

2020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	6	7	ごはん・牛乳 みそ雑煮 ぶりの照り焼き 煮しめ ふりかけ	8	ごはん・牛乳 麻婆豆腐 あんかけオムレツ 枝豆コーン 小松菜とキャベツの炒め煮	9	コッペパン・牛乳 かぶのシチュー フィッシュバーグソースかけ キャベツのソテー	10	ごはん・牛乳 じゃがいものそぼろ煮 あじの香草焼き れんこんのきんぴら 白菜と春菊のおひたし		
おかずの内容		大根 青ねぎ 雑煮みそ 塩	金時人参 冷団子 削りぶし	冷豚肉(挽肉) たまねぎ たけのこ水煮 にんにく 干しいたけ	冷豆腐 にんじん 白ねぎ 土しょうが 中華ブイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒 片栗粉	冷鶏肉 かぶ たまねぎ ポーンストック 牛乳 塩	クリームコーン缶 にんじん 油 ホワイトルウ 粉末チーズ こしょう	冷豚肉(挽肉) たまねぎ 一口魚菜天 油 しょうゆ 削りぶし	にんじん じゃがいも 冷むき枝豆 砂糖 片栗粉		
		冷ぶり しょうゆ 料理酒	砂糖 みりん 片栗粉	赤みそ 砂糖 豆板醤 油		冷魚ハンバーグ トマトピューレ トマトケチャップ 砂糖	たまねぎ 油 ウスターソース	冷あじ(甘塩) パン粉 オリーブ油 こしょう	ガーリック バジル(乾) 塩		
		焼ちくわ 三角切こんにやく にんじん 干しいたけ みりん 削りぶし	たけのこ水煮 れんこん 洗いごぼう 砂糖 しょうゆ	冷オムレツ えのき茸 油 塩 淡口しょうゆ ごま油	しめじ 中華ブイオン 土しょうが みりん 片栗粉				れんこん にんじん 油 みりん	つきこんにやく 砂糖 しょうゆ 削りぶし	
		ふりかけ(のり)		冷むき枝豆 塩	ホールコーン缶 こしょう				はくさい 冷ちりめんじゃこ 砂糖 削りぶし	春菊 しょうゆ いりすり白ごま	
こんだて	13	14	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	15	ごはん・牛乳 おでん きびなごフライ 三色おひたし おかかひじき	16	ごはん・牛乳 チキン南蛮 小松菜と厚揚げ・豚肉のみそ炒め 塩ちゃんこ汁	17	ごはん・牛乳 赤魚の野菜あんかけ 大根と里芋の煮物 もやしの炒めナムル ツナサラダ		
おかずの内容		冷豚肉(もも) にんじん ポーンストック ハヤシルウ トマトピューレ 塩 ガーリック	たまねぎ マッシュルーム缶 油 トマトケチャップ ウスターソース こしょう	冷鶏肉 うずら卵缶 大根 三角切こんにやく 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	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)	冷赤魚 青ねぎ 砂糖 しょうゆ 片栗粉	揚げ油 たまねぎ みりん 淡口しょうゆ		
		まぐろ(油漬) たまねぎ 塩	じゃがいも マヨネーズ風ドレッシング こしょう	冷きびなごフライ	揚げ油	冷豚肉(もも) 小松菜 砂糖 しょうゆ	冷厚揚げ 油 赤みそ 削りぶし	冷鶏肉 にんじん 油 みりん 削りぶし	大根 冷さといも 砂糖 しょうゆ		
		冷フランクフルト 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	乾ひじき いり白ごま しょうゆ 砂糖	粉かつお 油 みりん	キャベツ たまねぎ 平天 中華ブイオン みりん 削りぶし	にんじん 青ねぎ つきこんにやく 淡口しょうゆ 塩	緑豆もやし にら ごま油 塩	にんじん 中華ブイオン しょうゆ こしょう		
こんだて	20	21	ごはん・牛乳 船場汁 肉じゃが かぶのあんかけ フルーツゼリー	22	ごはん・牛乳 じゃがいものチーズ焼き 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーのブイオン煮 チンゲン菜の煮びたし	23	ごはん・牛乳 さんまのかば焼風 大根の炒め煮 大目汁	24	ごはん・牛乳 豆腐ボールの甘酢あんかけ 千切りイリチー 小松菜のおかかあえ ひじき入りポテトサラダ		
おかずの内容		冷さば(焼・角切) にんじん 土しょうが 淡口しょうゆ 料理酒 削りぶし	大根 えのき茸 みつば 塩 だし昆布	まぐろ(油漬) たまねぎ とろけるチーズ こしょう	じゃがいも パセリ 塩	冷さんま(粉付) 砂糖 しょうゆ	揚げ油 みりん 片栗粉	冷チキンボール(豆腐入り) ピーマン 酢 ごま油	たまねぎ しょうゆ 砂糖 片栗粉		
		冷豚肉(もも) たまねぎ 糸こんにやく 砂糖 みりん 削りぶし	じゃがいも にんじん 油 しょうゆ だし昆布	揚げ麺	冷鶏肉 たまねぎ 油 ウスターソース	マッシュルーム缶 中華ブイオン トマトケチャップ 砂糖	冷うすあげ にんじん 焼ちくわ しょうゆ みりん いり白ごま	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		
		冷鶏肉(もも挽肉) かぶ 土しょうが 淡口しょうゆ 砂糖 みりん だし昆布	にんじん 冷むき枝豆 油 しょうゆ 料理酒 片栗粉 削りぶし	冷液卵 たまねぎ 淡口しょうゆ みりん	冷厚揚げ 三度豆 砂糖 削りぶし	キャベツ にんじん 砂糖 淡口しょうゆ	冷鶏肉 にんじん 青ねぎ 白みそ	冷豆腐 じゃがいも 赤みそ 削りぶし	小松菜 粉かつお 淡口しょうゆ	にんじん しょうゆ 砂糖	
こんだて	27	28	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	29	ごはん・牛乳 すき焼き ちくわの磯辺揚げ 切干大根の煮物 さつまいものオープン焼き	30	ごはん・牛乳 チンジャオロース 飲茶 わかめスープ	31	ごはん・牛乳 ピリッと厚揚げ さわらのみそ焼き 春雨の甘酢煮 じゃがいものブイオン煮		
おかずの内容		冷鶏肉 たまねぎ にんにく 油 トマトケチャップ ウスターソース 塩	じゃがいも にんじん ポーンストック りんごピューレ カレールウ カレー粉 こしょう	冷すいとん たまねぎ 青ねぎ 赤みそ 削りぶし	えのき茸 にんじん つきこんにやく 白みそ	冷豚肉(ロース) 糸こんにやく 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	冷豚肉(ロース) たまねぎ ピーマン 油 しょうゆ オイスターソース	たけのこ水煮 にんじん 緑豆春雨 砂糖 料理酒 片栗粉	冷豚肉(挽肉) しょうゆ はくさい 干しいたけ 油 豆板醤 片栗粉 こしょう	料理酒 にんじん 冷厚揚げ 中華ブイオン 砂糖 ごま油 ガーリック
		冷ミンチカツ	揚げ油	冷鶏肉(もも挽肉) にんじん 乾ひじき 油 砂糖 削りぶし	冷液卵 大根 冷うすあげ しょうゆ ごま油	焼ちくわ 塩 揚げ油	小麦粉 青のり	冷ごま団子 冷シューマイ	揚げ油	冷さわら(甘塩) 赤みそ 料理酒	白みそ みりん 砂糖
		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	冷鮭(甘塩) 油	塩こうじ	切干大根 冷うすあげ しょうゆ みりん	干しいたけ 油 砂糖 削りぶし	たまねぎ 青ねぎ 中華ブイオン 淡口しょうゆ こしょう	ホールコーン缶 乾わかめ 油 塩	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
				さつまいも 砂糖	油			じゃがいも パセリ 塩		たまねぎ 洋風ブイオン	