

2022年7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 和風ハンバーグ 冬瓜のうま煮 ゴーヤチップス フルーツコンポート	
おかずの内容									冷チキンハンバーグ 冷大根おろし しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 片栗粉	
									冷豚肉(もも) とうがん 土しろうが たまねぎ 冷むき枝豆 中華フイオン しょうゆ 砂糖 酢 豆板醤 油 片栗粉	
									にがうり 小麦粉 片栗粉 揚げ油 いりすり白ごま 三温糖 しょうゆ みりん	
									黄桃缶 バイン 砂糖 アガー	
こんだて	4	ごはん・牛乳 チーズトッポギ 揚げギョーザ クッパ	5	黒糖パン・牛乳 トマトクリームペンネ ペイクドパンプキン スープ煮	6	ごはん・牛乳 鶏肉とキャベツのガーリック炒め 炒めフォー 小松菜のジャコ炒め ツナピーマン	7	ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 はものかば焼き 七タ汁	8	ごはん・牛乳 チャージャン豆腐 じゃがいもの天ぷらチーズ風味 スパイシー塩きんぴらごぼう 枝豆 ふりかけ
おかずの内容	冷ウインナー キャベツ たまねぎ トッポギ 砂糖 料理酒 りんごビュレ	ピーマン にんじん さつまいも トマトケチャップ しょうゆ コチジャン とろけるチーズ	冷鶏肉 エリンギ にんじん マカロニ 油 ホワイトルウ 砂糖 こしょう	皮むきトマト缶 にんにく たまねぎ 牛乳 洋風フイオン 粉末チーズ 塩	冷鶏肉(もも) 白ねぎ にんじん 淡口しょうゆ 塩	キャベツ にんにく オリーブ油 料理酒 こしょう	冷豚肉(もも) 土しろうが たまねぎ 一口魚菜天 砂糖 削りぶし	三度豆 にんじん じゃがいも 油 しょうゆ だし昆布	冷豚肉(もも) ちんげん菜 土しろうが たまねぎ 油 豆板醤 料理酒 片栗粉	たげのご水煮 白ねぎ にんじん 冷厚揚げ 赤みそ しょうゆ 砂糖 こしょう
	冷ギョーザ	揚げ油	冷フランクフルト 油 こしょう	かぼちゃ 塩	冷豚肉(もも) にら 米粉平麺 中華フイオン 塩 料理酒	緑豆もやし たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう	冷はも みりん しょうゆ	揚げ油 砂糖 片栗粉	じゃがいも 小麦粉 揚げ油	粉末チーズ 塩
	冷鶏肉 しめじ たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう	青ねぎ にんじん 冷液卵 中華フイオン 塩 片栗粉	冷豚肉(もも) にんじん じゃがいも 洋風フイオン カレー粉 こしょう	キャベツ たまねぎ 油 淡口しょうゆ 塩	小松菜 冷ちりめんじゃこ しょうゆ 料理酒	にんじん ごま油 砂糖 いりすり白ごま	青ねぎ にんじん ふ 淡口しょうゆ だし昆布	えのき茸 冷うすあげ そうめん みりん 削りぶし	冷ベーコン にんじん 油 塩 ガーリック 淡口しょうゆ	ささがきごぼう エリンギ 青ねぎ ごま油 こしょう
					まぐろ(油漬) ピーマン 油 みりん 一味唐辛子	つきこんにやく たまねぎ 淡口しょうゆ 砂糖			枝豆	塩
こんだて	11	コッペパン・牛乳 かぼちゃのグラタン キャロットソテー トマトと卵のスープ	12	ごはん・牛乳 夏野菜のカレーライス チキンカツ ホットサラダ	13	ごはん・牛乳 肉団子の甘酢あんかけ チャブチェ きゅうりのおかか煮 五目豆	14	ごはん・牛乳 あじフライ かぼちゃのうま煮 豚汁	15	ごはん・牛乳 ラタトゥイユ ジャーマンポテト ツナコーン もやしの甘酢炒め
おかずの内容	冷ベーコン たまねぎ 牛乳 ホワイトソース	かぼちゃ マカロニ とろけるチーズ こしょう	冷豚肉(もも) 三度豆 かぼちゃ にんじん 油 ウスターソース カレー粉	皮むきトマト缶 なす にんにく たまねぎ カレールウ 塩 こしょう	冷チキンボール ピーマン たまねぎ 砂糖 しょうゆ	揚げ油 にんじん 酢 片栗粉	冷あじフライ ドレッシング(小袋)ほん酢	揚げ油	冷鶏肉(もも) なす ズッキーニ たまねぎ 洋風フイオン パジル(乾) こしょう	皮むきトマト缶 ピーマン にんにく オリーブ油 砂糖 塩
	冷フランクフルト にんじん 淡口しょうゆ こしょう	冷むき枝豆 油 塩	冷チキンカツ	揚げ油	冷豚肉(もも) ちんげん菜 緑豆春雨 中華フイオン しょうゆ いりすり白ごま	たげのご水煮 土しろうが 油 砂糖 料理酒	冷豚肉(もも) 青ねぎ にんじん 冷うすあげ 白みそ	つきこんにやく たまねぎ じゃがいも 赤みそ 削りぶし	冷ベーコン じゃがいも 塩	たまねぎ 冷むき枝豆 こしょう
	冷鶏肉(もも) パセリ 冷液卵 淡口しょうゆ こしょう	トマト たまねぎ 中華フイオン 塩 片栗粉	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	きゅうり 砂糖 ごま油	粉かつお しょうゆ			冷ベーコン にんじん こしょう	ホールコーン缶 塩
					大豆水煮 ごぼう にんじん 干しいたけ 砂糖 しょうゆ	たげのご水煮 冷焼ちくわ 油 みりん 削りぶし			まぐろ(油漬) にんじん こしょう	冷焼豚 キャベツ 緑豆もやし いりすり白ごま 淡口しょうゆ 酢
こんだて		19	ごはん・牛乳 豚肉の甘辛煮 高野豆腐の卵とじ なすのみそ汁							
おかずの内容		冷豚肉(もも) ささがきごぼう 白ねぎ にんじん 油 砂糖	糸こんにやく 土しろうが たまねぎ しょうゆ みりん							
		たまねぎ 高野豆腐 砂糖 淡口しょうゆ	冷グリーンピース 冷液卵 みりん 削りぶし							
		なす にんじん えのき茸 赤みそ 削りぶし	青ねぎ じゃがいも 冷うすあげ 白みそ							