2019年11月分中学校給食予定献立表

堺市教育委員会

こんだて										1	ごはん･牛乳 ホイコーロー 長崎天ぷら もやしのからしあえ なっぱのたいたん	
おかずの内容										冷豚肉(もも) キャベツ にんにく 料理酒 砂糖 豆板醤	たけのこ水煮 にんじん テンメンジャン 油 しょうゆ 片栗粉	
										じゃがいも 塩 料理酒 ベーキングパウダー	小麦粉 砂糖 しょうゆ 揚げ油	
										緑豆もやし 冷焼豚 みりん 粒入りマスタード	にら 砂糖 淡口しょうゆ 油	
										小松菜 淡口しょうゆ ごま油	冷厚揚げ みりん 削りぶし	
こんだて	4		5	ごはん･牛乳 おでん さばのしょうが煮 すまし汁 ふりかけ	6	ごはん･牛乳 スタミナソテー 春巻 切干大根の煮物 ツナコーン	7	ごはん･牛乳 ハヤシライス かれいのフライ キャベツのソテー	8	ごはん･牛乳 すき焼き さわらのみそ焼き ひじきとちくわの炒めもの さつまいもの天ぷら		
おかずの内容			冷鶏肉 うずら卵缶 大根 三角切こんにゃく 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 だし昆布	冷豚肉(もも) ガーリック 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	冷豚肉(もも) たまねぎ マッシュルーム缶 ボーンストック トマトピューレ 塩 油	ガーリック にんじん ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース こしょう	冷豚肉(もも) 糸こんにゃく たまねぎ 白ねぎ 油 砂糖	冷豆腐 はくさい にんじん ふ しょうゆ 料理酒		
			冷さば(焼) 砂糖 しょうゆ	土しょうが みりん 料理酒	冷春巻	揚げ油	冷かれいフライ	揚げ油	冷さわら(甘塩) 赤みそ 料理酒	白みそ みりん 砂糖		
			小松菜 えのき茸 ふ 塩 だし昆布	はくさい にんじん 淡口しょうゆ 削りぶし	切干大根 冷うすあげ 油 砂糖 削りぶし	干しいたけ 冷むき枝豆 しょうゆ みりん	冷ボンレスハム にんじん 塩 油	キャベツ しょうゆ こしょう	乾ひじき 焼ちくわ 砂糖 しょうゆ 削りぶし	にんじん ごま油 みりん 料理酒		
			ふりかけ(胚芽)		ホールコーン缶 まぐろ(油漬) こしょう	にんじん 塩			さつまいも 塩	小麦粉 揚げ油		
こんだて	11	ごはん･牛乳 ポークカレーライス ミンチカツ キャロットソテー	12	ごはん･牛乳 豚キムチ 卵焼き 五目汁 フルーツゼリー	13	ごはん･牛乳 鶏肉の一味焼き 千切りイリチー じゃがいものブイヨン煮 小松菜のジャコ炒め	14	ごはん･牛乳 きのこシチュー サーモンフライ チンゲン菜のソテー	15	ごはん･牛乳 豚肉のピリ辛みそ焼き 厚揚げの卵とじ おかかひじき だいこんのうま煮		
おかずの内容	冷豚肉(もも) じゃがいも りんごピューレ トマトケチャップ 油 カレー粉 塩	たまねぎ にんじん ボーンストック ウスターソース カレールウ ガーリック こしょう	冷豚肉(もも) 緑豆もやし 冷白菜キムチ 緑豆春雨 しょうゆ 塩 にんにく	たまねぎ にんじん 油 砂糖 ごま油 こしょう	冷鶏肉(もも) しめじ 一味唐辛子 ごま油 いりすり白ごま	たまねぎ 砂糖 にんにく しょうゆ	冷鶏肉 エリンギ にんじん じゃがいも ホワイトルウ 牛乳 塩	しいたけ しめじ たまねぎ 油 ボーンストック 粉末チーズ こしょう	冷豚肉(ロース) たけのこ水煮 ピーマン 土しょうが 赤みそ みりん 料理酒 ごま油 塩	たまねぎ にんじん にんにく コチジャン 砂糖 しょうゆ 白ねぎ いり白ごま こしょう		
	冷ミンチカツ	揚げ油	冷たまごやき		切干大根 冷豚肉(もも) つきこんにゃく 油 砂糖 塩	にんじん 焼かまぼこ 土しょうが しょうゆ みりん 削りぶし	冷サーモンフライ ウスターソース(小袋)	揚げ油	冷鶏肉 冷液卵 三度豆 砂糖 削りぶし	冷厚揚げ たまねぎ 淡口しょうゆ みりん		
	冷ボンレスハム ホールコーン缶 淡口しょうゆ 塩	にんじん 三度豆 油 こしょう	冷豆腐 冷うすあげ ささがきごぼう 赤みそ 削りぶし	にんじん つきこんにゃく 青ねぎ 白みそ	じゃがいも パセリ 塩	たまねぎ 洋風ブイヨン	冷ベーコン キャベツ 淡口しょうゆ こしょう	にんじん ちんげん菜 塩 油	乾ひじき いり白ごま しょうゆ 砂糖	粉かつお 油 みりん		
			フルーツゼリー(ピーチ)		冷ちりめんじゃこ にんじん 砂糖 油	小松菜 しょうゆ 料理酒			冷ボンレスハム しょうゆ 砂糖	大根 みりん		
こんだて	18	ごはん･牛乳 つけカレーうどん 肉団子の甘酢あんかけ	19	ごはん･牛乳 チンジャオロース あんかけオムレツ わかめスープ	20	ごはん･牛乳 あじフライ 高野豆腐の含め煮 もやしの炒めナムル オレンジポンチ	21	ごはん･牛乳 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ チンゲン菜と豚肉の煮浸し さつま汁 ふりかけ	22	ごはん･牛乳 筑前煮 わかさぎのフリッター 春雨の甘酢煮 じゃがいも洋風きんぴら		
おかずの内容	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 削りぶし	冷豚肉(もも) しめじ たまねぎ 冷うすあげ しょうゆ 片栗粉 油	冷豚肉(ロース) たまねぎ ピーマン 砂糖 料理酒 油	たけのこ水煮 にんじん 緑豆春雨 しょうゆ オイスターソース 片栗粉	冷あじフライ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(小袋)ぽん酢	揚げ油	冷豆腐ハンバーグ にんじん しょうゆ 砂糖 片栗粉	たまねぎ ピーマン 酢 ごま油	冷鶏肉 たけのこ水煮 焼ちくわ しょうゆ 料理酒 削りぶし	こんにゃく 洗いごぼう にんじん 砂糖 みりん 油		
	冷チキンボール にんじん しょうゆ 砂糖 片栗粉	たまねぎ ピーマン 酢 ごま油	冷オムレツ しめじ 油 土しょうが こしょう 片栗粉	えのき茸 中華ブイヨン オイスターソース 塩 淡口しょうゆ	冷鶏肉 にんじん 冷むき枝豆 みりん 削りぶし	高野豆腐 焼かまぼこ 砂糖 淡口しょうゆ	冷ベーコン はくさい 淡口しょうゆ 油	ちんげん菜 砂糖 みりん 削りぶし	冷わかさぎフリッター 塩	揚げ油		
			冷鶏肉 冷豆腐 にんじん 油 淡口しょうゆ こしょう	乾わかめ たまねぎ 青ねぎ 中華ブイヨン 塩	緑豆もやし にら しょうゆ こしょう	にんじん 中華ブイヨン 塩 ごま油	冷豚肉(もも) つきこんにゃく にんじん 大根 赤みそ 削りぶし	冷うすあげ ささがきごぼう さつまいも 青ねぎ 白みそ	冷豚肉(もも) きゅうり 淡口しょうゆ 酢	緑豆春雨 中華ブイヨン 砂糖 油		
					黄桃缶 ナタデココ 砂糖	パイン缶 オレンジジュース アガー(粉末)			冷ボンレスハム にんじん 砂糖 油	ピーマン じゃがいも しょうゆ		
							ふりかけ(かつお)					
こんだて	25	ごはん･牛乳 チキン南蛮 厚揚げと白菜のそぼろ煮 塩ちゃんこ汁	26	コッペパン･牛乳 かぼちゃのグラタン チキンボールのカレー煮 コンソメジュリアンスープ	27	ごはん･牛乳 麻婆豆腐 揚げギョーザ 三色お浸し さつまいものオーブン焼き	28	ごはん･牛乳 じゃがいものいそ煮 鮭の利休焼き 春雨の炒め煮 だいこんのカレー煮	29	ごはん･牛乳 鶏の塩こうじ焼き きんぴらごぼう みそ汁		
おかずの内容	冷鶏から揚げ レモン汁 しょうゆ	砂糖 酢 タルタルソース(小袋)	冷ベーコン たまねぎ 牛乳 ホワイトソース	かぼちゃ マカロニ とろけるチーズ こしょう	冷豚肉(挽肉) たまねぎ たけのこ水煮 にんにく 干しいたけ 赤みそ 砂糖 豆板醤 油 ごま油	冷豆腐 にんじん 白ねぎ 土しょうが 中華ブイヨン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉	冷豚肉(もも) じゃがいも 乾ひじき しょうゆ 油	にんじん 焼ちくわ 砂糖 みりん 削りぶし	冷鶏肉(もも) 塩こうじ ガーリック 油	白ねぎ 土しょうが しょうゆ		
	冷鶏肉(挽肉) はくさい にんじん みりん 片栗粉	冷厚揚げ 土しょうが しょうゆ 油 削りぶし	冷チキンボール たまねぎ カレールウ しょうゆ	にんじん 油 ウスターソース			冷鮭(甘塩) しょうゆ みりん	料理酒 あたりごま いりすり白ごま	冷豚肉(もも) つきこんにゃく 油 砂糖 ごま油 一味唐辛子	ささがきごぼう にんじん いりすり白ごま しょうゆ みりん		
	冷豚肉(もも) 平天 にんじん 青ねぎ 淡口しょうゆ 塩	つきこんにゃく キャベツ たまねぎ 中華ブイヨン みりん 削りぶし	冷豚肉(もも) にんじん 油 塩	キャベツ たまねぎ 洋風ブイヨン こしょう	冷ギョーザ	揚げ油	緑豆春雨 たまねぎ 土しょうが 油 中華ブイヨン こしょう	にんじん にら 干しいたけ オイスターソース 淡口しょうゆ	じゃがいも 青ねぎ 赤みそ 削りぶし	たまねぎ 冷うすあげ 白みそ		
					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	冷ボンレスハム 油 みりん カレー粉	大根 しょうゆ 砂糖				
					さつまいも 砂糖	油						