

2022年12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 塩焼きとり 春雨の炒め煮 わかめのみそ汁		2		ごはん・牛乳 ドライカレー ジャーマンポテト キャベツと小松菜のソテー フルーツコンポート						
		おかずの内容	冷鶏肉(もも) 塩 淡口しょうゆ	白ねぎ こしょう 料理酒	冷豚肉(挽肉) 高野豆腐 土しよが たまねぎ 洋風フイヨン カレールウ ナツメグ こしょう	レバーペースト にんにく にんじん 油 トマトケチャップ ウスターソース 塩 カレー粉	冷ウインナー じゃがいも 塩 油	たまねぎ 冷むき枝豆 こしょう	冷豚肉(もも) 土しよが たまねぎ 緑豆春雨 中華フイヨン 淡口しょうゆ ごま油	にんにく にんじん 干しいたけ 油 オイスターソース こしょう	冷ウインナー じゃがいも 塩 油	たまねぎ 冷むき枝豆 こしょう
			冷豚肉(もも) 土しよが たまねぎ 緑豆春雨 中華フイヨン 淡口しょうゆ ごま油	にんにく にんじん 干しいたけ 油 オイスターソース こしょう	青ねぎ にんじん 冷豆腐 赤みそ 削りぶし	えのき茸 たまねぎ 乾わかめ 白みそ	冷ボンレスハム 小松菜 油 塩	キャベツ にんじん しょうゆ こしょう	黄桃缶 りんご アガー	パイン 砂糖		
			冷豚肉(もも) 土しよが たまねぎ 緑豆春雨 中華フイヨン 淡口しょうゆ ごま油	にんにく にんじん 干しいたけ 油 オイスターソース こしょう	青ねぎ にんじん 冷豆腐 赤みそ 削りぶし	えのき茸 たまねぎ 乾わかめ 白みそ	冷ボンレスハム 小松菜 油 塩	キャベツ にんじん しょうゆ こしょう	黄桃缶 りんご アガー	パイン 砂糖		
こんだて	5	ごはん・牛乳 ミンチカツ 千切りイリチー かきたま汁	6	ごはん・牛乳 すき焼き 鮭の利休焼き 呉汁	7	ごはん・牛乳 ブルコギ 焼きギョーザ 大根のよ煮 卵の花	8	黒糖パン・牛乳 マカロニグラタン 白身魚フライ ポトフ	9	ごはん・牛乳 きのこ鶏肉の味噌炒め 高野豆腐の卵とじ 白菜のゆずびたし 揚げきんぴら		
おかずの内容	冷ミンチカツ ウスターソース(小袋)	揚げ油	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	系こんにやく 春菊 にんじん 冷豆腐 油 砂糖	冷豚肉(ロース) にんにく 土しよが たまねぎ 油 砂糖 しょうゆ 塩	にら 土しよが たまねぎ 油 砂糖 しょうゆ 塩	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 冷ソテードオニオン とろけるチーズ 塩	冷鶏から揚げ しめじ 乾わかめ 冷ちりめんじゃこ 砂糖 しょうゆ	青ねぎ ましたけ 干しいたけ 赤みそ みりん		
	冷豚肉(もも) 土しよが 焼かまぼこ 乾昆布 しょうゆ みりん だし昆布	つきこんにやく にんじん 切干大根 油 砂糖 塩 削りぶし	冷鮭 しょうゆ みりん	料理酒 あたりごま いりすり白ごま	冷ギョーザ	冷白身魚フライ 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	冷鶏肉 キャベツ たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう	エリンギ にんじん じゃがいも ポーンストック 塩	たまねぎ 高野豆腐 砂糖 淡口しょうゆ	にんじん 冷液卵 みりん 削りぶし	
	冷鶏肉 えのき茸 たまねぎ 冷液卵 淡口しょうゆ 片栗粉 削りぶし	青ねぎ にんじん 冷豆腐 油 塩 だし昆布	ひきわり大豆水煮 大根 冷さといも 豆乳 赤みそ 削りぶし	さがさぎごぼう 青ねぎ にんじん 冷うすあげ 淡口しょうゆ 白みそ	冷ボンレスハム しょうゆ みりん 削りぶし	冷鶏肉 キャベツ たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう	揚げ油 マヨネーズ風ドレッシング こしょう	冷鶏肉 キャベツ たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう	エリンギ にんじん じゃがいも ポーンストック 塩	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	
	冷豚肉(もも) 土しよが 焼かまぼこ 乾昆布 しょうゆ みりん だし昆布	つきこんにやく にんじん 切干大根 油 砂糖 塩 削りぶし	冷鮭 しょうゆ みりん	料理酒 あたりごま いりすり白ごま	冷ギョーザ	冷白身魚フライ 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	冷鶏肉 キャベツ たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう	エリンギ にんじん じゃがいも ポーンストック 塩	たまねぎ 高野豆腐 砂糖 淡口しょうゆ	にんじん 冷液卵 みりん 削りぶし	
こんだて	12	ごはん・牛乳 ポークカレーライス ハンバーグ キャベツのソテー フルーツゼリー	13	ごはん・牛乳 豚ロースのピリ辛炒め ちんげん菜とベーコンの炒め煮 魚の具だくさんみそ汁	14	ごはん・牛乳 コッペパン・牛乳 鶏肉とポテトの香草焼き ミートパネ ブロッコリーのフイヨン煮 ツナキャベツ	15	ごはん・牛乳 肉じゃが さわらの柚庵焼き 塩ちゃんこ汁 ふりかけ	16	ごはん・牛乳 豚肉のみそマヨガーリック焼き キャベツと鶏肉のフイヨン炒め 小松菜とエリンギのソテー 豆腐チャンプルー		
おかずの内容	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	冷豚肉(ロース) たまねぎ ガーリック 砂糖 料理酒 コチジャン	にんじん 油 しょうゆ みりん りんごピューレ ごま油	冷鶏肉(もも) にんにく こしょう パン粉	じゃがいも 塩 バジル オリーブ油	冷豚肉(もも) にんにく じゃがいも 砂糖 みりん	系こんにやく にんにく たまねぎ 油 しょうゆ 削りぶし	冷豚肉(ロース) 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		
	冷チキンハンバーグ 油 ウスターソース	皮むきトマト缶 トマトケチャップ 砂糖	冷ベーコン ちんげん菜 淡口しょうゆ 油	はくさい 砂糖 みりん	冷豚肉(挽肉) 皮むきトマト缶 たまねぎ 油 トマトケチャップ ナツメグ こしょう	マッシュルーム缶 にんじん マカロニ ポーンストック ウスターソース 塩	冷さわら しょうゆ 片栗粉	ゆず果汁 みりん 料理酒	冷鶏肉 土しよが にんじん コチジャン 料理酒 砂糖 こしょう	キャベツ たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩		
	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	冷さば にんじん さつまいも 冷うすあげ 白みそ だし昆布 削りぶし	さがさぎごぼう 青ねぎ たまねぎ 焼ちくわ 赤みそ しょうゆ	冷豚肉(挽肉) 皮むきトマト缶 たまねぎ 油 トマトケチャップ ナツメグ こしょう	マッシュルーム缶 にんじん マカロニ ポーンストック ウスターソース 塩	冷さわら しょうゆ 片栗粉	ゆず果汁 みりん 料理酒	冷鶏肉 土しよが にんじん コチジャン 料理酒 砂糖 こしょう	キャベツ たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩		
	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	冷さば にんじん さつまいも 冷うすあげ 白みそ だし昆布 削りぶし	さがさぎごぼう 青ねぎ たまねぎ 焼ちくわ 赤みそ しょうゆ	冷豚肉(挽肉) 皮むきトマト缶 たまねぎ 油 トマトケチャップ ナツメグ こしょう	マッシュルーム缶 にんじん マカロニ ポーンストック ウスターソース 塩	冷さわら しょうゆ 片栗粉	ゆず果汁 みりん 料理酒	冷鶏肉 土しよが にんじん コチジャン 料理酒 砂糖 こしょう	キャベツ たまねぎ 油 みりん しょうゆ 塩		
こんだて	19	ごはん・牛乳 油淋鶏 大根の炒め煮 タンホータン	20	ごはん・牛乳 豚肉の甘辛煮 さばの塩こうじ焼き すまし汁	21	ごはん・牛乳 八宝菜 焼きシューマイ もやしの甘酢炒め ひじき入りポテトサラダ	22	ごはん・牛乳 赤魚の野菜あんかけ かぼちゃのうま煮 豚汁				
おかずの内容	冷鶏から揚げ 白ねぎ 砂糖 片栗粉	揚げ油 にんにく しょうゆ 酢	冷豚肉(もも) 白ねぎ にんじん 油 砂糖	系こんにやく 土しよが たまねぎ しょうゆ みりん	冷豚肉(もも) うすら卵缶 たけのこ水煮 ちんげん菜 にんじん 干しいたけ 中華フイヨン 塩	うすら卵缶 はくさい 土しよが たまねぎ 油 しょうゆ こしょう	冷赤魚(粉付) ピーマン たまねぎ しょうゆ 酢	揚げ油 にんじん 砂糖 片栗粉				
	つきこんにやく にんじん 冷うすあげ しょうゆ みりん いり白ごま	大根 焼ちくわ 油 砂糖 料理酒	冷さば 青ねぎ にんじん 冷うすあげ 淡口しょうゆ だし昆布	塩こうじ	冷シューマイ	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	にら にんじん 油 砂糖 しょうゆ ごま油	冷豚肉(もも) にんじん 冷うすあげ 白みそ	つきこんにやく 青ねぎ じゃがいも 赤みそ 削りぶし			
	冷豚肉(もも) 青ねぎ たまねぎ 冷液卵 中華フイヨン 塩 片栗粉	たけのこ水煮 にんじん 干しいたけ 油 淡口しょうゆ こしょう	冷さば 青ねぎ にんじん 冷うすあげ 淡口しょうゆ だし昆布	えのき茸 たまねぎ 冷豆腐 みりん 削りぶし	冷シューマイ	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	にら にんじん 油 砂糖 しょうゆ ごま油	冷豚肉(もも) にんじん 冷うすあげ 白みそ	つきこんにやく 青ねぎ じゃがいも 赤みそ 削りぶし			
	冷豚肉(もも) 青ねぎ たまねぎ 冷液卵 中華フイヨン 塩 片栗粉	たけのこ水煮 にんじん 干しいたけ 油 淡口しょうゆ こしょう	冷さば 青ねぎ にんじん 冷うすあげ 淡口しょうゆ だし昆布	えのき茸 たまねぎ 冷豆腐 みりん 削りぶし	冷シューマイ	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	にら にんじん 油 砂糖 しょうゆ ごま油	冷豚肉(もも) にんじん 冷うすあげ 白みそ	つきこんにやく 青ねぎ じゃがいも 赤みそ 削りぶし			
こんだて												
おかずの内容	冷鶏から揚げ 白ねぎ 砂糖 片栗粉	揚げ油 にんにく しょうゆ 酢	冷豚肉(もも) 白ねぎ にんじん 油 砂糖	系こんにやく 土しよが たまねぎ しょうゆ みりん	冷豚肉(もも) うすら卵缶 たけのこ水煮 ちんげん菜 にんじん 干しいたけ 中華フイヨン 塩	うすら卵缶 はくさい 土しよが たまねぎ 油 しょうゆ こしょう	冷赤魚(粉付) ピーマン たまねぎ しょうゆ 酢	揚げ油 にんじん 砂糖 片栗粉				
	つきこんにやく にんじん 冷うすあげ しょうゆ みりん いり白ごま	大根 焼ちくわ 油 砂糖 料理酒	冷さば 青ねぎ にんじん 冷うすあげ 淡口しょうゆ だし昆布	塩こうじ	冷シューマイ	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	にら にんじん 油 砂糖 しょうゆ ごま油	冷豚肉(もも) にんじん 冷うすあげ 白みそ	つきこんにやく 青ねぎ じゃがいも 赤みそ 削りぶし			
	冷豚肉(もも) 青ねぎ たまねぎ 冷液卵 中華フイヨン 塩 片栗粉	たけのこ水煮 にんじん 干しいたけ 油 淡口しょうゆ こしょう	冷さば 青ねぎ にんじん 冷うすあげ 淡口しょうゆ だし昆布	えのき茸 たまねぎ 冷豆腐 みりん 削りぶし	冷シューマイ	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	にら にんじん 油 砂糖 しょうゆ ごま油	冷豚肉(もも) にんじん 冷うすあげ 白みそ	つきこんにやく 青ねぎ じゃがいも 赤みそ 削りぶし			
	冷豚肉(もも) 青ねぎ たまねぎ 冷液卵 中華フイヨン 塩 片栗粉	たけのこ水煮 にんじん 干しいたけ 油 淡口しょうゆ こしょう	冷さば 青ねぎ にんじん 冷うすあげ 淡口しょうゆ だし昆布	えのき茸 たまねぎ 冷豆腐 みりん 削りぶし	冷シューマイ	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	にら にんじん 油 砂糖 しょうゆ ごま油	冷豚肉(もも) にんじん 冷うすあげ 白みそ	つきこんにやく 青ねぎ じゃがいも 赤みそ 削りぶし			