはん・牛乳 赤魚のみぞれかけ 高野豆腐のふくめ煮 白菜のゆずびたし さつまいものオープン焼き	
おかずの内容	冷すいとん はくさい にんじん 赤みそ 削りぶし	えのき茸 たまねぎ 青ねぎ 白みそ	冷さば にんじん 土しょうが 淡口しょうゆ 料理酒 削りぶし	大根 えのき茸 みつば 塩 だし昆布	冷鶏から揚げ 砂糖 酢 タルタルソース(小袋)	揚げ油 レモン汁 しょうゆ	冷豚肉(もも) にんじん ポーンストック ハヤシルウ トマトピューレ 塩 ガーリック	たまねぎ マッシュルーム缶 油 トマトケチャップ ウスターソース こしょう	冷赤魚(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
	冷鶏肉(もも挽肉) にんじん 乾ひじき 油 砂糖 削りぶし	冷液卵 大根 冷うすあげ しょうゆ ごま油	冷豚肉(もも) たまねぎ 糸こんにやく 砂糖 みりん 削りぶし	じゃがいも にんじん 油 しょうゆ だし昆布	冷豚肉(もも) 大根 つきこんにやく しょうゆ みりん いり白ごま	冷うすあげ にんじん 油 砂糖 料理酒	まぐろ(油漬) たまねぎ 塩	じゃがいも マヨネーズ風ドレッシング こしょう	冷鶏肉 にんじん 砂糖 淡口しょうゆ	高野豆腐 焼かまぼこ みりん 削りぶし
	冷さわら しょうゆ 砂糖	ゆず果汁 みりん 料理酒	焼ちくわ 塩	小麦粉 揚げ油	ブロッコリー 塩	洋風ブイオン	冷フランクフルト ホールコーン缶 油 塩	にんじん 三度豆 淡口しょうゆ こしょう	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
					冷おから 干しいたけ 青ねぎ 油 淡口しょうゆ	冷焼ちくわ にんじん 砂糖 みりん 削りぶし			さつまいも 砂糖	油