

2023年2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	おかずの内容			1	ごはん・牛乳 豚肉のみそマヨガーリック焼き 高野豆腐の卵とじ 三色おひたし 大根のうま煮	2	コッペパン・牛乳 じゃがいものグラタン カレーソテー ミネストローネ フルーツゼリー	3	ごはん・牛乳 いわしの天ぷら 厚揚げと白菜のそぼろ煮 豆とひじきのサラダ ブロッコリーのブイヨン煮						
				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	冷ベーコン 冷ソテーオニオン とろけるチーズ こしょう	じゃがいも 牛乳 ホワイトソース	冷いわしフィレ天ぷら 揚げ油 塩	冷豚肉(挽肉) 土しょうが 冷厚揚げ しょうゆ 粉かつお	ほくさい にんじん 油 みりん					
				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		まぐろ(油漬) 大豆水煮 乾ひじき しょうゆ	ホールコーン缶 にんじん たまねぎ 砂糖 酢 和がらし					
				はくさい にんじん 砂糖 削りぶし	ちんげん菜 淡口しょうゆ いりすり白ごま	冷鶏肉(もも) 白いんげん豆水煮 にんにく たまねぎ 洋風ブイヨン 塩	皮むきトマト缶 セロリ にんじん 油 トマトケチャップ こしょう		ブロッコリー 塩	洋風ブイヨン					
				冷ボンレスハム しょうゆ みりん 削りぶし	大根 油 砂糖	フルーツゼリー(みかん)									
こんだて	おかずの内容	6	ごはん・牛乳 八宝菜 揚げギョーザ わかめスープ ふりかけ	7	ごはん・牛乳 塩焼きとり キャベツと豚肉のコチジャン炒め 鮭の粕汁	8	ごはん・牛乳 豚肉のマスタード焼き じゃがいものバターしょうゆ煮 もやしの炒めナムル 切干大根の煮物	9	ごはん・牛乳 ますフライ フェイジョアード ベジタブルスープ	10	ごはん・牛乳 豚キムチ じゃがいもの天ぷらチーズ風味 小松菜とキャベツの炒め煮 フルーツコンポート				
		冷豚肉(もも) たけのこ水煮 ちんげん菜 にんじん 干しいたけ 中華ブイヨン 塩 片栗粉	うすら卵缶 はくさい 土しょうが たまねぎ 油 しょうゆ こしょう	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(ロース) 塩 エリンギ たまねぎ しょうゆ カレー粉	料理酒 こしょう にんじん 粒入りマスタード 砂糖 マヨネーズ風ドレッシング	冷ますフライ タルタルソース(小袋)	揚げ油	冷豚肉(もも) にんじん 白いんげん豆水煮 にんじん 油 トマトケチャップ こしょう	冷ウインナー にんにく たまねぎ ウスターソース 塩 チリパウダー	冷豚肉(もも) にんじん 緑豆もやし 冷白菜キムチ 油 しょうゆ 塩	にんにく たまねぎ 冷白菜キムチ 油 しょうゆ 塩		
		冷ギョーザ	揚げ油	冷豚肉(もも) 土しょうが 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	じゃがいも しょうゆ みりん	バター 砂糖 削りぶし	冷鶏肉 セロリ たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう	キャベツ にんじん マカロニ 洋風ブイヨン 塩	じゃがいも 小麦粉 揚げ油	粉末チーズ 塩	冷ボンレスハム 小松菜 油 砂糖	キャベツ にんじん しょうゆ みりん		
		冷鶏肉 青ねぎ たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう	ホールコーン缶 にんじん 乾わかめ 中華ブイヨン 塩	冷鮭 青ねぎ にんじん 赤みそ 削りぶし	洗いごぼう こんにゃく 大根 酒かす 白みそ	にら 緑豆もやし 中華ブイヨン 塩	にんじん ごま油 しょうゆ こしょう	冷うすあげ 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(もも) にんじん たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう	黄桃缶 砂糖	パイ アガー		
		ふりかけ(みりん焼)													
こんだて	おかずの内容	13	黒糖パン・牛乳 ビーンズシチュー コロケ ホットサラダ	14	ごはん・牛乳 照り焼きハンバーグ 豚肉と厚揚げのきんぴらごぼう さつま汁	15	ごはん・牛乳 みそおでん さわらの風味焼き 白菜とわかめの煮びたし ツナコーン	16	ごはん・牛乳 春雨と豚肉の炒め煮 ガイヤーン 中華スープ	17	ごはん・牛乳 とりすき 卵焼き 揚げきんぴら もやしのからしあえ				
		冷豚肉(もも) 大豆水煮 にんじん 油 ブラウンルウ トマトケチャップ トマトピューレ こしょう	マッシュルーム缶 にんにく たまねぎ ポーンストック ウスターソース ブルーベリー 塩	冷チキンハンバーグ 砂糖 みりん 片栗粉	白ねぎ しょうゆ 料理酒	冷鶏肉 三角切こんにゃく 冷さといも 冷厚揚げ みりん 豆みそ	うすら卵缶 大根 焼くわ 砂糖 赤みそ 削りぶし	冷豚肉(もも) 土しょうが たまねぎ 緑豆春雨 中華ブイヨン 淡口しょうゆ ごま油	ちんげん菜 にんじん 干しいたけ 油 オイスターソース こしょう	冷鶏肉(もも) しょうゆ はくさい にんじん 冷豆腐 砂糖 料理酒	砂糖 糸こんにゃく 白ねぎ たまねぎ 油 しょうゆ				
		冷コロケ	揚げ油	冷豚肉(もも) 冷厚揚げ 油 砂糖 みりん	ささがきごぼう にんじん いり白ごま しょうゆ	冷さわら 酢	油 淡口しょうゆ	冷鶏肉(もも) コリアンダー 砂糖	にんにく しょうゆ こしょう	冷たまごやき					
		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	冷鶏肉 青ねぎ にんじん さつまいも 白みそ	つきこんにゃく 大根 たまねぎ 赤みそ 削りぶし	はくさい 乾わかめ みりん 削りぶし	にんじん 砂糖 淡口しょうゆ	まぐろ(油漬) にんじん こしょう	ホールコーン缶 塩	冷ベーコン にんじん 冷豆腐 中華ブイヨン 塩	青ねぎ たまねぎ 油 淡口しょうゆ こしょう	洗いごぼう 塩 揚げ油 砂糖	さつまいも 小麦粉 いりすり白ごま しょうゆ	冷焼豚 にんじん 油 みりん 粒入りマスタード	にら 緑豆もやし 砂糖 淡口しょうゆ
こんだて	おかずの内容	20	ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 さばの塩こうじ焼き 大根のみそ汁	21	ごはん・牛乳 和風根菜カレーライス じゃがいものバジル焼き キャベツのソテー	22	ごはん・牛乳 鶏肉のから揚げおろしソース 浦上そぼろ 白菜のゆずびたし さつまいものオープン焼き	23		24	ごはん・牛乳 かれのいのみぞれかけ じゃがいものいそ煮 豆腐サラダ おかかこんにゃく				
		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	冷豚肉(もも) にんにく にんじん 油 料理酒 しょうゆ こしょう 削りぶし	ささがきごぼう れんこん たまねぎ 冷厚揚げ カレールウ みりん 塩	冷鶏から揚げ 青ねぎ 砂糖 淡口しょうゆ	揚げ油 冷大根おろし しょうゆ 片栗粉	冷かれのいから揚げ 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						
		冷さば	塩こうじ	冷豚肉(もも) 土しょうが にんじん 油 料理酒 しょうゆ こしょう 削りぶし	ささがきごぼう にんじん いり白ごま しょうゆ	冷豚肉(もも) ささがきごぼう 平天 油 砂糖	つきこんにゃく にんじん 緑豆もやし みりん しょうゆ		冷豚肉(もも) じゃがいも 乾ひじき 砂糖 みりん	にんじん 焼くわ 油 しょうゆ 削りぶし					
		青ねぎ たまねぎ 冷うすあげ 赤みそ 削りぶし	にんじん 大根 冷豆腐 白みそ	冷ウインナー(あらびき) じゃがいも ガーリック オリーブ油 こしょう	たまねぎ 冷むき枝豆 バジル(乾) 塩	はくさい いりすり白ごま みりん 削りぶし	にんじん 淡口しょうゆ ゆず果汁		まぐろ(油漬) キャベツ 冷豆腐 酢 いりすり白ごま マヨネーズ風ドレッシング	ホールコーン缶 にんじん 砂糖 しょうゆ あたりごま					
				冷鶏肉 にんじん 淡口しょうゆ こしょう	キャベツ 油 塩	さつまいも 砂糖	油		ねじりこんにゃく 油 みりん	粉かつお 砂糖 しょうゆ					
こんだて	おかずの内容	27	ごはん・牛乳 揚げじゃがのそぼろかけ 小松菜と豚肉の甘辛炒め煮 キャベツのみそ汁	28	ごはん・牛乳 チャージャン豆腐 焼きシューマイ 中華卵スープ										
		じゃがいも 冷鶏肉(もも挽肉) たまねぎ 砂糖 みりん 片栗粉	揚げ油 にんじん 油 しょうゆ 料理酒 削りぶし	冷豚肉(もも) ちんげん菜 土しょうが たまねぎ 油 豆板醤 料理酒 塩 片栗粉	たけのこ水煮 白ねぎ にんじん 冷厚揚げ 赤みそ しょうゆ 砂糖 こしょう										
		冷豚肉(もも) にんじん ごま油 砂糖 みりん	小松菜 冷うすあげ しょうゆ 料理酒 削りぶし	冷シューマイ	冷鶏肉 にんじん 干しいたけ 冷液卵 中華ブイヨン 塩 片栗粉										
		青ねぎ たまねぎ 冷豆腐 白みそ	しめじ キャベツ 冷豆腐 赤みそ 削りぶし	冷鶏肉 にんじん 干しいたけ 冷液卵 中華ブイヨン 塩 片栗粉	青ねぎ 緑豆もやし 緑豆春雨 油 淡口しょうゆ こしょう										