

2020年7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 和風ハンバーグ 千切りイリチー チリコンカン 春雨の甘酢煮	2	コッペパン・牛乳 フィッシュ&チップス キャロットソテー ベジタブルスープ	3	ごはん・牛乳 チーズトッポギ きびなごフライ 小松菜のオイスター炒め もやしのごま風味	
おかずの内容					冷チキンハンバーグ しょうゆ みりん ゆず果汁	冷大根おろし 砂糖 料理酒 片栗粉	冷白身魚フリッター 揚げ油 タルタルソース(小袋)	冷フライドポテト 塩	トッポギ さつまいも にんじん ピーマン 砂糖 料理酒 りんごピューレ	冷ウインナー キャベツ たまねぎ トマトケチャップ しょうゆ コチジャン とろけるチーズ
					冷豚肉(もも) 土しょうが つきこんにやく 油 砂糖 塩	にんじん 焼かまぼこ 切干大根 しょうゆ みりん 削りぶし	冷ベーコン 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	冷きびなごフライ	揚げ油
					冷ボンレスハム 白いんげん豆水煮 ウスターソース 塩 こしょう	たまねぎ 油 トマトケチャップ ガーリック チリパウダー	冷鶏肉 セロリ たまねぎ 油 塩	キャベツ にんじん 中華ブイオン 淡口しょうゆ こしょう	冷豚肉(もも) 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
					冷焼豚 にんじん 中華ブイオン 淡口しょうゆ 酢	きゅうり 緑豆春雨 油 砂糖	冷焼豚 にら 油 塩 砂糖		冷焼豚 にら 油 塩 砂糖	緑豆もやし いりすり白ごま しょうゆ こしょう
こんだて	6	ごはん・牛乳 夏野菜のカレーライス ミンチカツ キャベツのソテー	7	ごはん・牛乳 七タ汁 じゃがいものいそ煮 はものかば焼き フルーツゼリー	8	ごはん・牛乳 焼きギョーザ 冬瓜のうま煮 大豆とちくわの磯辺揚げ 小松菜と玉子のソテー ふりかけ	9	ごはん・牛乳 鮭のみそマヨ焼き ラタトゥイユ ポトフ	10	黒糖パン・牛乳 トマトクリームペンネ バイクドハンブリンク ツナキャベツ炒め フルーツコンポート
おかずの内容	冷鶏肉 たまねぎ にんじん 三度豆 油 ウスターソース りんごピューレ カレー粉	ガーリック かぼちゃ なす ポーンストック カレールウ 皮むきトマト缶 塩 こしょう	冷うすあげ えのき茸 青ねぎ 淡口しょうゆ だし昆布	ビーフン にんじん ふ みりん 削りぶし	冷ギョーザ 冷豚肉(もも) 土しょうが にんじん しょうゆ 酢 油	とうがん たまねぎ 中華ブイオン 砂糖 豆板醤 片栗粉	冷鮭(甘塩) えのき茸 にんじん 白みそ	しめじ 白ねぎ マヨネーズ風ドレッシング しょうゆ	冷鶏肉 たまねぎ エリンギ 牛乳 中華ブイオン ホワイトルウ 砂糖 こしょう	ガーリック にんじん 皮むきトマト缶 マカロニ 油 粉末チーズ 塩
	冷ミンチカツ	揚げ油	冷豚肉(もも) じゃがいも 乾ひじき しょうゆ 油 削りぶし	にんじん 焼ちくわ 砂糖 みりん だし昆布	大豆水煮 小麦粉 青のり	焼ちくわ 塩 揚げ油	冷鶏肉(もも) なす たまねぎ エリンギ 油 オリーブ油 ウスターソース こしょう	皮むきトマト缶 ズッキーニ 赤ピーマン ガーリック トマトケチャップ 砂糖 塩	冷ベーコン かぼちゃ こしょう	ホールコーン缶 塩
	冷豚肉(もも) にんじん 淡口しょうゆ こしょう	キャベツ 油 塩	冷はも(短冊・粉付) みりん しょうゆ	揚げ油 砂糖 片栗粉	冷ベーコン 冷液卵 しょうゆ こしょう	小松菜 油 塩	冷ウインナー じゃがいも たまねぎ マッシュルーム缶 油 塩	冷ウインナー じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん ポーンストック 淡口しょうゆ こしょう	まぐろ(油漬) にんじん しょうゆ こしょう	キャベツ 油 塩
			フルーツゼリー(ブドウ) ← パイン味から変更		ふりかけ(おかか)			冷ウインナー じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん ポーンストック 淡口しょうゆ こしょう	黄桃缶 砂糖	パイン
こんだて	13	ごはん・牛乳 チャーハン豆腐 五目ビーフン わかたまスープ	14	ごはん・牛乳 タンドリーチキンポテト チンゲン菜のソテー オニオンスープ	15	ごはん・牛乳 肉団子のきのこソース 高野豆腐のふくめ煮 ピリ辛こんにやく キャロットサラダ	16	ごはん・牛乳 鶏肉とキャベツのガーリック炒め じゃがいもの天ぷらチーズ風味 なすのみそ汁	17	ごはん・牛乳 肉じゃが さばの塩焼き 鶏そぼろ きゅうりの甘酢煮
おかずの内容	冷豚肉(もも) たまねぎ 白ねぎ たけのこ水煮 油 豆板醤 料理酒 塩 片栗粉	冷厚揚げ にんじん ちんげん菜 土しょうが 赤みそ しょうゆ 砂糖 こしょう	冷鶏肉(もも) クリーム(植物性) トマトケチャップ しょうゆ こしょう	じゃがいも カレー粉 ウスターソース 塩	冷チキンボール えのき茸 マッシュルーム缶 砂糖 油	揚げ油 しめじ たまねぎ しょうゆ 片栗粉	冷鶏肉(もも) キャベツ にんにく 淡口しょうゆ 塩 一味唐辛子	白ねぎ にんじん オリーブ油 料理酒 こしょう	冷豚肉(もも) たまねぎ 糸こんにやく 砂糖 みりん	じゃがいも にんじん 油 削りぶし
	冷焼豚 たまねぎ 土しょうが ビーフン 油 塩 ごま油	キャベツ にんじん 焼ちくわ 中華ブイオン しょうゆ こしょう	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	冷豚肉(もも) 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	じゃがいも 粉末チーズ 揚げ油	小麦粉 塩	冷さば(甘塩)	料理酒
	冷鶏肉 えのき茸 乾わかめ 油 塩 片栗粉	冷液卵 青ねぎ 中華ブイオン 淡口しょうゆ こしょう	冷ウインナー にんじん 冷ソテードオニオン 中華ブイオン 塩	パセリ たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう	ねじりこんにやく 砂糖 しょうゆ	油 みりん 一味唐辛子	冷豆腐 なす にんじん 赤みそ 削りぶし	冷うすあげ たまねぎ 小松菜 白みそ	きゅうり ごま油 コチジャン しょうゆ	いりすり白ごま 酢 砂糖
					まぐろ(油漬) ささがきごぼう マヨネーズ風ドレッシング	にんじん 淡口しょうゆ 砂糖				