

平成31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		8	ごはん・牛乳 みそ雑煮 ぶりの照り焼き 煮しめ ふりかけ	9	ごはん・牛乳 豚肉のマスタード焼き 大根と里芋の煮物 春雨の甘酢煮 白菜と青菜の炒め煮	10	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	11	ごはん・牛乳 麻婆豆腐 あんかけオムレツ 揚げきんぴら 小松菜のジャコ炒め	
おかずの内容		みつば 金時人参 雑煮みそ 削りぶし	大根 冷団子 塩	冷豚肉(ロース) にんじん 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	冷豚肉(もも) にんじん ハヤシルー トマトケチャップ ウスターソース こしょう 油	たまねぎ マッシュルーム缶 ポーンストック トマトピューレ 塩 ガーリック	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	冷豆腐 にんじん 白ねぎ 土しろうが 中華ブイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉	
		冷ぶり しょうゆ 料理酒	砂糖 みりん 片栗粉	冷鶏肉(8g) 冷さといも 砂糖 しょうゆ	大根 油 みりん 削りぶし	まぐろ(油漬) じゃがいも 塩	たまねぎ マヨネーズ風ドレッシング こしょう	冷オムレツ えのき茸 油 塩 淡口しょうゆ	しめじ 中華ブイオン ごま油 みりん 片栗粉	
		たけのこ水煮 れんこん にんじん 焼ちくわ みりん 削りぶし	三角切こんにやく 洗いごぼう 干しいたけ 砂糖 しょうゆ	冷うすあげ きゅうり 中華ブイオン 砂糖 油	緑豆春雨 にんじん 淡口しょうゆ 酢	冷フランクフルト 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	冷オムレツ えのき茸 油 塩 淡口しょうゆ	さつまいも 小麦粉 塩 砂糖	
		ふりかけ(のり)		冷ボンレスハム 小松菜 みりん 削りぶし	はくさい しょうゆ 油				冷オムレツ えのき茸 油 塩 淡口しょうゆ	洗いごぼう 揚げ油 しょうゆ
									冷ちりめんじゃこ にんじん 砂糖 料理酒	小松菜 しょうゆ 油
こんだて		15	コッペパン・牛乳 かぶのシチュー チキンナゲット キャベツのソテー りんごジャム	16	ごはん・牛乳 じゃがいものそぼろ煮 あじの香草焼き れんこんの塩きんぴら 白菜のゆずびたし	17	ごはん・牛乳 カレーみそちゃんこスープ ソーススパゲティ しめじポテト	18	ごはん・牛乳 赤魚の野菜あんかけ 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーのブイオン煮 和風サラダ	
おかずの内容		冷鶏肉(10g) かぶ たまねぎ ポーンストック 塩 牛乳	クリームコーン缶 にんじん 油 ホワイトルー こしょう 粉末チーズ	冷豚肉(挽肉) にんじん 一魚菜天 砂糖 削りぶし	にんじん じゃがいも 油 しょうゆ 片栗粉	冷チキンボール にんじん 白ねぎ 冷うすあげ 料理酒 しょうゆ 赤みそ 塩 削りぶし	たまねぎ ささがきごぼう キャベツ えのき茸 牛乳 みりん 中華ブイオン カレールー	冷赤魚(粉付) たまねぎ しょうゆ 片栗粉	揚げ油 にんじん 酢 砂糖	
		冷チキンナゲット 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	冷あじ(甘塩・フィル) パン粉 オリーブ油 こしょう	にんにく バジル 塩	冷豚肉(もも) 緑豆もやし たまねぎ 冷スパゲティ どんかつソース しょうゆ こしょう ガーリック	冷切りいか にんじん にら 油 ウスターソース 塩 中華ブイオン	冷鶏肉(もも10g) たまねぎ トマトケチャップ 砂糖	マッシュルーム缶 油 ウスターソース 中華ブイオン	
		冷フランクフルト にんじん 淡口しょうゆ 塩	キャベツ しめじ 油 こしょう	れんこん 冷ボンレスハム こしょう 塩	三度豆 油 一味唐辛子 削りぶし		冷ベーコン しめじ 淡口しょうゆ 塩	まぐろ(油漬) 乾ひじき キャベツ しょうゆ マヨネーズ風ドレッシング	切干天根 にんじん いりすり白ごま 砂糖	
		りんごジャム		はくさい 淡口しょうゆ ゆず果汁	にんじん みりん 削りぶし					
こんだて	21	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	22	ごはん・牛乳 皿うどん 揚げ麺 焼ギョーザ キャベツのペペロンチーノ	23	ごはん・牛乳 すき焼き ちくわの磯辺揚げ 小松菜のおかかあえ さつまいもの甘煮	24	ごはん・牛乳 船場汁 鶏肉の照り焼き 大飯しるの煮びたし	25	ごはん・牛乳 肉団子のケチャップあんかけ フライドポテト だいこんのうま煮 もやしの炒めナムル
おかずの内容		冷鶏肉(5g) じゃがいも にんにく りんごピューレ トマトケチャップ 油 塩	たまねぎ にんじん ポーンストック ウスターソース カレールー こしょう	冷豚肉(もも) 緑豆もやし 土しろうが たまねぎ 乾きくらげ 中華ブイオン 塩 片栗粉	はくさい にんにく にんじん 焼かまぼこ 油 しょうゆ こしょう ごま油	冷さば(焼・角切) にんじん 土しろうが 淡口しょうゆ 料理酒 だし昆布	大根 えのき茸 みつば 塩 削りぶし	冷チキンボール にんじん トマトケチャップ しょうゆ 油	たまねぎ ピーマン 砂糖 酢 片栗粉	
		冷ミンチカツ	揚げ油	焼ちくわ 塩 揚げ油	小麦粉 青のり	冷鶏肉(もも15g) こしょう 白ねぎ みりん 淡口しょうゆ 片栗粉	塩 土しろうが 砂糖 しょうゆ 料理酒	冷フライドポテト 塩	揚げ油	
		冷豚肉(もも) ちんげん菜 淡口しょうゆ こしょう	キャベツ にんじん 塩 油	冷ギョーザ	小松菜 花かつお 淡口しょうゆ	にんじん しょうゆ 塩	おおさかしるな はくさい 砂糖 みりん だし昆布	にんじん 焼ちくわ 淡口しょうゆ 削りぶし	冷フライドポテト 揚げ油	冷鶏肉(皮なし3g) 大根 みりん 砂糖
こんだて	28	ごはん・牛乳 すいとん汁 厚揚げの鶏そぼろあん 鮭の塩こうじ焼き	29	ごはん・牛乳 鶏肉のさっぱり煮 かぶのあんかけ 豚汁	30	ごはん・牛乳 おでん 揚げししゃも 三色お浸し 枝豆とコーンのソテー	31	ごはん・牛乳 チンジャオロース 飲茶 わかめスープ		
おかずの内容		冷豚肉(もも) つきこんにやく 大根 青ねぎ 白みそ	冷すいとん えのき茸 にんじん 赤みそ 削りぶし	冷鶏肉(もも15g) 白ねぎ にんにく みりん しょうゆ 油	うずら卵缶 土しろうが 砂糖 酢 料理酒	冷豚肉(ロース) たまねぎ ピーマン 料理酒 油	たけのこ水煮 緑豆春雨 にんじん しょうゆ オイスターソース 片栗粉			
		冷厚揚げ にんじん たまねぎ 干しいたけ 料理酒 淡口しょうゆ みりん 油	冷鶏肉(もも挽肉) たけのこ水煮 冷むき枝豆 土しろうが しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉 削りぶし	冷むきえび かぶ 土しろうが 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	冷ししゃも(粉付) 揚げ油	揚げ油	揚げ油	冷ごま団子 冷シューマイ	
		冷鮭(甘塩) 油	塩こうじ	冷豚肉(もも) ささがきごぼう 青ねぎ 冷うすあげ 白みそ	つきこんにやく ささがきごぼう にんじん 赤みそ 削りぶし	はくさい にんじん 砂糖 削りぶし	冷むき枝豆 塩	ホールコーン缶 こしょう	冷鶏肉(5g) 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 中華ブイオン 塩