2022年 10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 プルコギ かれいのから揚げあんかけ 小松菜の卵スープ	4 ごはん・牛乳 豚肉のマスタード焼き ちんげん菜のソテー さつま汁	5 ごはん・牛乳 八宝菜 焼きギョーザ 春雨の甘酢煮 ツナコーン	6 ごはん・牛乳 豚キムチ ちくわの天ぷら 中華スープ	7 ごはん・牛乳 とりすき あじの香草焼き キャベツのごま酢かけ かき揚げ
おかずの内容	冷豚肉(ロース)　ピーマン にら　にんじん たまねぎ　切干大根 にんにく　土しょうが ごま油　いりすり白ごま コチジャン　トマトケチャップ 砂糖　ウスターソース しょうゆ　みりん --- 冷かれいから揚げ　揚げ油 砂糖　酢 しょうゆ　片栗粉 --- たまねぎ　小松菜 冷液卵　冷豆腐 中華ブイヨン　淡口しょうゆ 塩　こしょう 片栗粉	冷豚肉(ロース)　料理酒 塩　こしょう エリンギ　にんじん たまねぎ　粒入りマスタード しょうゆ　砂糖 カレー粉　マヨネーズ風ドレッシング --- 冷ボンレスハム　ホールコーン缶 ちんげん菜　キャベツ 油　淡口しょうゆ 塩　こしょう --- 冷鶏肉　つきこんにゃく ささがきごぼう　大根 青ねぎ　さつまいも にんじん　赤みそ 冷うすあげ　削りぶし 白みそ	冷豚肉(もも)　うずら卵缶 たけのこ水煮　はくさい ちんげん菜　にんじん 土しょうが　干しいたけ たまねぎ　中華ブイヨン 油　塩 しょうゆ　片栗粉 こしょう --- 冷ギョーザ --- 冷焼豚　にら 緑豆春雨　中華ブイヨン 油　淡口しょうゆ 砂糖　酢 --- まぐろ(油漬)　ホールコーン缶 にんじん　塩 こしょう	冷豚肉(もも)　にんにく にんじん　たまねぎ ピーマン　冷白菜キムチ 緑豆春雨　油 砂糖　しょうゆ ごま油　塩 こしょう --- 焼ちくわ　小麦粉 塩　揚げ油 --- 冷鶏肉　にら にんじん　たまねぎ 冷豆腐　干しいたけ 油　中華ブイヨン 淡口しょうゆ　塩 こしょう	冷鶏肉　糸こんにゃく はくさい　白ねぎ にんじん　たまねぎ 冷豆腐　油 砂糖　しょうゆ 料理酒 --- 冷あじ　にんにく パン粉　バジル オリーブ油　塩 こしょう --- キャベツ　にんじん いり白ごま　淡口しょうゆ 砂糖　酢 ごま油　みりん --- ささがきごぼう　たまねぎ 三度豆　乾おから さつまいも　揚げ油 小麦粉　塩
こんだて		11 ごはん・牛乳 厚揚げとキャベツのみそ炒め 長崎天ぷら タンホータン	12 ごはん・牛乳 デミグラスソースハンバーグ キャロットソテー 豆かりんとう 白菜のゆずぴたし	13 ごはん・牛乳 カレー豆腐 揚げシューマイ ちんげん菜スープ フルーツゼリー	14 ごはん・牛乳 みそおでん さばの塩焼き 三色おひたし もやしのからしあえ
おかずの内容		冷豚肉(もも)　たけのこ水煮 キャベツ　にんにく 土しょうが　にんじん たまねぎ　冷厚揚げ 干しいたけ　油 中華ブイヨン　塩 こしょう　赤みそ しょうゆ　砂糖 料理酒　豆板醤 片栗粉 --- じゃがいも　小麦粉 砂糖　塩 料理酒　しょうゆ ベーキングパウダー　揚げ油 --- 冷鶏肉　青ねぎ にんじん　たまねぎ 冷液卵　油 中華ブイヨン　淡口しょうゆ 塩　こしょう 片栗粉	冷チキンハンバーク　マッシュルーム缶 皮むきトマト缶　たまねぎ 油　トマトケチャップ ブラウンルウ　砂糖 赤ワイン　ウスターソース --- 冷豚肉(もも)　ホールコーン缶 三度豆　にんじん 油　淡口しょうゆ 塩　こしょう --- 大豆水煮　さつまいも かえりちりめん　小麦粉 片栗粉　揚げ油 しょうゆ　砂糖 いり白ごま　みりん --- ほくさい　にんじん 淡口しょうゆ　みりん ゆず果汁　粉かつお	冷豚肉(挽肉)　たけのこ水煮 白ねぎ　しめじ 土しょうが　にんじん たまねぎ　冷豆腐 油　中華ブイヨン カレールウ　砂糖 しょうゆ　料理酒 塩　こしょう --- 冷シューマイ　揚げ油 --- 冷鶏肉　ちんげん菜 にんじん　たまねぎ 干しいたけ　油 中華ブイヨン　淡口しょうゆ 塩　こしょう --- フルーツゼリー	冷鶏肉　うずら卵缶 三角切こんにゃく　大根 冷さといも　焼ちくわ 冷厚揚げ　砂糖 みりん　赤みそ 豆みそ　削りぶし --- 冷さば　料理酒 --- ほくさい　ちんげん菜 にんじん　淡口しょうゆ 砂糖　いりすり白ごま 削りぶし --- 冷焼豚　にら 緑豆もやし　緑豆春雨 油　砂糖 みりん　淡口しょうゆ 粒入りマスタード
こんだて	17 コッペパン・牛乳 じゃがいものグラタン きのこペンネ ミネストローネ	18 ごはん・牛乳 いわし天ぷら 豚肉のごま風味 せんべい汁 ふりかけ	19 ごはん・牛乳 キーマカレー チキンナゲット 和風サラダ フルーツコンポート	20 ごはん・牛乳 さんまのみぞれかけ じゃがいものうま煮 塩ちゃんこ汁	21 ごはん・牛乳 パッタイ ガイヤーン せんぎり大根の酢の物 ひじき入りポテトサラダ
おかずの内容	冷ウインナー　じゃがいも 冷ソテードオニオン　牛乳 とろけるチーズ　ホワイトソース こしょう --- 冷豚肉(もも)　小松菜 えのき茸　しめじ にんじん　たまねぎ マカロニ　油 洋風ブイヨン　ガーリック しょうゆ　料理酒 塩　こしょう --- 冷ベーコン　皮むきトマト缶 白いんげん豆水煮　セロリ にんにく　にんじん たまねぎ　洋風ブイヨン トマトケチャップ　塩 こしょう	冷いわしフィレ天ぷら　揚げ油 塩 --- 冷豚肉(もも)　ピーマン 土しょうが　にんじん たまねぎ　油 いりすり白ごま　砂糖 白みそ　りんごピューレ しょうゆ　料理酒 ごま油 --- 冷鶏肉　にんじん ささがきごぼう　白ねぎ しいたけ　淡口しょうゆ せんべい　煮干し みりん --- ふりかけ(胚芽)	冷豚肉(挽肉)　ひきわり大豆水煮 土しょうが　にんじん たまねぎ　油 ボーンストック　トマトケチャップ カレールウ　ウスターソース ナツメグ　ガーリック 塩　こしょう カレー粉 --- 冷チキンナゲット　揚げ油 --- 冷ボンレスハム　キャベツ にんじん　冷むき枝豆 乾ひじき　いりすり白ごま しょうゆ　砂糖 マヨネーズ風ドレッシング --- 黄桃缶　パイン 砂糖　アガー	冷さんま　揚げ油 冷大根おろし　砂糖 みりん　片栗粉 淡口しょうゆ　しょうゆ --- 冷ベーコン　三度豆 じゃがいも　油 砂糖　しょうゆ 削りぶし --- 冷豚肉(もも)　つきこんにゃく キャベツ　青ねぎ にんじん　たまねぎ 平天　中華ブイヨン 淡口しょうゆ　みりん 塩　削りぶし	冷豚肉(もも)　緑豆もやし にら　にんじん たまねぎ　米粉平麺 油　しょうゆ トマトケチャップ　オイスターソース ナンプラー　レモン汁 砂糖 --- 冷鶏肉(もも)　にんにく コリアンダー　しょうゆ 砂糖　こしょう --- 切干大根　にんじん 小松菜　冷うすあげ いり白ごま　酢 砂糖　しょうゆ 料理酒　油 --- ホールコーン缶　じゃがいも 乾ひじき　洋風ブイヨン 塩　こしょう しょうゆ　マヨネーズ風ドレッシング
こんだて	24 ごはん・牛乳 白身魚フライ 高野豆腐のふくめ煮 秋のキノコ増し増しとん汁	25 ごはん・牛乳 鶏肉のから揚げおろしソース 浦上そぼろ すまし汁	26 ごはん・牛乳 肉じゃが 卵焼き もやしの甘酢炒め 大豆の磯煮	27 黒糖パン・牛乳 トマトクリームペンネ ベイクドパンプキン スープ煮	28 ごはん・牛乳 鶏肉の照り焼き 小松菜の甘辛炒め煮 卯の花 さつまいもの天ぷら
おかずの内容	冷白身魚フライ　揚げ油 ウスターソース(小袋) --- 冷鶏肉　にんじん 冷むき枝豆　焼かまぼこ 高野豆腐　砂糖 みりん　淡口しょうゆ 削りぶし --- 冷豚肉(もも)　つきこんにゃく えのき茸　しめじ しいたけ　青ねぎ 大根　にんじん 冷うすあげ　ごま油 赤みそ　白みそ 削りぶし	冷鶏から揚げ　揚げ油 冷大根おろし　砂糖 しょうゆ　淡口しょうゆ 片栗粉 --- 冷豚肉(もも)　つきこんにゃく ささがきごぼう　緑豆もやし にんじん　油 平天　みりん 砂糖　しょうゆ 削りぶし　だし昆布 --- 青ねぎ　えのき茸 にんじん　たまねぎ 冷うすあげ　冷豆腐 淡口しょうゆ　みりん だし昆布　削りぶし	冷豚肉(もも)　系こんにゃく にんじん　たまねぎ じゃがいも　油 砂糖　しょうゆ みりん　削りぶし --- 冷たまごやき --- 冷焼豚　キャベツ 緑豆もやし　油 いりすり白ごま　砂糖 淡口しょうゆ　ごま油 酢 --- 大豆水煮　にんじん 冷うすあげ　乾ひじき 油　砂糖 みりん　しょうゆ 削りぶし	冷鶏肉　皮むきトマト缶 エリンギ　にんにく にんじん　たまねぎ マカロニ　牛乳 油　洋風ブイヨン ホワイトルウ　粉末チーズ 砂糖　塩 こしょう --- 冷フランクフルト　かぼちゃ 油　塩 こしょう --- 冷豚肉(もも)　キャベツ にんじん　たまねぎ じゃがいも　油 洋風ブイヨン　淡口しょうゆ カレー粉　塩 こしょう	冷鶏肉(もも)　白ねぎ 土しょうが　しょうゆ 砂糖　みりん 塩　こしょう しょうゆ　料理酒 片栗粉 --- 冷豚肉(もも)　小松菜 にんじん　冷うすあげ ごま油　粉かつお しょうゆ　砂糖 料理酒　みりん --- つきこんにゃく　青ねぎ にんじん　焼ちくわ 冷おから　油 砂糖　みりん 淡口しょうゆ　削りぶし --- さつまいも　小麦粉 塩　揚げ油
こんだて	31 ごはん・牛乳 チキンカレーライス ミンチカツ キャベツのソテー				
おかずの内容	冷鶏肉(もも)　にんにく にんじん　たまねぎ じゃがいも　油 トマトケチャップ　カレールウ ウスターソース　カレー粉 塩　こしょう --- 冷ミンチカツ　揚げ油 --- 冷豚肉(もも)　キャベツ にんじん　油 淡口しょうゆ　塩 こしょう				