

2023年6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	おかずの内容							1 ごはん・牛乳 ハヤシライス チキンカツ キャベツのソテー		2 ごはん・牛乳 豚肉のオイスター炒め あじの香草焼き 小松菜とエリンギのソテー ポテトサラダ			
								冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ ポーンストック トマトケチャップ ウスターソース こしょう	マッシュルーム缶 にんにく 油 ハヤシルー トマトピューレ 塩	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 砂糖 料理酒 ごま油	ピーマン にんにく しょうゆ オイスターソース		
								冷チキンカツ	揚げ油	冷あじ パン粉 オリーブ油 こしょう	にんにく バジル 塩		
								冷ウインナー にんにく 淡口しょうゆ こしょう	キャベツ 油 塩	冷ベーコン エリンギ 淡口しょうゆ こしょう	小松菜 油 塩		
こんだて	5 ごはん・牛乳 麻婆豆腐 じゃがいものうま煮 サンラータン フルーツゼリー	6 コッペパン・牛乳 白身魚フライ 和風ペンネ 白いんげん豆のポタージュ		7 ごはん・牛乳 チキンのトマトチーズ焼き キャベツと豚肉のチヂャン炒め かき揚げ きゅうりのおかか煮		8 ごはん・牛乳 八宝菜 点心 中華スープ		9 ごはん・牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き きんぴらごぼう じゃがいもと豚肉の梅炒め キャベツのペペロンチーノ					
おかずの内容	冷豚肉(挽肉) 白ねぎ 土しょうが たまねぎ 干しいたけ 中華ブイヨン 豆みそ しょうゆ 料理酒 ごま油		たけのこ水煮 にんにく にんにく 冷豆腐 油 赤みそ マカロニ 洋風ブイヨン 料理酒 こしょう	冷白身魚フライ トマトケチャップ 塩	揚げ油 マヨネーズ風ドレッシング こしょう	冷鶏肉(もも) 塩 ピーマン ガーリック	しょうゆ 料理酒 トマト とろけるチーズ	冷豚肉(もも) たけのこ水煮 ちんげん菜 にんにく 油 中華ブイヨン 塩	うずら卵缶 キャベツ 土しょうが たまねぎ 中華ブイヨン 塩 片栗粉	冷鶏肉(もも) 塩こうじ しょうゆ	白ねぎ 土しょうが 油		
	冷ベーコン じゃがいも 砂糖 削りぶし		三度豆 油 しょうゆ	冷ベーコン にんにく じゃがいも 牛乳 洋風ブイヨン こしょう	ハセリ たまねぎ 冷白いんげん豆裏ごし ホワイトルー 塩	ささがきごぼう 三度豆 たまねぎ 乾おから 冷ちりめんじゃこ 揚げ油	にんにく さつまいも 乾ひじき 小麦粉 塩	冷鶏肉 にんにく 冷豆腐 油 淡口しょうゆ こしょう	にら たまねぎ 干しいたけ 中華ブイヨン 塩	冷鶏肉(もも) 青じそ ねり梅 みりん	じゃがいも 油 塩 淡口しょうゆ		
	冷鶏肉 にんにく 冷液卵 中華ブイヨン 酢 こしょう 片栗粉		青ねぎ たまねぎ 油 淡口しょうゆ 塩 豆板醤			きゅうり 砂糖 ごま油	粉かつお しょうゆ	冷ごま団子 冷シューマイ	揚げ油	冷豚肉(もも) 青じそ ねり梅 みりん	じゃがいも 油 塩 淡口しょうゆ		
	フルーツゼリー(やさしい)										冷豚肉(もも) キャベツ にんにく オリーブ油 塩 一味唐辛子	キャベツ にんにく 料理酒 こしょう	
こんだて	12 ごはん・牛乳 鶏肉のから揚げ野菜あん じゃがいものバターしょうゆ煮 湯葉のすまし汁 ふりかけ	13 ごはん・牛乳 さばの揚げづけ 浦上そば 豆腐のみそ汁		14 ごはん・牛乳 チンジャオロース あんかけオムレツ 大豆とじゃこのごまがらめ もやしの甘酢炒め		15 黒糖パン・牛乳 じゃがいものグラタン 肉団子の甘酢煮 ミネストローネ		16 ごはん・牛乳 ドライカレー チキンナゲット 切干大根のサラダ オレンジポンチ					
おかずの内容	冷鶏肉(もも) にんにく 油 砂糖 片栗粉		ピーマン たまねぎ しょうゆ 酢	冷さば(粉付) 白ねぎ しょうゆ	揚げ油 しょうゆ みりん	冷豚肉(もも) ピーマン たまねぎ しょうゆ オイスターソース	たけのこ水煮 にんにく 緑豆春雨 油 砂糖 料理酒 片栗粉	冷ベーコン 冷ソテーオニオン とろけるチーズ こしょう	じゃがいも 牛乳 ホワイトソース	冷豚肉(挽肉) にんにく にんにく たまねぎ 洋風ブイヨン トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 こしょう	高野豆腐 土しょうが たまねぎ 洋風ブイヨン カレールー ナツメグ 塩		
	冷ベーコン バター 砂糖 だし昆布		じゃがいも しょうゆ みりん 削りぶし	冷豚肉(もも) ささがきごぼう にんにく 砂糖 しょうゆ	つきこんにやく 緑豆もやし 平天 油 みりん	冷オムレツ しめじ 中華ブイヨン 塩 みりん 片栗粉	えのき茸 土しょうが 油 こしょう 淡口しょうゆ	冷チキンボール たまねぎ 砂糖 酢	にんにく 油 しょうゆ 片栗粉	冷チキンナゲット	揚げ油		
	小松菜 にんにく 湯葉 淡口しょうゆ みりん 削りぶし		えのき茸 たまねぎ 冷豆腐 赤みそ だし昆布	青ねぎ にんにく 冷豆腐 赤みそ 削りぶし	えのき茸 たまねぎ 冷うすあげ 白みそ	大豆水煮 小麦粉 揚げ油 しょうゆ いり白ごま	かえりちりめん 砂糖 みりん 片栗粉	冷鶏肉 白いんげん豆水煮 ガーリック たまねぎ 洋風ブイヨン 塩	皮むきトマト缶 セロリ にんにく 油 トマトケチャップ こしょう	まぐろ にんにく 淡口しょうゆ ごま油	黄桃缶 ナタデココ 砂糖	ハイン オレンジジュース アガー	
	ふりかけ(しその香)						きゅうり にんにく 油 淡口しょうゆ 酢	キャベツ 緑豆もやし 砂糖 しょうゆ					
こんだて	19 ごはん・牛乳 春雨と豚肉の炒め煮 ガイヤーン わかめスープ	20 ごはん・牛乳 肉じゃが 赤魚のあんかけ 五目汁		21 ごはん・牛乳 麻婆なす 厚揚げのケチャップ煮 小松菜サラダ 鶏そば		22 ごはん・牛乳 カレーライス コロケ ホットサラダ		23 ごはん・牛乳 ポテトとハニーマスタードチキン キャロットソテー ゴーヤチャンプルー ちんげん菜とベーコンの炒め煮					
おかずの内容	冷豚肉(もも) 土しょうが たまねぎ 緑豆春雨 中華ブイヨン 淡口しょうゆ ごま油		ちんげん菜 にんにく 干しいたけ 油 オイスターソース こしょう	冷豚肉(もも) にんにく じゃがいも 砂糖 みりん	糸こんにやく たまねぎ 油 しょうゆ 削りぶし	なす 冷豚肉(もも) 土しょうが たまねぎ 中華ブイヨン 砂糖 豆板醤 片栗粉	揚げ油 にんにく にんにく にんにく 中華ブイヨン 砂糖 赤みそ しょうゆ 料理酒	冷豚肉(もも) にんにく じゃがいも たまねぎ トマトケチャップ カレールー 塩	にんにく たまねぎ 油 ウスターソース カレー粉 こしょう	冷鶏肉(もも) にんにく にんにく たまねぎ 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(もも) コリアンダー 砂糖		にんにく しょうゆ こしょう	冷赤魚(粉付) 白ねぎ 酢 片栗粉	揚げ油 砂糖 しょうゆ	白ねぎ 油 冷厚揚げ 中華ブイヨン ウスターソース	冷豚肉(もも) 冷厚揚げ 中華ブイヨン ウスターソース	冷チキンボール たまねぎ 砂糖 酢	揚げ油	冷コロケ	揚げ油	冷豚肉(もも) 三度豆 油 塩	ホールコーン缶 にんにく 淡口しょうゆ こしょう
	冷ベーコン 青ねぎ たまねぎ 乾わかめ 中華ブイヨン 塩		ホールコーン缶 にんにく 冷豆腐 白みそ 削りぶし	冷鶏肉 たまねぎ 冷豆腐 白みそ 削りぶし	ささがきごぼう 青ねぎ にんにく 赤みそ	冷豚肉(もも) 冷厚揚げ 中華ブイヨン ウスターソース	冷豚肉(もも) 冷厚揚げ 中華ブイヨン ウスターソース	冷チキンボール たまねぎ 砂糖 酢	揚げ油	冷ボンレスハム キャベツ 淡口しょうゆ 塩	ホールコーン缶 にんにく 料理酒 こしょう	冷豚肉(もも) たまねぎ 冷液卵 料理酒 淡口しょうゆ こしょう	にがり 花かつお 油 みりん 塩 ごま油
						冷豚肉(もも挽肉) たまねぎ 砂糖 料理酒	にんにく 油 しょうゆ みりん	冷チキンハンバーグ 白ねぎ しょうゆ 料理酒	揚げ油	冷豚肉(もも) 焼かまぼこ みりん 削りぶし	にんにく 高野豆腐 砂糖 淡口しょうゆ	冷鶏肉(もも) じゃがいも 冷豚肉(挽肉) たまねぎ しょうゆ 料理酒 削りぶし	揚げ油 にんにく 砂糖 みりん 片栗粉
こんだて	26 ごはん・牛乳 ブルコギ 長崎天ぷら 卵スープ	27 ごはん・牛乳 ヤンニョムチキン ひじきの中華風炒め ワンタン		28 ごはん・牛乳 豚肉のしょうが焼き ちんげん菜とベーコンのソテー かぼちゃの天ぷら きゅうりの甘酢煮		29 ごはん・牛乳 照り焼きハンバーグ 高野豆腐のふくめ煮 だんご汁		30 ごはん・牛乳 揚げじゃがのそぼろかけ 鮭の風味焼き 卵の花 キャベツのおかかあえ					
おかずの内容	冷豚肉(ロース) にんにく 切干大根 土しょうが ごま油 コチジャン 料理酒		ピーマン たまねぎ にんにく いりすり白ごま 砂糖 しょうゆ	冷鶏肉(もも) 白ねぎ 酢 片栗粉	コチジャン みりん トマトケチャップ あたりごま	冷豚肉(ロース) 塩 料理酒 土しょうが たまねぎ みりん	揚げ油 にんにく にんにく 中華ブイヨン 砂糖 赤みそ しょうゆ 料理酒	冷チキンハンバーグ 白ねぎ しょうゆ 料理酒	揚げ油	冷豚肉(もも) 焼かまぼこ みりん 削りぶし	にんにく 高野豆腐 砂糖 淡口しょうゆ	じゃがいも 冷豚肉(挽肉) たまねぎ しょうゆ 料理酒 削りぶし	揚げ油 にんにく 砂糖 みりん 片栗粉
	じゃがいも 砂糖 料理酒 ベーキングパウダー		小麦粉 塩 しょうゆ 揚げ油	冷鶏肉(もも) 白ねぎ 酢 片栗粉	ささがきごぼう 青ねぎ にんにく 赤みそ	冷豚肉(もも) 冷厚揚げ 中華ブイヨン ウスターソース	冷豚肉(もも) 冷厚揚げ 中華ブイヨン ウスターソース	冷チキンハンバーグ 白ねぎ しょうゆ 料理酒	揚げ油	冷豚肉(もも) 焼かまぼこ みりん 削りぶし	にんにく 高野豆腐 砂糖 淡口しょうゆ	冷鮭 酢	油 淡口しょうゆ
	冷ベーコン たまねぎ 冷液卵 淡口しょうゆ 片栗粉		にんにく 冷豆腐 中華ブイヨン 塩	冷豚肉(もも) 青ねぎ たまねぎ ワンタン皮 中華ブイヨン 塩	たけのこ水煮 にんにく 干しいたけ 油 淡口しょうゆ こしょう	かぼちゃ 塩	かぼちゃ 塩	冷チキンハンバーグ 白ねぎ しょうゆ 料理酒	揚げ油	冷豚肉(もも) 焼かまぼこ みりん 削りぶし	にんにく 高野豆腐 砂糖 淡口しょうゆ	冷鮭 酢	油 淡口しょうゆ
						きゅうり コチジャン しょうゆ	小麦粉 揚げ油	冷チキンハンバーグ 白ねぎ しょうゆ 料理酒	揚げ油	冷豚肉(もも) 焼かまぼこ みりん 削りぶし	にんにく 高野豆腐 砂糖 淡口しょうゆ	冷鮭 酢	油 淡口しょうゆ