

2022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				1	ごはん・牛乳 揚げじゃがのそぼろかけ さわらのみそ焼き 卵の花 きゅうりの甘酢煮	2	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	3	ごはん・牛乳 豚肉のしょうが焼き 高野豆腐のふくめ煮 大豆とじゃこのごまがらめ 小松菜とコーンの炒め煮	
おかずの内容				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 しょうゆ 料理酒 削りぶし	冷豚肉(もも) 土しょうが たまねぎ 緑豆春雨 中華パイオン 淡口しょうゆ ごま油	にら にんじん 干しいたけ 油 オイスターソース こしょう	冷豚肉(ロース) こしょう 塩 ピーマン にんじん しょうゆ みりん	塩 料理酒 土しょうが たまねぎ 砂糖	
				冷さわら 赤みそ 料理酒	白みそ みりん 砂糖	冷豚肉(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 焼かまぼこ 砂糖 淡口しょうゆ	にんじん 高野豆腐 みりん 削りぶし	
				つきごんにやく にんじん 冷おから 砂糖 淡口しょうゆ	青ねぎ 冷焼ちくわ 油 みりん 削りぶし	青ねぎ たまねぎ 乾わかめ 中華パイオン 塩	にんじん 冷豆腐 油 淡口しょうゆ こしょう	大豆水煮 小麦粉 揚げ油 しょうゆ いり白ごま	かえりりめん 砂糖 みりん 片栗粉	
				きゅうり ごま油 コチジャン しょうゆ	いりすり白ごま 酢 砂糖			冷ポンス火腿 小松菜 塩	ホールコーン缶 たまねぎ しょうゆ	
こんだて	6	ごはん・牛乳 豚肉のオイスター炒め ジャーマンポテト タンホータン フルーツゼリー	7	コッペパン・牛乳 サーモンフライ きのこペンネ ミネストローネ	8	ごはん・牛乳 チキンのトマトチーズ焼き キャベツと豚肉のコチジャン炒め 具だくさんかき揚げ きゅうりのおかか煮	9	ごはん・牛乳 ハヤシライス チキンカツ カレーソテー	10	ごはん・牛乳 豚肉の甘辛煮 あじの香草焼き 小松菜とエリンギのソテー 枝豆コーン
おかずの内容				冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 砂糖 料理酒 ごま油	冷サーモンフライ タルタルソース(小袋)	冷豚肉(もも) 塩 ピーマン ガーリック	冷豚肉(もも) 土しょうが にんじん コチジャン 料理酒 こしょう	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	冷豚肉(もも) ささがきごぼう たまねぎ にんじん 油 砂糖	
				冷ペーコン じゃがいも こしょう	たまねぎ 塩	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 パジル 塩	
				冷鶏肉 青ねぎ にんじん 冷液卵 中華パイオン 塩 片栗粉	たけのこ水煮 えのき茸 干しいたけ 油 淡口しょうゆ こしょう	冷豚肉 白いんげん豆水煮 にんにく たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう	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	冷ポンス火腿 エリンギ 油 塩	小松菜 にんじん 淡口しょうゆ こしょう	
				フルーツゼリー(ピーチ)		冷チキンカツ	揚げ油	冷ポンス火腿 エリンギ 油 塩	ホールコーン缶 塩	冷むき枝豆 こしょう
こんだて	13	ごはん・牛乳 八宝菜 点心 中華スープ	14	ごはん・牛乳 肉じゃが きびなごフライ 五目汁	15	ごはん・牛乳 焼きとり 厚揚げの卵とじ ひじき入りポテトサラダ きゅうりとキャベツのあえもの	16	黒糖パン・牛乳 白いんげん豆のポタージュ ハンバーグトマトソース キャベツのソテー	17	ごはん・牛乳 キーマカレー じゃがいもの天ぷらチーズ風味 切干大根のサラダ オレンジポンチ
おかずの内容				冷豚肉(もも) たけのこ水煮 ちんげん菜 たまねぎ 油 しょうゆ こしょう	うずら卵 キャベツ にんにく にんじん 干しいたけ 中華パイオン 塩 片栗粉	冷豚肉(もも) にんにく じゃがいも 砂糖 みりん	冷鶏肉(もも) ごま油 冷液卵 淡口しょうゆ みりん	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	冷豚肉(もも) ささがきごぼう たまねぎ にんじん 油 砂糖	
				冷ごま団子 冷シューマイ	揚げ油	冷鶏肉(もも) ごま油 冷液卵 淡口しょうゆ みりん	冷チキンハンバーグ しめじ 油 砂糖 しょうゆ	冷チキンハンバーグ しめじ 油 砂糖 しょうゆ	冷ポンス火腿 エリンギ 油 塩	ひきわり大豆水煮 にんじん 油 トマトケチャップ ウスターソース ガーリック こしょう
				冷豚肉 にんじん 冷豆腐 中華パイオン 塩	青ねぎ たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう	冷鶏肉(もも) にんにく たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	冷ポンス火腿 にんじん 淡口しょうゆ ごま油	
				冷かき揚げ 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	冷豚肉(もも) 白ねぎ たまねぎ 油 料理酒 しょうゆ 豆板醤	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	冷ポンス火腿 にんじん 淡口しょうゆ ごま油	
こんだて	20	ごはん・牛乳 かれないのから揚げみぞれかけ 厚揚げのチリソース わかめのみそ汁	21	ごはん・牛乳 ヤンニョン ひじきの中華風炒め ワンタン	22	ごはん・牛乳 チンジャオロース 焼きギョーザ ピリ辛こんにゃく 小松菜の炒め煮	23	ごはん・牛乳 チキンカレーライス コロケ ちんげん菜のソテー	24	ごはん・牛乳 鶏肉とポテトの香草焼き キャロットソテー ゴーヤチャンプルー キャベツの煮びたし
おかずの内容				冷かれないから揚げ 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	冷豚肉(もも) 白ねぎ たまねぎ 油 料理酒 しょうゆ 豆板醤	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	冷ポンス火腿 にんじん 淡口しょうゆ ごま油	
				冷豚肉(もも) 白ねぎ たまねぎ 油 料理酒 しょうゆ 豆板醤	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	冷ポンス火腿 にんじん 淡口しょうゆ ごま油		
				冷かき揚げ 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	冷豚肉(もも) 白ねぎ たまねぎ 油 料理酒 しょうゆ 豆板醤	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	冷ポンス火腿 にんじん 淡口しょうゆ ごま油	
				冷かき揚げ 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	冷豚肉(もも) 白ねぎ たまねぎ 油 料理酒 しょうゆ 豆板醤	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	冷ポンス火腿 にんじん 淡口しょうゆ ごま油	
こんだて	27	ごはん・牛乳 鶏肉のから揚げ野菜あん じゃがいものそぼろ煮 湯葉のすまし汁	28	ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き 浦上そぼろ みそちゃんこ汁 ふりかけ	29	ごはん・牛乳 麻婆なす かぼちゃの天ぷら 豆とひじきのサラダ もやしのごま風味	30	ごはん・牛乳 じゃがいものグラタン チキンボールのカレー煮 ベジタブルスープ		
おかずの内容				冷かき揚げ 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	冷豚肉(もも) 白ねぎ たまねぎ 油 料理酒 しょうゆ 豆板醤	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	冷ポンス火腿 にんじん 淡口しょうゆ ごま油	
				冷かき揚げ 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	冷豚肉(もも) 白ねぎ たまねぎ 油 料理酒 しょうゆ 豆板醤	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	冷ポンス火腿 にんじん 淡口しょうゆ ごま油	
				冷かき揚げ 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	冷豚肉(もも) 白ねぎ たまねぎ 油 料理酒 しょうゆ 豆板醤	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	冷ポンス火腿 にんじん 淡口しょうゆ ごま油	
				冷かき揚げ 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	冷豚肉(もも) 白ねぎ たまねぎ 油 料理酒 しょうゆ 豆板醤	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩	冷ポンス火腿 にんじん 淡口しょうゆ ごま油	