

令和6年度3月 予定献立表

門真市教育委員会

3月3日(月)			3月4日(火)			3月5日(水)			3月6日(木)			3月7日(金)		
ちらしずし(45, 65, 75, 85) 牛乳 むら雲汁 さわらの煮付け40・40・40・50			パーカーパン40・50・70・80 牛乳 ワンドンスープ ホットポテトサラダ ピーチ寒天ゼリー			牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉のからあげ甘酢かけ (40, 40… ごはん(50, 70, 90),(小) あかしそふりかけ(小) 赤飯(中)			パーカーパン40・50・70・80 牛乳 栄養満点! ごろりんみるくスープ トンカツ30・30・30・40 ヨーグルト(小) キャベツのソテー(中)			麩入り玉子丼 (50, 70, 90, 1… 牛乳 五目きんぴら		
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	65	85	★パーカーパン	1こ	1こ	★牛乳	1本	1本	★パーカーパン	1こ	1こ	米・精白米	70	100
水	85	111	★牛乳	1本	1本	たまねぎ	25	30	★牛乳	1本	1本	水	98	140
酢・米酢	7.5	9	鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	15	きょうあげ	8	10	鶏肉角切(皮つき1cm角)	15	20	たまねぎ	70	85
砂糖	3.3	3	塩(並塩)	0.15	0.2	★豆腐(木綿)	40	45	塩(並塩)	0.2	0.3	油	0.7	0.9
塩(並塩)	0.85	1	こしょう(黒)	0.02	0.03	カットわかめ	0.5	0.6	こしょう(黒)	0.03	0.04	えのきたけ	7	10
★ちりめんじゃこ	5	6	にんじん・皮つき・生	5	6	ねぎ	5	6	にんじん・皮つき・生	15	18	ねぎ	10	15
★ごま(白)	2	2.4	はくさい	45	55	赤みそ(国産)	4.1	5.4	たまねぎ	25	30	★卵	55	65
にんじん・皮つき・生	10	12	油	0.5	0.6	米みそ	6.1	8	じゃがいも	25	30	★おつゆふ	4	5
干しいたけ(スライス)	1	1.2	ワンドンの皮	5	6	削り節	2.5	3.5	だいこん	15	20	塩(並塩)	0.1	0.2
★高野豆腐(線きり)	4	6	もやし	15	20	水	110	135	油	0.3	0.4	砂糖	2.7	3
さやいんげん(生)	5	6	ねぎ	3	4	鶏肉切り身(皮付き)	1切	1切	こまつな	10	15	しょうゆ(うすくち)	8	9
砂糖	2.5	2.8	塩(並塩)	0.2	0.25	塩(並塩)	0.15	0.2	★牛乳(調理用)	35	40	削り節	0.4	0.6
しょうゆ(うすくち)	3	4	こしょう(白)	0.02	0.03	こしょう(黒)	0.02	0.02	★バター	1	1	水	40	50
削り節	0.2	0.3	しょうゆ(うすくち)	3.8	4.6	でんぷん	4	5	鶏がらスープ	3	3.6	★牛乳	1本	1本
水	10	12	鶏がらスープ	6	8	油(揚げ油)	4	5	塩(並塩)	0.4	0.5	牛肉スライス(0.25×2×4cm)	12	15
きざみのり(細)	10	12	湯	110	130	しょうゆ(こいくち)	1.2	1.4	こしょう(黒)	0.03	0.04	酒	0.15	0.2
★牛乳	1本	1本	にんじん・皮つき・生	5	6	酢・米酢	1.3	1.5	米みそ	3	3.6	ごぼう	15	18
にんじん・皮つき・生	5	6	たまねぎ	20	25	砂糖	0.75	0.9	湯	45	55	れんこん(地場産)	20	25
★豆腐(木綿)	25	30	ホールコーン(冷)	8	10	米・精白米	70		豚ロース脂付(中型)	1切	1切	にんじん・皮つき・生	10	12
えのきたけ	6	8	★まぐろ油漬け	10	12	水	98		塩(並塩)	0.3	0.4	つきこんにやく	7	8
★卵	15	25	油	0.3	0.4	ゆかり粉	1		こしょう(黒)	0.03	0.04	油	0.6	0.8
みつば(切りミソ)	2	3	塩(並塩)	0.25	0.35	もち米		40	★卵(7割)	6	7	砂糖	1.8	2.2
塩(並塩)	0.2	0.25	こしょう(黒)	0.01	0.02	米・精白米		40	水	2	2.5	しょうゆ(こいくち)	2.4	2.8
しょうゆ(うすくち)	4.3	5.1	★マヨネーズ	4	5.5	★小豆		8	★小麦粉	3	5			
でんぷん	2	2.5	じゃがいも	40	60	水		80	★パン粉	6	8			
だし昆布	0.4	0.6	塩(並塩)	0.15	0.2	塩(並塩)		1.1	油(揚げ油)	4	5			
削り節	2.5	3	★白桃(缶)	40	40	★ごま(黒)		0.24	トマトピューレ	3	4			
水	135	150	水	40	40				トンカツソース	1.1	1.4			
★さわら切り身(冷)	1切	1切	粉寒天	0.3	0.3				砂糖	0.6	0.7			
みりん	0.5	0.6	グラニュー糖	5	5				★ヨーグルト(個)	1こ				
酒	0.5	0.6	ゼラチン	0.1	0.1				にんじん・皮つき・生		4			
砂糖	3	3.5							たまねぎ		20			
しょうゆ(こいくち)	3	3.5							キャベツ		30			
水	15	18							油		1.2			
柚子酢	1	1.2							塩(並塩)		0.25			
									こしょう(黒)		0.03			

令和6年度3月 予定献立表

門真市教育委員会

3月10日(月)			3月11日(火)			3月12日(水)			3月13日(木)			3月14日(金)		
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 肉じゃが 小松菜とあげの煮浸し 味付けのり			コッペパン(減) 35・45・65・… 牛乳 五目ラーメン みたらしがんも ココアビーンズ			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 高野豆腐の煮物 チンゲン菜ともやしの炒め物 あかしそふりかけ(小) ひじきそふりかけ(中)			揚げパン40・50・70・80 牛乳 コンソメスープ 焼きビーフン			赤飯 牛乳 ぼっかけ汁 ほきの甘酢かけ		
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	100	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	70	100	★コッペパン	1こ	1こ	もち米	35	
水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140	油(揚げ油)	8	9	米・精白米	35	
★牛乳	1本	1本	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	10	15	★牛乳	1本	1本	グラニュー糖	3	4	★小豆	7	
牛肉スライス(0.25×2×4cm)	30	40	塩(並塩)	0.1	0.15	鶏肉角切(皮付き1.5cm角)	10	15	★牛乳	1本	1本	水	70	
酒	0.45	0.6	こしょう(黒)	0.02	0.03	塩(並塩)	0.1	0.15	鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	12	塩(並塩)	1	
砂糖	1.8	2.4	にんじん・皮つき・生	3	4	酒	0.1	0.15	塩(並塩)	0.15	0.2	★ごま(黒)	0.2	
しょうゆ(こいくち)	1.8	2.4	たまねぎ	25	32	にんじん・皮つき・生	20	25	こしょう(黒)	0.02	0.03	★牛乳	1本	
油	0.3	0.3	たけのこ(水煮)	12	15	たまねぎ	45	55	にんじん・皮つき・生	5	7	鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	
にんじん・皮つき・生	15	20	キャベツ	30	35	じゃがいも	45	60	たまねぎ	30	35	酒	0.15	
たまねぎ	55	65	油	0.4	0.5	油	0.5	0.8	じゃがいも	10	15	塩(並塩)	0.15	
じゃがいも	70	80	もやし	20	25	★かまぼこ	5	7	キャベツ	20	25	にんじん・皮つき・生	8	
つきこんにゃく	25	30	中華そば(生)	16	20	★高野豆腐(角)	12	15	油	0.5	0.6	だいこん	25	
油	0.5	0.6	ねぎ	5	6	砂糖	2	2.5	★卵	20	25	はくさい	25	
砂糖	1.7	2.5	豚骨スープ	1	1.5	しょうゆ(うすくち)	3	3.7	でんぷん	0.25	0.3	油	0.5	
しょうゆ(こいくち)	4.1	5	塩(並塩)	0.45	0.5	削り節	0.7	1.1	パセリ	0.5	0.6	うすあげ	2.5	
削り節	0.5	0.6	こしょう(白)	0.02	0.05	水	30	35	鶏がらスープ	2.4	3	★豆腐(木綿)	25	
水	15	20	しょうゆ(うすくち)	4	5.5	砂糖	0.8	1.1	塩(並塩)	0.8	0.9	★ちくわ	5	
きょうあげ	8	12	★ごま油	0.3	0.4	しょうゆ(こいくち)	3.2	3.9	こしょう(黒)	0.04	0.05	ねぎ	3	
こまつな	40	55	湯	85	100	削り節	0.2	0.2	湯	120	135	しょうゆ(うすくち)	4	
しょうゆ(こいくち)	2.3	3.2	鶏ひき肉	10	13	水	13	13	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	10	12	削り節	2	
砂糖	1.5	2	塩(並塩)	0.25	0.3	にんじん・皮つき・生	7	8	塩(並塩)	0.2	0.25	水	100	
削り節	0.3	0.4	酒	0.25	0.3	もやし	30	40	こしょう(黒)	0.02	0.03	★ホキ(角)(冷)	40	
水	7	10	れんこん	10	15	チンゲンサイ	30	40	にんじん・皮つき・生	7	8	塩(並塩)	0.2	
味つけのり	1袋	1袋	★豆腐(木綿)	35	45	油	0.3	0.4	たまねぎ	30	35	でんぷん	5	
			にんじん・皮つき・生	5	6	砂糖	0.5	0.6	たけのこ(水煮)	8	10	油(揚げ油)	4	
			ひじき(干し)	1	1.5	塩(並塩)	0.2	0.3	干ししいたけ(スライス)	0.5	0.6	酢・米酢	2.1	
			しょうが	0.4	0.5	こしょう(黒)	0.01	0.01	油	1	1.2	しょうゆ(こいくち)	2.1	
			でんぷん	2	2.8	しょうゆ(こいくち)	1	1.2	砂糖	0.2	0.3	砂糖	2.5	
			油(揚げ油)	3	4	★ごま油	0.1	0.12	しょうゆ(こいくち)	2.2	2.8	水	2.1	
			しょうゆ(こいくち)	2.3	2.3	ゆかり粉	1		ビーフン	9	10			
			砂糖	2	2	ひじき(干し)		1.5	きぬさや	2	3			
			でんぷん	0.4	0.5	しょうゆ(こいくち)		2.2	★ごま油	0.3	0.4			
			水	9	11	酒		2						
			★ココアビーンズ	1袋	1袋	★ちりめんじゃこ		4						
						ゆかり粉		0.5						
						★ごま(白)		1.5						

門真市教育委員会

3月17日(月)			3月18日(火)			3月19日(水)			3月21日(金)					
カレーライス(55, 75, 95, 110) 牛乳 ブロッコリーの炒め物			黒糖パン(減) 35・45・65・75 牛乳 きのこスパゲティ コーンと小松菜のソテー ヨーグルト			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 麻婆豆腐 わかさぎの甘酢づけ			ツナひじきごはん(45, 65, 85).. 牛乳 チンゲン菜とたまごのスープ ゆで干し大根の炒め煮					
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	75	100	★黒糖パン		1こ	米・精白米	70	100	米・精白米	65	90			
発芽玄米	7	9	★牛乳		1本	水	98	140	水	88	122			
水	120	158	ベーコン(バラ・角)		18	★牛乳	1本	1本	塩(並塩)	0.25	0.4			
豚肉スライス(3×2×0.25cm)	30	35	たまねぎ		50	豚ひき肉	20	25	にんじん・皮つき・生	6	8			
塩(並塩)	0.35	0.45	エリンギ		6	塩(並塩)	0.3	0.35	ひじき(干し)	2	2.7			
こしょう(黒)	0.04	0.05	しめじ(ほんしめじ)		25	こしょう(黒)	0.03	0.04	うすあげ	5	6			
ワイン(赤)	1	1.5	えのきたけ		10	キャベツ	30	40	★まぐろ油漬け	13	15			
にんじん・皮つき・生	20	25	スパゲティ(ハーフ)		36	トウバンジャン	0.1	0.15	油	0.2	0.3			
たまねぎ	60	75	にんにく		0.4	しょうが	1	1.2	砂糖	1.6	2.3			
じゃがいも	40	50	油		1	ねぎ	10	12	しょうゆ(こいくち)	4	5			
★りんご	13	15	塩(並塩)		0.6	油	1	1.2	削り節	0.2	0.3			
にんにく	0.3	0.4	こしょう(黒)		0.06	★豆腐(木綿)	80	105	水	10	10			
しょうが	0.04	0.06	しょうゆ(こいくち)		1.2	豚骨スープ	0.5	0.7	★牛乳	1本	1本			
油	1	1.2	★バター		1.2	みそ(濃口)	5	6	にんじん・皮つき・生	5	6			
塩(並塩)	1	1.3	きざみのり(細)		各10g	砂糖	0.9	1.1	★豆腐(木綿)	25	30			
しょうゆ(こいくち)	0.9	1.2	ホールコーン(冷)		22	しょうゆ(こいくち)	2.2	2.5	えのきたけ	6	8			
トンカツソース	2.5	3	こまつな		55	でんぷん	3.3	3.6	★卵	20	30			
ウスターソース	2.5	3	油		0.4	湯	55	65	チンゲンサイ	25	30			
トマトピューレ	7	10.5	塩(並塩)		0.25	★ごま油	0.2	0.25	塩(並塩)	0.2	0.25			
油	5.3	6	こしょう(黒)		0.03	★わかさぎ(冷)	35	40	こしょう(白)	0.02	0.03			
★小麦粉	7.7	9	しょうゆ(こいくち)		0.6	塩(並塩)	0.18	0.2	しょうゆ(うすくち)	4.3	5.1			
カレー粉	0.55	1.1	★バター		1	でんぷん	3.5	4	でんぷん	2	2.5			
湯	85	95	★ヨーグルト(個)		1こ	油(揚げ油)	2	2.3	だし昆布	0.4	0.6			
★牛乳	1本	1本				酢・米酢	2.4	3	削り節	2.5	3			
キャベツ	35	40				しょうゆ(こいくち)	2.4	3	水	135	150			
★まぐろ油漬け	8	9				砂糖	3	3.5	豚肉スライス(4×2×0.5cm)	10	15			
ブロッコリー	10	12				水	2	2.5	酒	0.15	0.2			
油	0.5	0.6							しょうゆ(こいくち)	0.8	1			
塩(並塩)	0.1	0.15							ゆで干し大根	3.5	4.2			
しょうゆ(こいくち)	1.5	2							もやし	20	30			
									にら	4	5			
									油	0.6	0.8			
									塩(並塩)	0.2	0.3			
									こしょう(黒)	0.02	0.03			
									★オイスターソース	0.8	1			
									酒	0.4	0.5			
									★ごま油	0.3	0.4			