

令和7年2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	3	ごはん・牛乳 いわしの天ぷら 厚揚げの野菜たっぷりトロ煮 すまし汁	4	ごはん・牛乳 照り焼きミートボール ちんげん菜と豚肉の炒め煮 五目汁	5	ごはん・牛乳 ビビンバ じゃがいもの天ぷらチーズ風味 にんじんしりしり フルーツコンポート	6	黒糖パン・牛乳 ビーンズシチュー 白身魚フライ ポットサラダ	7	ごはん・牛乳 豚肉のみそマヨガーリック焼き 高野豆腐の卵とじ 三色おひたし おかかこんじやく
おかずの内容	冷いわしフィレ天ぷら 揚げ油	冷チキンボール たまねぎ しょうゆ みりん	ピーマン 油 砂糖 片栗粉	冷豚肉(もも) にんじん 冷白菜キムチ 油 ガーリック 砂糖 みりん	ほうれん草 緑豆もやし 切干大根 中華フイオン いりすり白ごま しょうゆ ごま油	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ じゃがいも フラウンルウ ウスターソース トマトピューレ こしょう	大豆水煮 にんじん じゃがいも フラウンルウ トマトケチャップ 塩	冷豚肉(もも) 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	にんにく じゃがいも 砂糖 みりん 塩	
	冷鶏肉(挽肉) 青ねぎ えのき茸 にんじん 油 しょうゆ みりん だし昆布	はくさい 土しよが たまねぎ 冷厚揚げ 赤みそ 砂糖 片栗粉 削りぶし	冷豚肉(もも) ちんげん菜 油 淡口しょうゆ	はくさい にんじん 砂糖 みりん	じゃがいも 小麦粉 揚げ油	粉末チーズ 塩	冷白身魚フライ	揚げ油	にんじん 高野豆腐 砂糖 淡口しょうゆ	たまねぎ 冷液卵 みりん 削りぶし
おかずの内容	小松菜 たまねぎ ふ みりん 削りぶし	にんじん 冷うすあげ 赤みそ 削りぶし	つきこんじやく 冷うすあげ 赤みそ 削りぶし	ささがきごぼう にんじん 冷豆腐 白みそ	まぐろ(油漬) 油 塩	にんじん 淡口しょうゆ こしょう	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 にんじん 料理酒 こしょう	はくさい にんじん 砂糖 削りぶし	ちんげん菜 淡口しょうゆ いりすり白ごま
	こんだて	10	ごはん・牛乳 家常豆腐 焼きシューマイ 中華卵スープ	12	ごはん・牛乳 肉じゃが わかさぎのフリッター 豆腐サラダ 大根のうま煮	13	ごはん・牛乳 鶏とこんにやくのネギ塩炒め 厚揚げのしょうが焼 だんご汁	14	ごはん・牛乳 鶏肉のから揚げおろしソース 蒲上そぼろ 白菜の煮ひたし さつまいものレモン焼き	
おかずの内容	冷豚肉(もも) 白ねぎ にんじん 冷厚揚げ 赤みそ しょうゆ 砂糖 こしょう	ちんげん菜 土しよが たまねぎ 油 豆板醤 料理酒 塩 片栗粉	冷豚肉(もも) にんじん 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	冷鶏肉(もも) にんにく 水菜 いりすり白ごま 塩 レモン汁	ねじりこんにやく 白ねぎ 油 料理酒 こしょう ごま油	冷鶏から揚げ 青ねぎ 油 砂糖 淡口しょうゆ	揚げ油 冷大根おろし しょうゆ 片栗粉	冷豚肉(もも) ささがきごぼう にんじん 平天 砂糖	つきこんじやく ささがきごぼう 油 みりん しょうゆ
	冷シューマイ		冷ベーコン にんじん 冷液卵 淡口しょうゆ こしょう	たまねぎ 中華フイオン 塩 片栗粉	まぐろ(油漬) にんじん 砂糖 しょうゆ あたりごま	キャベツ 冷豆腐 酢 いりすり白ごま マヨネーズ風ドレッシング	主しよが 淡口しょうゆ みりん	冷厚揚げ 砂糖 削りぶし	はくさい にんじん 冷うすあげ みりん 削りぶし	にんじん 砂糖 淡口しょうゆ
こんだて	17	ごはん・牛乳 春雨と豚肉の炒め煮 さばの塩こうじ焼き 豆腐スープ	18	ごはん・牛乳 和風根菜カレーライス じゃがいものバジル焼き キャベツのソテー	19	ごはん・牛乳 八宝菜 揚げギョーザ 豆とひじきのサラダ フロッキーのブイオン煮	20	ごはん・牛乳 コンニャク コンニャク フェイジョア カンジャ	21	ごはん・牛乳 和風豆腐ハンバーグ じゃがいものうま煮 もやしの炒めナムル 切干大根の煮物
おかずの内容	冷豚肉(もも) 土しよが たまねぎ 油 オイスターソース こしょう	ちんげん菜 にんじん 緑豆春雨 中華フイオン 淡口しょうゆ	冷豚肉(もも) にんじん 冷厚揚げ カレーウ みりん 塩 こしょう 削りぶし	ささがきごぼう にんにく れんこん たまねぎ 油 料理酒 しょうゆ	うずら卵 はくさい 土しよが たまねぎ 油 しょうゆ こしょう	冷コンニャク 揚げ油	揚げ油	冷豆腐ハンバーグ 油 みりん 片栗粉	冷ベーコン 油 しょうゆ	たまねぎ 砂糖 しょうゆ
	冷さば	塩こうじ	冷ウインナー じゃがいも バジル 塩	たまねぎ ガーリック オリーブ油 こしょう	冷ギョーザ 揚げ油	冷鶏肉 セロリ たまねぎ 淡口しょうゆ こしょう	キャベツ にんじん 無洗米 洋風フイオン 塩	にら 緑豆もやし 中華フイオン 塩	冷うすあげ 切干大根 しょうゆ みりん	にんじん ごま油 しょうゆ
こんだて	25	コッペパン・牛乳 マカロニグラタン ちんげん菜のソテー ミネストローネ	26	ごはん・牛乳 すき焼き 赤魚のみぞれかけ 春雨の炒め煮 ツナコーン	27	ごはん・牛乳 ハヤシライス 花野菜のチーズ焼き 鶏肉のレモンソース	28	ごはん・牛乳 揚げじゃがのそぼろかけ 卵焼き 豆腐チャンプルー 白菜のゆずびたし		
おかずの内容	冷ウインナー たまねぎ マカロニ ホワイトソース こしょう	クリームコーン缶 冷ソテッドオニオン とろけるチーズ 塩	冷豚肉(もも) はくさい にんじん 冷豆腐 油 砂糖	糸こんにやく 白ねぎ たまねぎ ふ しょうゆ 料理酒	冷豚肉(もも) にんじん 油 トマトケチャップ ウスターソース こしょう	にんにく たまねぎ ハヤシルウ トマトピューレ 塩	じゃがいも 冷鶏肉(挽肉) たまねぎ 砂糖 みりん 片栗粉	揚げ油 にんじん 油 しょうゆ 料理酒 削りぶし		
	冷ベーコン ちんげん菜 油 塩	キャベツ にんじん 淡口しょうゆ こしょう	冷赤魚 青ねぎ 砂糖 しょうゆ 片栗粉	揚げ油 冷大根おろし みりん 淡口しょうゆ	まぐろ(油漬) カリフラワー じゃがいも 塩	フロッキー たまねぎ とろけるチーズ こしょう	冷たまごやき	にら 冷豆腐 油 料理酒 いりすり白ごま	緑豆もやし 粉かつお 砂糖 淡口しょうゆ ごま油	
おかずの内容	冷鶏肉 白いんげん豆水煮 にんにく たまねぎ 洋風フイオン 塩	皮むきトマト缶 セロリ にんじん 油 トマトケチャップ こしょう	冷焼豚 土しよが 緑豆春雨 中華フイオン 淡口しょうゆ	にら たまねぎ 油 オイスターソース こしょう	まぐろ(油漬) にんじん こしょう	冷鶏から揚げ 砂糖 酢	揚げ油 レモン汁 しょうゆ	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	