

令和7年度3月 予定献立表

門真市教育委員会

| 3月9日(月) | | | 3月10日(火) | | | 3月11日(水) | | | 3月12日(木) | | | 3月13日(金) | | |
|--|------|------|--|------|------|---|------|------|---|------|------|------------------------------|------|------|
| ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 高野豆腐の煮物 ゆで干し大根のごま炒め | | | 黒糖パン(減) 35・45・65・75 牛乳 ぼかぼか☆ちゃんぽん 豆腐の寄せ揚げ | | | 麩入り玉子丼(50, 70, 90, 100) 牛乳 五目きんぴら | | | パーカーパン40・50・70・80 牛乳 チンゲン菜とたまごのスープ ひじきと大豆のドライカレー | | | 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 | ★黒糖パン | 1こ | 1こ | 米・精白米 | 70 | 100 | ★パーカーパン | 1こ | 1こ | もち米 | 35 | |
| 水 | 98 | 140 | ★牛乳 | 1本 | 1本 | 水 | 98 | 140 | ★牛乳 | 1本 | 1本 | 米・精白米 | 35 | |
| ★牛乳 | 1本 | 1本 | 豚肉スライス(3×2×0.25cm) | 20 | 25 | たまねぎ | 70 | 85 | にんじん・皮つき・生 | 5 | 6 | ★小豆 | 7 | |
| 鶏肉角切(皮付き1.5cm角) | 10 | 15 | 塩(並塩) | 0.3 | 0.35 | 油 | 0.7 | 0.9 | ★豆腐(木綿) | 25 | 30 | 水 | 70 | |
| 塩(並塩) | 0.1 | 0.15 | こしょう(黒) | 0.03 | 0.04 | えのきたけ | 7 | 10 | えのきたけ | 6 | 8 | 塩(並塩) | 1 | |
| 酒 | 0.1 | 0.15 | にんじん・皮つき・生 | 8 | 10 | ねぎ | 10 | 15 | ★卵 | 20 | 30 | ★ごま(黒) | 0.2 | |
| にんじん・皮つき・生 | 20 | 25 | キャベツ | 30 | 35 | ★卵 | 55 | 65 | チンゲンサイ | 25 | 30 | ★牛乳 | 1本 | |
| たまねぎ | 45 | 55 | 油 | 0.5 | 0.6 | ★おつゆふ | 4 | 5 | 塩(並塩) | 0.2 | 0.25 | 鶏肉角切(皮つき1cm角) | 10 | |
| じゃがいも | 45 | 60 | 生しいたけ | 5 | 6 | 塩(並塩) | 0.1 | 0.2 | こしょう(白) | 0.02 | 0.03 | 酒 | 0.15 | |
| 油 | 0.5 | 0.8 | もやし | 15 | 20 | 砂糖 | 2.7 | 3 | しょうゆ(うすくち) | 4.3 | 5.1 | 塩(並塩) | 0.15 | |
| ★かまぼこ | 5 | 7 | ちゃんぽん麺 | 25 | 30 | しょうゆ(うすくち) | 8 | 9 | でんぷん | 2 | 2.5 | にんじん・皮つき・生 | 8 | |
| ★高野豆腐(角) | 12 | 15 | にら | 5 | 6 | 削り節 | 0.4 | 0.6 | だし昆布 | 0.4 | 0.6 | だいこん | 25 | |
| 砂糖 | 2 | 2.5 | 豚骨スープ | 1.5 | 2 | 水 | 40 | 50 | 削り節 | 2.5 | 3 | はくさい | 25 | |
| しょうゆ(うすくち) | 3 | 3.7 | 塩(並塩) | 0.33 | 0.4 | ★牛乳 | 1本 | 1本 | 水 | 135 | 150 | 油 | 0.5 | |
| 削り節 | 0.7 | 1 | こしょう(白) | 0.03 | 0.04 | 牛肉スライス(0.25×2×4cm) | 12 | 15 | 豚ひき肉 | 20 | 24 | うすあげ | 2.5 | |
| 水 | 30 | 35 | しょうゆ(うすくち) | 2 | 2.4 | 酒 | 0.15 | 0.2 | 塩(並塩) | 0.2 | 0.25 | ★豆腐(木綿) | 25 | |
| 砂糖 | 0.8 | 1.1 | ★オイスターソース | 2.5 | 3 | ごぼう | 15 | 18 | こしょう(黒) | 0.03 | 0.03 | ★ちくわ | 5 | |
| しょうゆ(こいくち) | 3.2 | 3.9 | ★牛乳(調理用) | 5 | 6 | れんこん(地場産) | 20 | 25 | にんにく | 0.2 | 0.25 | ねぎ | 3 | |
| 削り節 | 0.2 | 0.3 | 湯 | 110 | 130 | にんじん・皮つき・生 | 10 | 12 | しょうが | 0.3 | 0.4 | しょうゆ(うすくち) | 4 | |
| 水 | 15 | 20 | ★豆腐(木綿) | 50 | 65 | つきこんにゃく | 7 | 8 | 油 | 0.5 | 0.6 | 削り節 | 2 | |
| にんじん・皮つき・生 | 2 | 3 | ★まぐろ水煮 | 10 | 15 | 油 | 0.6 | 0.8 | たまねぎ | 40 | 60 | 水 | 100 | |
| キャベツ | 25 | 35 | にんじん・皮つき・生 | 5 | 6 | 砂糖 | 1.8 | 2.2 | にんじん・皮つき・生 | 5 | 10 | ★ホキ(角)(冷) | 40 | |
| ゆで干し大根 | 3.5 | 4.2 | ねぎ | 3 | 3.6 | しょうゆ(こいくち) | 2.4 | 2.8 | 油 | 0.5 | 0.6 | 塩(並塩) | 0.2 | |
| ★まぐろ油漬け | 5 | 7 | ★卵(7なぎ) | 5 | 6 | | | | ひじき(干し) | 1 | 1.3 | でんぷん | 5 | |
| 油 | 0.3 | 0.5 | 塩(並塩) | 0.1 | 0.12 | | | | ★大豆(国産)乾 | 8 | 10 | 油(揚げ油) | 4 | |
| 塩(並塩) | 0.2 | 0.3 | しょうゆ(こいくち) | 0.7 | 0.8 | | | | カレー粉 | 0.3 | 0.5 | 酢・米酢 | 2.1 | |
| 砂糖 | 0.4 | 0.7 | でんぷん | 1 | 1.5 | | | | 塩(並塩) | 0.1 | 0.12 | しょうゆ(こいくち) | 2.1 | |
| しょうゆ(こいくち) | 1.5 | 2 | 油(揚げ油) | 3 | 4 | | | | しょうゆ(こいくち) | 1 | 1.2 | 砂糖 | 2.5 | |
| 酢・米酢 | 0.5 | 0.6 | | | | | | | ウスターソース | 2 | 2.4 | 水 | 2.1 | |
| ★ごま油 | 0.3 | 0.4 | | | | | | | ケチャップ | 4 | 4.5 | | | |
| ★ごま(白) | 1.5 | 2 | | | | | | | トマトの水煮缶詰 | 10 | 13 | | | |

令和7年度3月 予定献立表

門真市教育委員会

| 3月16日(月) | | | 3月17日(火) | | | 3月18日(水) | | | 3月19日(木) | | | | | |
|--|------|------|--|------|------|---|------|------|---|------|------|-----|------|------|
| 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 | | | パーカーパン40・50・70・80 牛乳 チンゲン菜のスープ チキンカツ(30, 40) 30・30… キャベツのカレーソテー(中) | | | ツナひじきごはん(45, 65, 85… 牛乳 厚揚げのみそ汁 かつおのうまだれ | | | コッペパン40・50・70・80 牛乳 マカロニシチュー 野菜のドレッシングかけ | | | | | |
| 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 | ★パーカーパン | 1こ | 1こ | 米・精白米 | | 90 | ★コッペパン | 1こ | 1こ | | | |
| 水 | 98 | 140 | ★牛乳 | 1本 | 1本 | 水 | | 122 | ★牛乳 | 1本 | 1本 | | | |
| ★牛乳 | 1本 | 1本 | 豚肉ｽﾗｲｽ(3×2×0.25cm) | 10 | 12 | 塩(並塩) | | 0.4 | 鶏肉角切(皮つき1cm角) | 10 | 15 | | | |
| 豚ひき肉 | 20 | 25 | 塩(並塩) | 0.15 | 0.2 | にんじん・皮つき・生 | | 8 | 塩(並塩) | 0.15 | 0.2 | | | |
| 塩(並塩) | 0.3 | 0.35 | こしょう(黒) | 0.01 | 0.01 | ひじき(干し) | | 2.7 | こしょう(黒) | 0.02 | 0.02 | | | |
| こしょう(黒) | 0.03 | 0.04 | にんじん・皮つき・生 | 5 | 7 | うすあげ | | 6 | たまねぎ | 45 | 55 | | | |
| キャベツ | 30 | 40 | たまねぎ | 30 | 35 | ★まぐろ油漬け | | 15 | マッシュルーム | 3 | 4 | | | |
| トウバンジャン | 0.1 | 0.15 | ホールコーン(冷) | 10 | 12 | 油 | | 0.3 | 油 | 0.7 | 0.8 | | | |
| しょうが | 1 | 1.2 | 油 | 0.5 | 0.6 | 砂糖 | | 2.3 | ホールコーン(冷) | 10 | 15 | | | |
| ねぎ | 10 | 12 | くず切り | 5 | 6 | しょうゆ(こいくち) | | 5 | ★バター | 5 | 6.5 | | | |
| 油 | 1 | 1.2 | チンゲンサイ | 25 | 35 | 削り節 | | 0.3 | ★小麦粉 | 5 | 6.5 | | | |
| ★豆腐(木綿) | 80 | 105 | しょうゆ(うすくち) | 3 | 4.2 | 水 | | 10 | ★牛乳(調理用) | 50 | 65 | | | |
| 豚骨スープ | 0.5 | 0.7 | 塩(並塩) | 0.4 | 0.5 | ★牛乳 | | 1本 | マカロニ(ツイスト) | 10 | 12 | | | |
| みそ(濃口) | 5 | 6 | こしょう(白) | 0.01 | 0.02 | にんじん・皮つき・生 | | 12 | パセリ | 0.5 | 0.6 | | | |
| 砂糖 | 0.9 | 1.1 | だし昆布 | 0.4 | 0.5 | もやし | | 25 | 塩(並塩) | 0.35 | 0.45 | | | |
| しょうゆ(こいくち) | 2.2 | 2.5 | 削り節 | 1.4 | 1.6 | はくさい | | 35 | こしょう(黒) | 0.03 | 0.05 | | | |
| でんぷん | 3.3 | 3.6 | 水 | 120 | 150 | あつあげ | | 25 | 鶏がらスープ | 1 | 1.2 | | | |
| 湯 | 55 | 65 | 鶏肉切り身(皮なし) | 1切 | 1切 | ねぎ | | 5 | 湯 | 50 | 63 | | | |
| ★ごま油 | 0.2 | 0.25 | 塩(並塩) | 0.2 | 0.25 | 赤みそ(国産) | | 4.5 | ★チーズ | 2 | 5 | | | |
| にら | 7 | 12 | こしょう(黒) | 0.02 | 0.03 | 米みそ | | 7 | ★生クリーム | 2 | 3 | | | |
| もやし | 25 | 35 | 水 | 6 | 8 | 削り節 | | 3 | カリフラワー | 7 | 10 | | | |
| 塩(並塩) | 0.08 | 0.1 | ★小麦粉 | 4 | 6 | 水 | | 130 | ブロッコリー | 7 | 10 | | | |
| はるさめ(緑豆) | 3 | 5 | ★パン粉 | 6 | 8 | ★かつお(角切)(冷) | | 55 | キャベツ | 26 | 30 | | | |
| ★ひら天 | 10 | 15 | 油(揚げ油) | 5 | 6 | 酒 | | 0.6 | 酢・米酢 | 1.8 | 2 | | | |
| はくさい(キムチ) | 3 | 6 | トマトピューレ | 4.2 | 4.5 | でんぷん | | 7 | 砂糖 | 1 | 1.2 | | | |
| 油 | 1.1 | 1.3 | トンカツソース | 1.5 | 1.8 | 油(揚げ油) | | 5 | しょうゆ(うすくち) | 0.3 | 0.35 | | | |
| しょうゆ(こいくち) | 1.6 | 2.5 | 砂糖 | 0.75 | 0.8 | にんにく | | 0.3 | 塩(並塩) | 0.25 | 0.3 | | | |
| 砂糖 | 0.7 | 1.2 | にんじん・皮つき・生 | | 4 | しょうが | | 0.3 | 油 | 1.6 | 1.8 | | | |
| 酢・米酢 | 0.5 | 0.6 | たまねぎ | | 20 | 油 | | 0.3 | ★ごま油 | 0.3 | 0.4 | | | |
| ★ごま油 | 0.6 | 0.7 | キャベツ | | 30 | しょうゆ(こいくち) | | 2.1 | | | | | | |
| ★ごま(白) | 0.5 | 0.6 | 油 | | 1.2 | 砂糖 | | 1.2 | | | | | | |
| | | | カレー粉 | | 0.2 | みりん | | 1.2 | | | | | | |
| | | | 塩(並塩) | | 0.25 | 水 | | 4.2 | | | | | | |

