2022年11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 ピリッと厚揚げ 焼きいわし かぼちゃのほうとう風	2 ごはん・牛乳 ヤンニョンチキン 炒めビーフン もやしの炒めナムル 切干大根の煮物		4 ごはん・牛乳 すき焼き さわらのみそ焼き 大学いも 小松菜とエリンギのソテー
おかずの内容		冷鶏肉(もも挽肉) はくさい にんじん 干しいたけ 中華ブイヨン 豆板醤 料理酒 こしょう 片栗粉 たけのこ水煮 にら 冷厚揚げ 油 しょうゆ 砂糖 ガーリック ごま油 冷いわし 淡口しょうゆ 料理酒 油 冷豚肉(もも) 小松菜 しめじ にんじん 冷うすあげ 赤みそ 削りぶし かぼちゃ 白ねぎ 土しょうが 冷さといも 冷団子 白みそ	冷鶏から揚げ コチジャン みりん トマトケチャップ あたりごま 揚げ油 料理酒 オイスターソース ガーリック 冷豚肉(もも) ちんげん菜 たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう キャベツ にんじん ビーフン 中華ブイヨン 塩 料理酒 にら 緑豆もやし 中華ブイヨン 塩 にんじん 油 しょうゆ こしょう 冷焼ちくわ 切干大根 しょうゆ みりん 干しいたけ 油 砂糖 削りぶし		冷豚肉(ロース) はくさい 白ねぎ たまねぎ ふ しょうゆ 料理酒 糸こんにゃく 春菊 にんじん 冷豆腐 油 砂糖 冷さわら 赤みそ 料理酒 白みそ みりん 砂糖 さつまいも 砂糖 しょうゆ 揚げ油 みりん いり黒ごま 冷ポンレスハム エリンギ 油 塩 小松菜 にんじん 淡口しょうゆ こしょう
こんだて	7 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	8 ごはん・牛乳 おでん わかさぎのフリッター 白菜のみそ汁 ふりかけ	9 ごはん・牛乳 豚肉のピリ辛みそ焼き 高野豆腐のふくめ煮 もやしのからしあえ オレンジポンチ	10 コッペパン・牛乳 白菜のクリーム煮 サーモンフライ カレーソテー	11 ごはん・牛乳 ビビンバ 揚げギョーザ ツナキャベツ さつまいものレモン焼き
おかずの内容	冷豚肉(もも) にんにく たまねぎ ポーンストック トマトケチャップ ウスターソース こしょう マッシュルーム缶 にんじん 油 ハヤシルウ トマトピューレ 塩 まぐろ(油漬) じゃがいも 塩 たまねぎ マヨネーズ風ドレッシング こしょう 冷フランクフルト 三度豆 油 塩 ホールコーン缶 にんじん 淡口しょうゆ こしょう	冷鶏肉 三角切こんにゃく じゃがいも 冷厚揚げ みりん 削りぶし うずら卵缶 大根 焼ちくわ 砂糖 しょうゆ 冷わかさぎフリッター 塩 揚げ油 青ねぎ たまねぎ ふ 白みそ にんじん はくさい 赤みそ 削りぶし ふりかけ(みりん焼)	冷豚肉(ロース) こしょう ピーマン にんにく たまねぎ 赤みそ みりん 料理酒 いり白ごま 塩 たけのこ水煮 白ねぎ 土しょうが コチジャン 砂糖 しょうゆ ごま油 冷鶏肉 冷むき枝豆 高野豆腐 みりん 削りぶし にんじん 焼かまぼこ 砂糖 淡口しょうゆ にら 緑豆もやし 油 みりん 粒入りマスタード にんじん 緑豆春雨 砂糖 淡口しょうゆ 黄桃缶 オレンジジュース アガー パイン 砂糖	冷鶏肉 ちんげん菜 たまねぎ 中華ブイヨン 牛乳 塩 はくさい にんじん 油 ホワイトルウ 粉末チーズ こしょう 冷サーモンフライ トマトケチャップ 塩 揚げ油 マヨネーズ風ドレッシング こしょう 冷豚肉(もも) にんじん 淡口しょうゆ こしょう キャベツ 油 塩 カレー粉	冷豚肉(ロース) しょうゆ にんにく 冷白菜キムチ 中華ブイヨン いりすり白ごま ごま油 ほうれん草 緑豆もやし 油 ガーリック 砂糖 コチジャン 冷ギョーザ 揚げ油 まぐろ(油漬) にんじん しょうゆ こしょう キャベツ 油 塩 さつまいも 油 レモン汁 砂糖
こんだて	14 ごはん・牛乳 豆腐ボールのチリソース チャプチェ クッパ	15 ごはん・牛乳 豚肉のしょうが焼き キャベツと鶏肉のｺﾁｼﾞｬﾝ炒め 三平汁	16 ごはん・牛乳 チキン南蛮 千切りイリチー キャベツと小松菜のソテー にんじんしりしり	17 ごはん・牛乳 つけカレーうどん ハンバーグのきのこソース フルーツゼリー	18 ごはん・牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き きんぴらごぼう さつまいものサラダ さば大根
おかずの内容	冷チキンボール 皮むきトマト缶 豆板醤 砂糖 ガーリック 片栗粉 揚げ油 白ねぎ 中華ブイヨン トマトケチャップ しょうゆ 冷豚肉(もも) ちんげん菜 にんじん 緑豆春雨 中華ブイヨン しょうゆ いりすり白ごま たけのこ水煮 土しょうが 干しいたけ 油 砂糖 料理酒 青ねぎ にんじん 冷液卵 中華ブイヨン 塩 片栗粉 しめじ たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう	冷豚肉(ロース) こしょう ピーマン たまねぎ 砂糖 料理酒 塩 料理酒 土しょうが しょうゆ みりん 冷鶏肉 たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩 キャベツ にんじん コチジャン 料理酒 砂糖 こしょう 冷鮭 ささがきごぼう にんじん じゃがいも みりん 削りぶし つきこんにゃく 大根 淡口しょうゆ 塩 だし昆布 片栗粉	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) 冷豚肉(もも) 土しょうが 焼かまぼこ 乾昆布 しょうゆ みりん 削りぶし つきこんにゃく にんじん 切干大根 油 砂糖 塩 冷ポンレスハム キャベツ 油 塩 ホールコーン缶 小松菜 しょうゆ こしょう まぐろ(油漬) 油 塩 にんじん 淡口しょうゆ こしょう	冷うどん 青ねぎ たまねぎ 冷うすあげ カレールウ ウスターソース 削りぶし 冷豚肉(もも) にんじん 焼かまぼこ 油 しょうゆ 片栗粉 冷チキンハンバーグ エリンギ たまねぎ トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース 皮むきトマト缶 しめじ 油 ブラウンルウ 赤ワイン フルーツゼリー(やさい)	冷鶏肉(もも) 塩こうじ ガーリック 油 白ねぎ 土しょうが しょうゆ 冷豚肉(もも) ささがきごぼう にんじん いり白ごま 砂糖 一味唐辛子 つきこんにゃく 油 しょうゆ みりん ごま油 ホールコーン缶 さつまいも 塩 しょうゆ にんじん 洋風ブイヨン こしょう マヨネーズ風ドレッシング さば水煮 青じそ みりん 大根 しょうゆ 砂糖
こんだて	21 ごはん・牛乳 赤魚のみぞれかけ いも煮 小松菜のみそ汁	22 ごはん・牛乳 ポークカレーライス 堺のめぐみコロッケ キャベツのソテー		24 ごはん・牛乳 じゃがいものそぼろ煮 さばのしょうが煮 かきたま汁	25 ごはん・牛乳 焼きとり タンタン春雨 かき揚げ 白菜とわかめの煮びたし
おかずの内容	冷赤魚(粉付) 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 冷豚肉(もも) 白ねぎ 冷さといも しょうゆ みりん 削りぶし 三角切こんにゃく にんじん 油 砂糖 料理酒 小松菜 にんじん 冷うすあげ 白みそ えのき茸 たまねぎ 赤みそ 削りぶし	冷豚肉(もも) にんじん じゃがいも トマトケチャップ カレールウ 塩 にんにく たまねぎ 油 ウスターソース カレー粉 こしょう 冷コロッケ(小松菜) 揚げ油 冷ウインナー にんじん 淡口しょうゆ こしょう キャベツ 油 塩		冷豚肉(挽肉) たまねぎ 冷むき枝豆 砂糖 片栗粉 削りぶし にんじん じゃがいも 油 しょうゆ だし昆布 冷さば 砂糖 しょうゆ 土しょうが みりん 料理酒 青ねぎ にんじん ふ 淡口しょうゆ 片栗粉 削りぶし えのき茸 たまねぎ 冷液卵 塩 だし昆布	冷鶏肉(もも) こしょう しょうゆ 砂糖 塩 白ねぎ みりん 片栗粉 冷豚肉(もも) たまねぎ 油 オイスターソース 料理酒 塩 砂糖 あたりごま 小松菜 緑豆春雨 中華ブイヨン しょうゆ ガーリック こしょう ごま油 コチジャン たまねぎ ホールコーン缶 乾おから 米粉 塩 さつまいも ささがきごぼう 春菊 小麦粉 揚げ油 はくさい 冷うすあげ 砂糖 淡口しょうゆ にんじん 乾わかめ みりん 粉かつお
こんだて	28 ごはん・牛乳 麻婆豆腐 あんかけオムレツ 白菜スープ	29 黒糖パン・牛乳 かれいフライ ホットサラダ シュクメルリ	30 ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 大根のあんかけ いそのサラダ 卯の花		
おかずの内容	冷豚肉(挽肉) 白ねぎ 土しょうが たまねぎ 干しいたけ 中華ブイヨン 豆みそ しょうゆ 料理酒 ごま油 たけのこ水煮 にんにく にんじん 冷豆腐 油 赤みそ 砂糖 豆板醤 片栗粉 冷オムレツ しめじ 中華ブイヨン 塩 みりん 片栗粉 えのき茸 土しょうが 油 こしょう 淡口しょうゆ 冷鶏肉 青ねぎ たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう はくさい にんじん 緑豆春雨 中華ブイヨン 塩	冷かれいフライ トマトケチャップ 揚げ油 ウスターソース 冷ウインナー 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 冷鶏肉(もも) じゃがいも たまねぎ 油 バター 粉末チーズ 塩 コリアンダー にんにく にんじん 冷ソテードオニオン ポーンストック 牛乳 淡口しょうゆ こしょう 小麦粉	冷豚肉(もも) 土しょうが 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 冷鶏肉(もも挽肉) 冷むき枝豆 淡口しょうゆ 砂糖 みりん 削りぶし 大根 油 しょうゆ 料理酒 片栗粉 かつお(油漬) たまねぎ 粉かつお 酢 いりすり白ごま キャベツ 乾わかめ 砂糖 しょうゆ ごま油 つきこんにゃく 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		