

門真市教育委員会

[illegible]

門真市教育委員会

5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)		
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 高野豆腐の煮物 小松菜とじゃこの炒め物			コッペパン40・50・70・80 牛乳 みそラーメン じゃがいもとちりめんじゃこのかき揚げ ココアビーンズ			えんどうごはん(米45, 65, 85… 牛乳 かき玉汁 そばのごま煮40・40・40・50		
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	65	90
水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	94	131
★牛乳	1本	1本	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	15	20	塩(並塩)	0.6	0.8
鶏肉角切(皮付き1.5cm角)	10	15	塩(並塩)	0.3	0.35	えんどう豆(むき)	6	8
塩(並塩)	0.1	0.15	こしょう(黒)	0.03	0.04	だし昆布	0.35	0.5
酒	0.1	0.15	にんにく・皮つき・生	10	12	★牛乳	1本	1本
にんにく・皮つき・生	20	25	たまねぎ	35	40	にんにく・皮つき・生	10	12
たまねぎ	45	55	油	0.5	0.6	たまねぎ	25	30
じゃがいも	45	60	もやし	20	24	干しいたけ	0.3	0.4
油	0.5	0.8	中華そば(生)	20	23	えのきたけ	10	12
★かまぼこ	5	7	ねぎ	5	7	★卵	30	40
★高野豆腐(角)	12	15	赤みそ(国産)	6	7	でんぷん	0.45	0.5
砂糖	2	2.5	みそ(濃口)	2	2.5	ねぎ	5	6
しょうゆ(うすくち)	3	3.7	豚骨スープ	1	1.3	塩(並塩)	0.1	0.12
削り節	0.7	1	しょうゆ(こいくち)	0.1	0.3	しょうゆ(うすくち)	5	6.8
水	30	35	湯	110	130	だし昆布	0.4	0.6
砂糖	0.8	1.1	★ごま油	0.3	0.3	削り節	3	3.6
しょうゆ(こいくち)	3.2	3.9	★ちりめんじゃこ	4	5	水	120	150
削り節	0.2	0.3	にんにく・皮つき・生	6	7	★さば(焼)(冷)	1切れ	1切れ
水	15	20	たまねぎ	22	25	しょうが	1	1.25
こまつな	50	60	じゃがいも	22	24	砂糖	3	3.6
塩(並塩)	0.06	0.07	塩(並塩)	0.1	0.12	しょうゆ(こいくち)	3	3.6
★ちりめんじゃこ	5	7	水	3	3.8	酒	1	1.2
油	0.8	1	★卵(7個分)	7	8.4	水	20	25
砂糖	0.4	0.5	★小麦粉	11	13	酢・米酢	0.5	0.6
しょうゆ(こいくち)	0.4	0.5	米粉	0.1	0.1	★ごま(白)	0.5	0.6
★破片かつお	0.7	1	油(揚げ油)	7	8			
★ごま油	0.15	0.2	★ココアビーンズ	1袋	1袋			
★ごま(白)	1	1.5						

令和7年度5月 予定献立表

門真市教育委員会

5月12日(月)			5月13日(火)			5月14日(水)			5月15日(木)			5月16日(金)		
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ゆで干し大根の煮物 つくだにふりかけ			きびざとう揚げパン40・50・70… 牛乳 コンソメスープ 焼きビーフン			ごはん(40, 60, 80, 90) 牛乳 あげカレーうどん 大豆と豚肉の甘辛煮 味付けのり			オリーブパン40・50・70・80 牛乳 ポークビーンズ ツナとひじきのサラダ			チキンライス (50, 70, 90, 9… 牛乳 レタススープ さけの甘酢かけ		
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	60	90	★オリーブパン	1こ	1こ	米・精白米	70	95
水	98	140	油 (揚げ油)	8	9	水	84	126	◎オリーブ油	3	4	水	95	128
★牛乳	1本	1本	砂糖	3	4	★牛乳	1本	1本	★牛乳	1本	1本	オリーブ油	0.3	0.4
鶏ひき肉	18	25	★牛乳	1本	1本	にんじん・皮つき・生	10	15	豚もも肉(1.5cm角)	15	18	塩(並塩)	0.3	0.35
塩(並塩)	0.3	0.35	鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	12	たまねぎ	43	53	塩(並塩)	0.15	0.2	鶏肉角切(皮つき1cm角)	15	20
酒	0.3	0.35	塩(並塩)	0.15	0.15	カレー粉	0.3	0.7	こしょう(黒)	0.02	0.02	塩(並塩)	0.25	0.3
しょうが	0.8	1	こしょう(黒)	0.02	0.03	油	0.5	0.8	ベーコン(バラ・角)	10	12	こしょう(黒)	0.03	0.03
にんじん・皮つき・生	20	25	にんじん・皮つき・生	5	7	きょうあげ	10	12	にんじん・皮つき・生	10	15	にんじん・皮つき・生	8	10
たまねぎ	50	65	たまねぎ	30	35	うどん	55	60	たまねぎ	40	45	たまねぎ	20	25
じゃがいも	80	95	じゃがいも	10	15	ねぎ	5	6	じゃがいも	50	55	マッシュルーム	3	4
油	0.5	0.6	キャベツ	20	25	塩(並塩)	0.15	0.2	トマトピューレ	4	5	油	0.3	0.35
★ひら天	12	15	油	0.5	0.6	しょうゆ(こいくち)	5.3	7.5	ケチャップ	4	5	塩(並塩)	0.5	0.6
砂糖	1.5	2	★卵	20	25	でんぷん	2.5	3	油	0.5	0.6	こしょう(黒)	0.05	0.06
しょうゆ(こいくち)	3.6	4	でんぷん	0.25	0.3	だし昆布	0.4	0.4	白いんげんまめ	15	19	ケチャップ	12	16
削り節	0.5	0.6	パセリ	0.5	0.6	削り節	3	3.5	ウスターソース	1.5	2	★バター	2	2
水	20	25	鶏がらスープ	2.4	3	水	95	115	塩(並塩)	0.2	0.3	★牛乳	1本	1本
うすあげ	2.5	3	塩(並塩)	0.8	0.9	豚角肉(1.5cm角)	10	15	湯	35	40	たまねぎ	20	35
ゆで干し大根	5	6	こしょう(黒)	0.04	0.05	塩(並塩)	0.1	0.15	★まぐろ油漬け	10	12	カットわかめ	1	1.2
にんじん・皮つき・生	3	5	湯	120	135	酒	0.1	0.15	ひじき(干し)	0.6	0.7	レタス	15	20
砂糖	2	2.2	豚肉ｽﾗｲｽ(3×2×0.25cm)	10	12	しょうが	0.4	0.5	キャベツ	25	35	ねぎ	4	5
しょうゆ(うすくち)	3	4	塩(並塩)	0.2	0.25	油	0.4	0.5	にんじん・皮つき・生	5	6	★ごま(白)	0.3	0.4
削り節	0.2	0.2	こしょう(黒)	0.02	0.03	★大豆(国産) 乾	15	18	ホールコーン(冷)	10	12	塩(並塩)	0.5	0.7
水	25	30	にんじん・皮つき・生	7	8	ねぎ	8	10	油	0.3	0.36	こしょう(白)	0.02	0.05
細切り昆布	1.5	1.8	たまねぎ	30	35	砂糖	2	2.6	塩(並塩)	0.2	0.24	しょうゆ(うすくち)	2	3
水	12	15	たけのこ(水煮)	8	10	しょうゆ(こいくち)	2.1	2.8	こしょう(黒)	0.01	0.02	だし昆布	0.3	0.4
★ちりめんじゃこ	3	3.6	干ししいたけ(ｽﾗｲｽ)	0.5	0.6	水	10	15	★マヨネーズ	3.5	4	削り節	2.5	3
★ごま(白)	2	2.4	油	1	1.2	味つけのり	1袋	1袋	しょうゆ(こいくち)	0.3	0.36	水	130	150
★破片かつお(中厚)	1.5	1.8	砂糖	0.2	0.3							★さけ(角切)(冷)	40	50
みりん	2	2.4	しょうゆ(こいくち)	2.2	2.8							塩(並塩)	0.15	0.2
砂糖	3	3.6	ビーフン	9	10							でんぷん	3.3	4
しょうゆ(こいくち)	1.8	2.2	きぬさや	2	3							油 (揚げ油)	4	5
酢・米酢	1	1.2	★ごま油	0.3	0.4							砂糖	1.8	2
												しょうゆ(こいくち)	1.5	1.8
												酢・米酢	1.5	1.8
												水	1.5	1.8

令和7年度5月 予定献立表

門真市教育委員会

5月19日(月)			5月20日(火)			5月21日(水)			5月22日(木)			5月23日(金)		
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 豚じゃが 小松菜とあげの煮浸し あかしそふりかけ			黒糖パン40・50・70・80 牛乳 キャベツとフランクフルトのスープ煮 じゃがいもとピーマンの炒め物			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			コッペパン40・50・70・80 牛乳 チンゲン菜のスープ あじのフライ30・30・30・40 キャベツのソテー(中)			カレーライス(55, 75, 95, 110) 牛乳 ブロッコリーの炒め物		
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	★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	98	140	★牛乳	1本	1本	発芽玄米	7	9
★牛乳	1本	1本	フランクフルト(絹引き)	20	25	★牛乳	1本	1本	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	10	12	水	120	158
豚肉スライス(3×2×0.25cm)	30	40	油	0.3	0.4	豚ひき肉	20	25	塩(並塩)	0.15	0.2	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	30	35
酒	0.45	0.6	にんじん・皮つき・生	5	7	塩(並塩)	0.3	0.35	こしょう(黒)	0.01	0.01	塩(並塩)	0.35	0.45
砂糖	1.8	2.4	たまねぎ	20	25	こしょう(黒)	0.03	0.04	にんじん・皮つき・生	5	7	こしょう(黒)	0.04	0.05
しょうゆ(こいくち)	1.8	2.4	キャベツ	60	70	キャベツ	30	40	たまねぎ	30	35	ワイン(赤)	1	1.5
にんじん・皮つき・生	15	20	パセリ	0.3	0.4	トウバンジャン	0.1	0.15	ホールコーン(冷)	10	12	にんじん・皮つき・生	20	25
たまねぎ	55	65	塩(並塩)	0.8	0.9	しょうが	1	1.2	油	0.5	0.6	たまねぎ	60	75
じゃがいも	70	80	こしょう(黒)	0.04	0.05	ねぎ	10	12	くず切り	5	6	じゃがいも	40	50
つきこんにゃく	25	30	豚骨スープ	1.5	2	油	1	1.2	チンゲンサイ	25	35	★りんご	13	15
油	0.5	0.6	湯	85	105	★豆腐(木綿)	80	105	しょうゆ(うすくち)	3	4.2	にんにく	0.3	0.4
砂糖	1.7	2.5	じゃがいも	65	75	豚骨スープ	0.5	0.7	塩(並塩)	0.4	0.5	しょうが	0.04	0.06
みりん	0.5	0.8	油(揚げ油)	2.5	3	みそ(濃口)	5	6	こしょう(白)	0.01	0.02	油	1	1.2
しょうゆ(こいくち)	4.1	5	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	15	18	砂糖	0.9	1.1	だし昆布	0.4	0.5	塩(並塩)	1	1.3
削り節	0.5	0.6	塩(並塩)	0.2	0.25	しょうゆ(こいくち)	2.2	2.5	削り節	1.4	1.6	しょうゆ(こいくち)	0.9	1.2
水	15	20	こしょう(黒)	0.02	0.03	でんぷん	3.3	3.6	水	120	150	トンカツソース	2.5	3
きょうあけ	8	12	ピーマン	8	12	湯	55	65	★あじ切り身(冷)	1切	1切	ウスターソース	2.5	3
こまつな	40	55	しょうが	0.2	0.3	★ごま油	0.2	0.25	塩(並塩)	0.1	0.15	トマトピューレ	7	10.5
しょうゆ(こいくち)	2.3	3.2	ねぎ	1	2	にら	7	12	こしょう(黒)	0.02	0.03	油	5.3	6
砂糖	1.5	2	油	0.5	0.6	もやし	25	35	水	4	5	★小麦粉	7.7	9
削り節	0.3	0.4	酒	0.2	0.3	塩(並塩)	0.08	0.1	★小麦粉	3.5	4.2	カレー粉	0.55	0.9
水	7	10	しょうゆ(こいくち)	0.4	0.6	はるさめ(緑豆)	3	5	★パン粉	5	6	湯	85	95
ゆかり粉	1	1.2				★ひら天	10	15	油(揚げ油)	7	8	★牛乳	1本	1本
						はくさい(キムチ)	3	6	ケチャップ	2.5	3	キャベツ	35	40
						油	1.1	1.3	ウスターソース	2.5	3	★まぐろ油漬け	8	9
						しょうゆ(こいくち)	1.6	2.5	にんじん・皮つき・生		4	ブロッコリー	10	12
						砂糖	0.7	1.2	たまねぎ		20	油	0.5	0.6
						酢・米酢	0.5	0.6	キャベツ		30	塩(並塩)	0.1	0.15
						★ごま油	0.6	0.7	油		1.2	しょうゆ(こいくち)	1.5	2
						★ごま(白)	0.5	0.6	塩(並塩)	0.25				
									こしょう(黒)	0.03				

門真市教育委員会

5月26日(月)			5月27日(火)			5月28日(水)			5月29日(木)			5月30日(金)		
ツナひじきごはん(45, 65, 85... 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 ゆで干し大根の炒め煮			黒糖食パン (1枚) 40・50・70... 牛乳 ワントンスープ かつおのバーベキューソース			麩入り玉子丼 (50, 70, 90, 1... 牛乳 大豆の磯煮			コッペパン40・50・70・80 牛乳 いんげん豆のポタージュ アスパラガスとキャベツの炒め物			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 大根と豚肉の煮物 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	65	90	★黒糖食パン	1切	1切	米・精白米	70	100	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	70	100
水	88	122	★牛乳	1本	1本	水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140
塩(並塩)	0.25	0.4	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
にんじん・皮つき・生	6	8	塩(並塩)	0.15	0.2	油	0.7	0.9	にんじん・皮つき・生	15	18	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	20	25
ひじき(干し)	2	2.7	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	0.4
うすあげ	5	6	にんじん・皮つき・生	5	6	ねぎ	10	15	しめじ(ほんしめじ)	10	12	酒	0.3	0.4
★まぐろ油漬け	13	15	はくさい	45	55	★卵	55	65	油	0.5	0.6	しょうが	0.9	1.4
油	0.2	0.3	油	0.5	0.6	★おつゆふ	4	5	★バター	4	5	にんじん・皮つき・生	22	28
砂糖	1.6	2.3	ワントンの皮	5	6	塩(並塩)	0.1	0.2	★小麦粉	4	5	こんにやく(板)	33	42
しょうゆ(こいくち)	4	5	もやし	15	20	砂糖	2.7	3	★牛乳(調理用)	40	50	油	1	1.2
削り節	0.2	0.3	ねぎ	3	4	しょうゆ(うすくち)	8	9	塩(並塩)	0.7	0.85	だいこん	90	120
水	10	10	塩(並塩)	0.2	0.25	削り節	0.4	0.6	こしょう(黒)	0.04	0.07	ねぎ	6	7
★牛乳	1本	1本	こしょう(白)	0.02	0.03	水	40	50	豚骨スープ	2	2.5	砂糖	2.2	3
たまねぎ	25	30	しょうゆ(うすくち)	3.8	4.6	★牛乳	1本	1本	湯	70	80	しょうゆ(こいくち)	5	6.6
きょうあげ	8	10	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	湯	17	25
★豆腐(木綿)	40	45	湯	110	130	ひじき(干し)	1.2	1.5	パセリ	0.5	0.6	豚骨スープ	0.4	0.5
カットわかめ	0.5	0.6	★かつお(角切)(冷)	50	60	★大豆(国産) 乾	13	15	キャベツ	30	40	★わかさぎ(冷)	35	40
ねぎ	5	6	しょうが	0.5	0.9	砂糖	1.6	2	★まぐろ油漬け	8	9	塩(並塩)	0.18	0.2
赤みそ(国産)	4.1	5.4	しょうゆ(こいくち)	1.2	1.4	しょうゆ(こいくち)	2.4	2.9	アスパラガス(グリーン)	12	15	でんぷん	3.5	4
米みそ	6.1	8	でんぷん	7	9	削り節	0.2	0.3	油	0.5	0.6	油(揚げ油)	2	2.3
削り節	2.5	3.5	油(揚げ油)	4	5	水	12	15	塩(並塩)	0.25	0.35	酢・米酢	2.4	3
水	110	135	米酢	1	1.2				こしょう(白)	0.02	0.03	しょうゆ(こいくち)	2.4	3
豚肉スライス(4×2×0.5cm)	10	15	しょうゆ(こいくち)	1.3	1.6							砂糖	3	3.5
酒	0.15	0.2	みりん	0.6	0.7							水	2	2.5
しょうゆ(こいくち)	0.8	1	砂糖	2.3	2							ゆかり粉	1	1.2
ゆで干し大根	3.5	4.2	水	2	2.4									
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												