

門真市教育委員会

12月1日(月)			12月2日(火)			12月3日(水)			12月4日(木)			12月5日(金)		
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 豆腐のチゲ 五目チャプチェ			黒糖パン40・50・70・80 牛乳 ワンタンスープ かつおのバーベキューソース りんご			麴入り玉子丼 (50, 70, 90, 100) 牛乳 大豆の磯煮			うずまきパン40・50・70・80 牛乳 いんげん豆のポタージュ フレンチポテト			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 麻婆豆腐 にらともやしのキムチ炒め		
食品名	小(g)	中(g)	食品名	小(g)	中(g)	食品名	小(g)	中(g)	食品名	小(g)	中(g)	食品名	小(g)	中(g)
米・精白米	70	100	★黒糖パン	1こ	1こ	米・精白米	70	100	★うずまきパン	1こ	1こ	米・精白米	70	100
水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140
★牛乳	1本	1本	鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	15	たまねぎ	70	85	ベーコン(バラ・角)	8	10	★牛乳	1本	1本
豚肉スライス(4×2×0.5cm)	15	20	塩(並塩)	0.15	0.2	油	0.7	0.9	にんじん・皮つき・生	15	18	豚ひき肉	20	25
塩(並塩)	0.2	0.3	こしょう(黒)	0.02	0.03	えのきたけ	7	10	たまねぎ	35	40	塩(並塩)	0.3	0.35
こしょう(黒)	0.02	0.03	にんじん・皮つき・生	5	6	ねぎ	10	15	しめじ(ほんしめじ)	10	12	こしょう(黒)	0.03	0.04
油	0.5	0.6	はくさい	45	55	★卵	55	65	油	0.5	0.6	キャベツ	30	40
はくさい	35	50	油	0.5	0.6	★おつゆふ	4	5	★バター	4	5	トウバンジャン	0.1	0.15
★豆腐(木綿)	40	60	ワンタンの皮	5	6	塩(並塩)	0.1	0.2	★小麦粉	4	5	しょうが	1	1.2
はくさい(キムチ)	8	12	もやし	15	20	砂糖	2.7	3	★牛乳(調理用)	40	50	ねぎ	10	12
白ねぎ	5	6	ねぎ	3	4	しょうゆ(うすくち)	8	9	塩(並塩)	0.7	0.85	油	1	1.2
にら	4	5	塩(並塩)	0.2	0.25	削り節	0.4	0.6	こしょう(黒)	0.04	0.07	★豆腐(木綿)	80	105
豚骨スープ	1.1	1.3	こしょう(白)	0.02	0.03	水	40	50	豚骨スープ	2	2.5	豚骨スープ	0.5	0.7
塩(並塩)	0.3	0.5	しょうゆ(うすくち)	3.8	4.6	★牛乳	1本	1本	湯	70	80	みそ(濃口)	5	6
こしょう(白)	0.03	0.04	鶏がらスープ	6	8	きょうあげ	5	7	白いんげん豆ペースト	35	45	砂糖	0.9	1.1
しょうゆ(うすくち)	3	5	湯	110	130	ひじき(干し)	1.2	1.5	パセリ	0.5	0.6	しょうゆ(こいくち)	2.2	2.5
湯	100	110	★かつお(角切)(冷)	50	60	★大豆(国産) 乾	13	15	じゃがいも	80	90	でんぷん	3.3	3.6
牛肉スライス(0.25×2×4cm)	20	24	しょうが	0.5	0.9	砂糖	1.6	2	油(揚げ油)	2	2.5	湯	55	65
しょうが	0.3	0.4	しょうゆ(こいくち)	1.2	1.4	しょうゆ(こいくち)	2.4	2.9	塩(並塩)	0.15	0.2	★ごま油	0.2	0.25
砂糖	0.8	1	でんぷん	7	9	削り節	0.2	0.3				にら	7	12
しょうゆ(こいくち)	0.8	1	油(揚げ油)	4	5	水	12	15				もやし	25	35
にんじん・皮つき・生	10	12	米酢	1	1.2							塩(並塩)	0.08	0.1
はるさめ(緑豆)	6	8	しょうゆ(こいくち)	1.3	1.6							はるさめ(緑豆)	3	5
きぬさや	3	4	みりん	0.6	0.7							★ひら天	10	15
油	0.5	0.6	砂糖	2.3	2							はくさい(キムチ)	3	6
砂糖	0.5	0.6	水	2	2.4							油	1.1	1.3
しょうゆ(こいくち)	1.8	2.5	★りんご	1/4こ	1/4こ							しょうゆ(こいくち)	1.6	2.5
★ごま油	0.3	0.4										砂糖	0.7	1.2
酢・米酢	0.4	0.5										酢・米酢	0.5	0.6
★ごま(白)	1	1.5										★ごま油	0.6	0.7
												★ごま(白)	0.5	0.6

門真市教育委員会

12月8日(月)			12月9日(火)			12月10日(水)			12月11日(木)			12月12日(金)		
にんじんしりしりごはん(50, 70… 牛乳 ピリピリすいとん さばのごま煮40・40・40・50			パーカーパン40・50・70・80 牛乳 コンソメスープ さけフライ40・40・40・50 スライスチーズ			ごはん(55, 75, 95, 100) 牛乳 和風コンコンキーマカレー ブロッコリーの炒め物			黒糖パン40・50・70・80 牛乳 ポークビーンズ ツナとひじきのサラダ			ごはん(40, 60, 80, 90) 牛乳 あんかけうどん わかさぎの甘酢づけ あかしそふりかけ		
食品名	小(g)	中(g)	食品名	小(g)	中(g)	食品名	小(g)	中(g)	食品名	小(g)	中(g)	食品名	小(g)	中(g)
米・精白米	70	95	★パーカーパン	1こ	1こ	米・精白米	75	100	★黒糖パン	1こ	1こ	米・精白米	60	90
水	91	123	★牛乳	1本	1本	水	105	140	★牛乳	1本	1本	水	84	126
にんじん・皮つき・生	18	22	鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	12	★牛乳	1本	1本	豚角肉(1.5cm角)	15	18	★牛乳	1本	1本
細切り昆布	0.5	0.6	塩(並塩)	0.15	0.2	豚ひき肉	40	50	塩(並塩)	0.15	0.2	にんじん・皮つき・生	8	10
塩(並塩)	0.3	0.5	こしょう(黒)	0.02	0.03	塩(並塩)	0.5	0.6	こしょう(黒)	0.02	0.02	だいこん	30	35
しょうゆ(うすくち)	4.6	5	にんじん・皮つき・生	5	7	こしょう(黒)	0.06	0.07	ベーコン(バラ・角)	10	12	えのきたけ	5	8
みりん	0.8	0.8	たまねぎ	30	35	しょうが	0.4	0.5	にんじん・皮つき・生	10	15	きょうあげ	8	10
油	0.5	0.7	じゃがいも	10	15	油	0.2	0.3	たまねぎ	40	45	うどん	55	65
★牛乳	1本	1本	キャベツ	20	25	たまねぎ	70	85	じゃがいも	50	55	ねぎ	6	8
★小麦粉	5	6	油	0.5	0.6	にんじん・皮つき・生	25	30	トマトピューレ	4	5	しょうゆ(うすくち)	6.4	7.8
白玉粉	5	6	★卵	20	25	れんこん	20	30	ケチャップ	4	5	でんぷん	2.5	3
塩(並塩)	0.02	0.02	でんぷん	0.25	0.3	油	0.4	0.6	油	0.5	0.6	だし昆布	0.4	0.5
水	7	8	パセリ	0.5	0.6	きょうあげ	5	6	白いんげんまめ	15	19	削り節	3	4
鶏肉角切(皮つき1cm角)	12	15	鶏がらスープ	2.4	3	カレー粉	0.6	1.1	ウスターソース	1.5	2	水	105	130
塩(並塩)	0.15	0.2	塩(並塩)	0.8	0.9	ケチャップ	6	7.2	塩(並塩)	0.2	0.3	★わかさぎ(冷)	35	40
酒	0.15	0.2	こしょう(黒)	0.04	0.05	ウスターソース	2.5	3	湯	35	40	塩(並塩)	0.18	0.2
にんじん・皮つき・生	10	12	湯	120	135	砂糖	0.2	0.25	★まぐろ油漬け	10	12	でんぷん	3.5	4
だいこん	20	24	★さけ切り身(冷)	1切	1切	しょうゆ(こいくち)	5	6	ひじき(干し)	0.6	0.7	油(揚げ油)	2	2.3
油	0.5	0.6	塩(並塩)	0.2	0.25	みりん	4	4.8	キャベツ	25	35	酢・米酢	2.4	3
カットわかめ	0.3	0.35	こしょう(黒)	0.03	0.04	削り節	1	1.2	にんじん・皮つき・生	5	6	しょうゆ(こいくち)	2.4	3
干しいたけ	1	1.2	水	5.5	7	水	30	35	ホールコーン(冷)	10	12	砂糖	3	3.5
えのきたけ	6	7	★小麦粉	5	6	キャベツ	35	40	油	0.3	0.36	水	2	2.5
ねぎ	5	6	★パン粉	6	8	★まぐろ油漬け	8	9	塩(並塩)	0.2	0.24	ゆかり粉	1	1.2
しょうゆ(うすくち)	2.5	3.6	油(揚げ油)	6	8	ブロッコリー	10	12	こしょう(黒)	0.01	0.02			
塩(並塩)	0.2	0.24	トマトピューレ	5	6	油	0.5	0.6	★マヨネーズ	3.5	4			
だし昆布	0.4	0.5	トンカツソース	1.8	2.2	塩(並塩)	0.1	0.15	しょうゆ(こいくち)	0.3	0.36			
削り節	1.4	1.7	砂糖	0.7	0.8	しょうゆ(こいくち)	1.5	2						
水	120	145	★スライスチーズ	1枚	1枚									
トウバンジャン	0.05	0.1												
★さば(焼)(冷)	1切	1切												
しょうが	1	1.25												
砂糖	3	3.6												
しょうゆ(こいくち)	3	3.6												
酒	1	1.2												
水	20	25												
酢・米酢	0.5	0.6												
★ごま(白)	0.5	0.6												

令和7年度12月 予定献立表

門真市教育委員会

12月15日(月)			12月16日(火)			12月17日(水)			12月18日(木)			12月19日(金)		
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 小松菜とあげの煮浸し			パーカーパン40・50・70・80 牛乳 キャベツとフランクフルトのスープ煮 ミートビーンズ			ツナひじきごはん(45, 65, 85… 牛乳 厚揚げのみそ汁 さわらの煮付け40・40・40・50			きなこ揚げパン40・50・70・80 牛乳 チンゲン菜とたまごのスープ 焼きビーフン			カレーライス(55, 75, 95, 1… 牛乳 キャベツのさっと煮		
食品名	小(g)	中(g)	食品名	小(g)	中(g)	食品名	小(g)	中(g)	食品名	小(g)	中(g)	食品名	小(g)	中(g)
米・精白米	70	100	★パーカーパン	1こ	1こ	米・精白米	65	90	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	75	100
水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	88	122	油 (揚げ油)	8	9	発芽玄米	7	9
★牛乳	1本	1本	フランクフルト(細引き)	20	25	塩(並塩)	0.25	0.4	★きなこ	3.5	4.5	水	120	158
鶏ひき肉	18	25	油	0.3	0.4	にんじん・皮つき・生	6	7	黒砂糖	4.5	5.5	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	30	35
塩(並塩)	0.3	0.35	にんじん・皮つき・生	5	7	ひじき(干し)	2	2.7	★牛乳	1本	1本	塩(並塩)	0.35	0.45
酒	0.3	0.35	たまねぎ	20	25	うすあげ	5	6	にんじん・皮つき・生	5	6	こしょう(黒)	0.04	0.05
しょうが	0.8	1	キャベツ	60	70	★まぐろ油漬け	13	15	★豆腐(木綿)	25	30	ワイン(赤)	1	1.5
にんじん・皮つき・生	20	25	パセリ	0.3	0.4	油	0.2	0.3	えのきたけ	6	8	にんじん・皮つき・生	20	25
たまねぎ	50	65	塩(並塩)	0.8	0.9	砂糖	1.6	2.3	★卵	20	30	たまねぎ	60	75
じゃがいも	80	95	こしょう(黒)	0.04	0.05	しょうゆ(こいくち)	4	5	チンゲンサイ	25	30	じゃがいも	40	50
油	0.5	0.6	豚骨スープ	1.5	2	削り節	0.2	0.3	塩(並塩)	0.2	0.25	★りんご	13	15
★ひら天	12	15	湯	85	105	水	10	10	こしょう(白)	0.02	0.03	にんにく	0.3	0.4
砂糖	1.5	2	牛ひき肉	10	12	★牛乳	1本	1本	しょうゆ(うすくち)	4.3	5.1	しょうが	0.04	0.06
しょうゆ(こいくち)	3.6	4	豚ひき肉	10	12	にんじん・皮つき・生	10	12	でんぷん	2	2.5	油	1	1.2
削り節	0.5	0.6	塩(並塩)	0.3	0.36	もやし	20	25	だし昆布	0.4	0.6	塩(並塩)	1	1.3
水	20	25	こしょう(黒)	0.03	0.04	はくさい	30	35	削り節	2.5	3	しょうゆ(こいくち)	0.9	1.2
きょうあげ	8	12	油	0.3	0.4	あつあげ	20	25	水	135	150	トンカツソース	2.5	3
こまつな	40	55	★大豆(国産) 乾	10	12	ねぎ	4	5	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	10	12	ウスターソース	2.5	3
しょうゆ(こいくち)	2.3	3.2	たまねぎ	40	60	赤みそ(国産)	4	4.5	塩(並塩)	0.2	0.25	トマトピューレ	7	10.5
砂糖	1.5	2	にんじん・皮つき・生	5	10	米みそ	6	7	こしょう(黒)	0.02	0.03	油	5.3	6
削り節	0.3	0.4	油	0.7	0.8	削り節	2.5	3	にんじん・皮つき・生	7	8	★小麦粉	7.7	9
水	7	10	ウスターソース	1	1.3	水	100	130	たまねぎ	30	35	カレー粉	0.55	0.9
			ケチャップ	8	9	★さわら切り身(冷)	1切	1切	たけのこ(水煮)	8	10	湯	85	95
			砂糖	0.25	0.3	みりん	0.5	0.6	干ししいたけ(スライス)	0.5	0.6	★牛乳	1本	1本
			塩(並塩)	0.15	0.2	酒	0.5	0.6	油	1	1.2	にんじん・皮つき・生	5	6
			こしょう(黒)	0.01	0.02	砂糖	3	3.5	砂糖	0.2	0.3	キャベツ	40	50
						しょうゆ(こいくち)	3	3.5	しょうゆ(こいくち)	2.2	2.8	塩(並塩)	0.05	0.1
						水	15	18	ビーフン	9	10	油	0.3	0.4
						柚子酢	1	1.2	きぬさや	2	3	★まぐろ油漬け	10	12
									★ごま油	0.3	0.4	しょうゆ(こいくち)	1.5	2
												酢・米酢	2	2.4
												砂糖	1	1.2
												★ごま油	0.3	0.4

門真市教育委員会

12月22日(月)			12月23日(火)		
チャーハン(50,70,90,95) 牛乳 レタススープ 揚げぎょうざ			コッペパン40・50・70・80 牛乳 和風のフォー なんきんの天ぷら ココアビーンズ		
食品名	小(g)	中(g)	食品名	小(g)	中(g)
米・精白米	70	95	★コッペパン	1こ	1こ
水	95	128	★牛乳	1本	1本
焼き豚(1cm角)	15	18	鶏肉角切(皮付き1.5cm角)	10	12
にんじん・皮つき・生	10	12	酒	0.15	0.18
たまねぎ	20	25	塩(並塩)	0.15	0.18
しょうが	0.5	1	にんじん・皮つき・生	8	10
ねぎ	3	6	はくさい	25	35
油	1.5	1.8	油	0.5	0.6
塩(並塩)	0.45	0.5	うすあげ	8	10
こしょう(黒)	0.04	0.05	フォー(米粉めん)	12	15
★オイスターソース	2.3	3	ねぎ	5	6
しょうゆ(こいくち)	2.2	2.8	塩(並塩)	0.1	0.2
★牛乳	1本	1本	しょうゆ(うすくち)	5	6
たまねぎ	20	35	だし昆布	1	1.2
カットわかめ	1	1.2	削り節	2.5	3
レタス	15	20	水	120	150
ねぎ	4	5	西洋かぼちゃ	45	55
★ごま(白)	0.3	0.4	塩(並塩)	0.2	0.3
塩(並塩)	0.5	0.7	★卵(つなぎ)	1.6	2
こしょう(白)	0.02	0.05	水	9	11
しょうゆ(うすくち)	2	3	★小麦粉	9	11
だし昆布	0.3	0.4	油(揚げ油)	5	6
削り節	2.5	3	★ココアビーンズ	1袋	1袋
水	130	150			
ぎょうざ	2こ	3こ			
油(揚げ油)	2	3			