

2023年1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		10	ごはん・牛乳 みそ雑煮 ぶりの照り焼き 煮しめ ふりかけ	11	ごはん・牛乳 キーマカレー チキンナゲット ほうれん草のソテー オレンジポンチ	12	ごはん・牛乳 おでん さばの塩焼き 湯葉のすまし汁	13	ごはん・牛乳 麻婆豆腐 点心 もやしの甘酢炒め 大根のうま煮		
お か ず の 内 容		みつば 金時人参 雑煮みそ 塩	大根 冷団子 削りぶし	冷豚肉(挽肉) 土しょうが たまねぎ ポーンストック カレールウ ナツメグ 塩 カレー粉	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	冷鶏肉 三角切こんにゃく じゃがいも 冷厚揚げ みりん だし昆布	うずら卵缶 大根 焼ちくわ 砂糖 しょうゆ 削りぶし	冷豚肉(挽肉) 白ねぎ 土しょうが たまねぎ 干しいたけ 中華ブイオン 豆みそ しょうゆ 料理酒	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		
		冷ぶり しょうゆ 料理酒	砂糖 みりん 片栗粉			冷さば	料理酒				
		三角切こんにゃく にんじん 干しいたけ みりん 削りぶし	たけのこ水煮 れんこん 焼ちくわ 砂糖 しょうゆ	冷チキンナゲット 冷ボンレスハム ほうれん草 油 塩	揚げ油 ホールコーン缶 たまねぎ 淡口しょうゆ こしょう	小松菜 にんじん 湯葉 淡口しょうゆ みりん 削りぶし	えのき茸 たまねぎ ふ 塩 だし昆布	冷ごま団子 冷シューマイ	揚げ油		
		ふりかけ(のりっこ)		黄桃缶 ナタデココ 砂糖	パイン オレンジジュース アガー				冷ごま団子 冷シューマイ	揚げ油	
									冷ポンレスハム しょうゆ みりん 粉かつお	大根 油 砂糖	
こ ん だ て	16	黒糖パン・牛乳 鶏肉とキャベツのガーリック炒め ミートペンネ 冬野菜スープ	17	ごはん・牛乳 豚肉の甘辛煮 揚げカレーもち 白菜のみそ汁	18	ごはん・牛乳 ハンバーグのきのこソース 鶏肉とひじきの卵とじ煮 かき揚げ 春菊のおひたし	19	ごはん・牛乳 長崎皿うどん 焼きギョーザ 大根のピリ辛煮	20	ごはん・牛乳 肉入り高野豆腐 赤魚のみぞれかけ いそのサラダ にんじんしりしり フルーツゼリー	
お か ず の 内 容	冷鶏肉(もも) 白ねぎ にんじん 淡口しょうゆ 塩 一味唐辛子	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) ささがきごぼう 白ねぎ にんじん 油 砂糖	糸こんにゃく 土しょうが たまねぎ しょうゆ みりん	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	冷豚肉(もも) たけのこ水煮 にんじん 焼かまぼこ 油 しょうゆ こしょう ごま油	はくさい 土しょうが たまねぎ 乾きくらげ 中華ブイオン 塩 片栗粉 揚げ麵	冷豚肉(もも) にんじん 高野豆腐 砂糖 みりん	エリンギ たまねぎ 油 しょうゆ 削りぶし	
	冷豚肉(挽肉) 皮むきトマト缶 マカロニ(ペンネ) ポーンストック ウスターソース 塩	マッシュルーム缶 たまねぎ 油 トマトケチャップ ナツメグ こしょう	冷カレー団子	揚げ油	冷鶏肉 にんじん 乾ひじき 油 砂糖 削りぶし	大根 冷うすあげ 冷液卵 しょうゆ ごま油		冷ギョーザ しょうゆ	砂糖 酢	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
	冷ベーコン 大根 たまねぎ 洋風ブイオン 塩	カリフラワー にんじん じゃがいも 淡口しょうゆ こしょう			三度豆 さつまいも 乾おから 塩 揚げ油	ささがきごぼう たまねぎ ホールコーン缶 小麦粉		冷鶏肉 大根 油 砂糖 しょうゆ コチジャン	白ねぎ にんじん 中華ブイオン みりん 料理酒	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
					はくさい にんじん 冷ちりめんじゃこ 削りぶし	春菊 緑豆もやし ぼん酢				ささみフレーク 油 塩	にんじん 淡口しょうゆ こしょう
										フルーツゼリー(ぶどう)	
こ ん だ て	23	コッペパン・牛乳 ボルシチ 白身魚フライ キャロットソテー	24	ごはん・牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃがいものバターしょうゆ煮 すいとん汁	25	ごはん・牛乳 チキン南蛮 小松菜と豚肉の甘辛炒め煮 ブロッコリーのブイオン煮 卵の花	26	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	27	ごはん・牛乳 すき焼き きびなごフライ 小松菜とコーンの炒め煮 さつまりんご	
お か ず の 内 容	冷鶏肉 パセリ にんじん じゃがいも 洋風ブイオン オリーブ油 トマトケチャップ 塩	キャベツ にんにく たまねぎ かぶ 油 トマトピューレ 砂糖 こしょう	冷豚肉(もも) こしょう 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 料理酒	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)	冷鶏肉 にんじん じゃがいも トマトケチャップ ウスターソース 塩	にんにく たまねぎ 油 カレールウ カレー粉 こしょう	冷豚肉(もも) 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	
	冷白身魚フライ ウスターソース(小袋)	揚げ油	じゃがいも しょうゆ みりん	バター 砂糖 削りぶし		小松菜 冷うすあげ 粉かつお 砂糖 みりん	冷ミンチカツ	揚げ油	冷きびなごフライ	揚げ油	
	冷ウインナー 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	つきこんにゃく えのき茸 にんじん 赤みそ 削りぶし	青ねぎ 大根 冷すいとん 白みそ	ブロッコリー 塩	洋風ブイオン		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	冷ベーコン 小松菜 しょうゆ	ホールコーン缶 たまねぎ 塩
					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 焼ちくわ 油 みりん 削りぶし				りんご バター	さつまいも 砂糖
こ ん だ て	30	ごはん・牛乳 肉じゃが ちくわの磯辺揚げ 船場汁	31	ごはん・牛乳 肉団子のチリソース 春雨の炒め煮 ワンタン							
お か ず の 内 容	冷豚肉(もも) にんじん じゃがいも 砂糖 みりん 削りぶし	糸こんにゃく たまねぎ 油 しょうゆ だし昆布	冷チキンボール 白ねぎ 油 トマトケチャップ しょうゆ 片栗粉	皮むきトマト缶 土しょうが 豆板醤 砂糖 ガーリック							
	焼ちくわ 塩 揚げ油	小麦粉 青のり	冷豚肉(もも) にんじん 干しいたけ 油	にら たまねぎ 緑豆春雨 中華ブイオン 淡口しょうゆ ごま油							
	冷さば(焼・角切) 土しょうが 大根 淡口しょうゆ 料理酒 削りぶし	青ねぎ えのき茸 にんじん 塩 だし昆布	冷鶏肉 ちんげん菜 たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう	たけのこ水煮 にんじん ワンタン皮 中華ブイオン 塩							