

2021年2月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 いわしの天ぷら～ぼん酢添え～ 厚揚げと白菜のそぼろ煮 かきたま汁	2	ごはん・牛乳 豚肉のみそマヨガーリック焼き きんぴらごぼう のっぺい汁 フルーツゼリー	3	ごはん・牛乳 鶏肉の照り焼き タンタン春雨 かき揚げ 白菜とわかめの煮びたし	4	ごはん・牛乳 八宝菜 泉だこのから揚げ 中華スープ	5	ごはん・牛乳 ドライカレー ジャーマンポテト キャベツのペペロンチーノ フルーツコンポート		
おかずの内容	冷いわしフィレ天ぷら ドレッシング(小袋)ぼん酢	揚げ油	冷豚肉(もも) ピーマン にんにく 砂糖 みりん 塩	じゃがいも たまねぎ 赤みそ 料理酒 マヨネーズ風ドレッシング こしょう	冷鶏肉(もも) 土しょうが みりん 塩 砂糖	白ねぎ しょうゆ こしょう 料理酒 片栗粉	冷豚肉(もも) たけのこ水煮 たまねぎ にんにく にんにく 油 片栗粉	うずら卵缶 ちんげん菜 はくさい 土しょうが 中華ブイオン しょうゆ こしょう	冷豚肉(挽肉) 土しょうが にんにく さつまいも 皮むきトマト缶 ヨーグルト 中華ブイオン 赤みそ ナツメグ こしょう	ガーリック たまねぎ たけのこ水煮 エリンギ 油 トマトケッチャップ カレールー ウスターソース 塩 カレー粉		
	冷豚肉(挽肉) はくさい にんにく しょうゆ 片栗粉	冷厚揚げ 土しょうが 油 みりん 削りぶし	冷焼ちくわ にんにく つきこんにやく	冷うすあげ いりすり白ごま しょうゆ みりん ごま油 削りぶし	冷豚肉(もも) たまねぎ 油 オイスターソース 料理酒 こしょう 中華ブイオン あたりごま	小松菜 緑豆春雨 ガーリック しょうゆ 塩 砂糖 ごま油 コチジャン	冷たこ(粉付)	揚げ油	冷鶏肉 たまねぎ にんにく 干しいたけ 中華ブイオン 淡口しょうゆ こしょう	冷豆腐 にんにく 干しいたけ 油 塩	冷ウインナー たまねぎ 塩	じゃがいも 冷むき枝豆 こしょう
	冷鶏肉 にんにく 青ねぎ 淡口しょうゆ 片栗粉	冷液卵 しめじ ふ 塩 削りぶし	冷鶏肉 にんにく 冷さといも 青ねぎ 淡口しょうゆ 塩 削りぶし	冷うすあげ 大根 しめじ 片栗粉 みりん だし昆布	たまねぎ ホールコーン缶 乾おから 米粉 塩	さつまいも ささがきごぼう 春菊 小麦粉 揚げ油	冷たこ(粉付)	揚げ油	冷鶏肉 たまねぎ にんにく 中華ブイオン 淡口しょうゆ こしょう	冷豆腐 にんにく 干しいたけ 油 塩	冷ウインナー たまねぎ 塩	じゃがいも 冷むき枝豆 こしょう
	冷豚肉(挽肉) はくさい にんにく しょうゆ 片栗粉	冷厚揚げ 土しょうが 油 みりん 削りぶし	冷焼ちくわ にんにく つきこんにやく	冷うすあげ いりすり白ごま しょうゆ みりん ごま油 削りぶし	たまねぎ ホールコーン缶 乾おから 米粉 塩	さつまいも ささがきごぼう 春菊 小麦粉 揚げ油	冷たこ(粉付)	揚げ油	冷鶏肉 たまねぎ にんにく 中華ブイオン 淡口しょうゆ こしょう	冷豆腐 にんにく 干しいたけ 油 塩	冷ウインナー たまねぎ 塩	じゃがいも 冷むき枝豆 こしょう
こんだて	8	黒糖パン・牛乳 サーモンのスープ(ロビ・ケイト) コロッケ ミートパンネ	9	ごはん・牛乳 牛肉のピリ辛炒め 卵焼き 五目汁 ふりかけ	10	ごはん・牛乳 鱈のケチャップみそソース じゃがいものいそ煮 フロコリーのブイオン煮 鶏そぼろ	11		12	ごはん・牛乳 鶏のから揚げ野菜あん じゃがいものカレー煮 小松菜サラダ 卵の花		
おかずの内容	冷鮭 しめじ たまねぎ ポーンストック ホワイトルウ 粉末チーズ 塩	ブロccoli にんにく じゃがいも 油 牛乳 クリーム(植物性) こしょう	冷牛肉 にんにく ガーリック 砂糖 料理酒 コチジャン	たまねぎ 油 しょうゆ みりん りんごピューレ ごま油	冷たら(粉付) トマトケッチャップ 砂糖 料理酒	揚げ油 赤みそ みりん			冷鶏から揚げ ピーマン たまねぎ 砂糖 酢	揚げ油 にんにく しょうゆ 片栗粉		
	冷コロッケ(ポーク)	揚げ油	冷豆腐 大根 つきこんにやく 青ねぎ 白みそ	にんにく 冷うすあげ ささがきごぼう 赤みそ 削りぶし	冷豚肉(もも) にんにく 乾ひじき 砂糖 みりん	冷焼ちくわ じゃがいも 油 しょうゆ 削りぶし			じゃがいも 洋風ブイオン カレー粉	バター 塩		
	冷豚肉(挽肉) たまねぎ マッシュルーム缶 油 トマトケッチャップ ポーンストック 塩	にんにく マカロニ 冷グリーンピース 皮むきトマト缶 ウスターソース ナツメグ こしょう	冷豆腐 大根 つきこんにやく 青ねぎ 白みそ	にんにく 冷うすあげ ささがきごぼう 赤みそ 削りぶし	ブロccoli 塩	洋風ブイオン			冷ポーンレスハム キャベツ	小松菜 ドレッシング(小袋)サウザンアイランド		
	冷鶏肉(もも) はくさい 砂糖 みりん 削りぶし	ちんげん菜 にんにく 淡口しょうゆ 油	冷ベーコン じゃがいも パセリ にんにく 洋風ブイオン オリーブ油 砂糖 こしょう	皮むきトマト缶 キャベツ たまねぎ にんにく トマトケッチャップ しょうゆ 塩	冷鶏肉(もも挽肉) にんにく 冷むき枝豆 砂糖 料理酒	土しょうが たまねぎ 油 しょうゆ みりん			冷おから つきこんにやく 青ねぎ 油 淡口しょうゆ	冷焼ちくわ にんにく 砂糖 みりん 削りぶし		
こんだて	15	ごはん・牛乳 照り焼きハンバーグ チンゲン菜と豚肉の煮びたし だんご汁	16	コッペパン・牛乳 サーモンフライ キャロットソテー ミネストローネ	17	ごはん・牛乳 豚肉のマスタード焼き じゃがバターうま煮 小松菜とツナのチャンプルー キムチたくあん	18	ごはん・牛乳 冬野菜カレーライス チキンカツ キャベツのソテー	19	ごはん・牛乳 揚げじゃがのそぼろかけ 鯛の塩こうじ焼き ひじきとれんこんの煮物 もやしのからしあえ		
おかずの内容	冷チキンハンバーグ 砂糖 みりん 片栗粉	白ねぎ しょうゆ 料理酒	冷サーモンフライ ウスターソース(小袋)	揚げ油	冷豚肉(ロース) にんにく 粒入りマスタード 砂糖 カレー粉 こしょう	エリンギ たまねぎ しょうゆ 料理酒 塩 マヨネーズ風ドレッシング	冷牛肉 にんにく れんこん カリフラワー ポーンストック りんごピューレ カレールー こしょう	たまねぎ かぶ にんにく 油 トマトケッチャップ 塩 カレー粉 ウスターソース	じゃがいも 冷鶏肉(もも挽肉) 鯛の塩こうじ焼き ひじきとれんこんの煮物 もやしのからしあえ	揚げ油 にんにく しょうゆ 料理酒 削りぶし		
	冷豚肉(もも) はくさい 砂糖 みりん 削りぶし	ちんげん菜 にんにく 淡口しょうゆ 油	冷フランフルト ホールコーン缶 油 塩	にんにく 三度豆 淡口しょうゆ こしょう	じゃがいも しょうゆ みりん	バター 砂糖 削りぶし	冷チキンカツ	揚げ油	冷真鯛 料理酒	塩こうじ 油		
	冷鶏肉 キャベツ 青ねぎ 赤みそ 削りぶし	冷団子 にんにく 焼かまぼこ 白みそ	冷ベーコン じゃがいも パセリ にんにく 洋風ブイオン オリーブ油 砂糖 こしょう	皮むきトマト缶 キャベツ たまねぎ にんにく トマトケッチャップ しょうゆ 塩	まぐろ(油漬) 冷豆腐 しめじ 油 みりん 塩 ごま油	冷液卵 小松菜 にんにく 料理酒 淡口しょうゆ こしょう 粉かつお		冷フランフルト にんにく 淡口しょうゆ こしょう	キャベツ 油 塩	乾ひじき 冷うすあげ 砂糖 しょうゆ 削りぶし	れんこん にんにく 油 みりん 料理酒	
	冷鶏肉 三角切こんにやく 焼ちくわ 大根 みりん 白みそ 削りぶし	冷さといも 冷厚揚げ うずら卵缶 砂糖 赤みそ 淡口しょうゆ だし昆布	冷サーモンフライ ウスターソース(小袋)	揚げ油	冷豚肉(もも) キャベツ にんにく 中華ブイオン 淡口しょうゆ こしょう	冷白菜キムチ つぼ漬	はくさい 淡口しょうゆ			冷チキンカツ	揚げ油	冷さんま(粉付) 冷大根おろし みりん 淡口しょうゆ
こんだて	22	ごはん・牛乳 みそおでん あじのみりん干し すまし汁	23		24	ごはん・牛乳 ガイヤー 炒めビーフン だいごんのカレー煮 おかかひじき	25	ごはん・牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃがいもの天ぷらチーズ風味 みそ汁	26	ごはん・牛乳 さんまのそれぞれかけ 高野豆腐のふくめ煮 ツナキャベツ さつまいものレモン焼き		
おかずの内容	冷鶏肉 三角切こんにやく 焼ちくわ 大根 みりん 白みそ 削りぶし	冷さといも 冷厚揚げ うずら卵缶 砂糖 赤みそ 淡口しょうゆ だし昆布			冷鶏肉(もも) コリアンダー 砂糖	にんにく しょうゆ こしょう	冷豚肉(ロース) こしょう ピーマン 土しょうが ガーリック みりん	塩 料理酒 にんにく たまねぎ しょうゆ 砂糖	冷さんま(粉付) 冷大根おろし みりん 淡口しょうゆ	揚げ油 砂糖 しょうゆ 片栗粉		
	冷あじのみりん干し				冷豚肉(もも) キャベツ にんにく 中華ブイオン 淡口しょうゆ こしょう	ビーフン たまねぎ にら 油 塩 料理酒	じゃがいも 粉末チーズ 揚げ油	小麦粉 塩	冷鶏肉 にんにく 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		
	小松菜 えのき茸 焼かまぼこ 淡口しょうゆ だし昆布	はくさい にんにく ふ 塩 削りぶし			大根 油 みりん カレー粉	にんにく しょうゆ 砂糖	冷豆腐 キャベツ 青ねぎ 白みそ	冷うすあげ たまねぎ 赤みそ 削りぶし	まぐろ(油漬) キャベツ しょうゆ こしょう	キャベツ 油 塩		
					乾ひじき いり白ごま みりん	粉かつお しょうゆ 砂糖			さつまいも 油	レモン汁 砂糖		