

令和6年度7月 予定献立表

門真市教育委員会

7月1日(月)			7月2日(火)			7月3日(水)			7月4日(木)		
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 冬瓜と京揚げのみそ汁 ほきの甘酢かけ つくだにふりかけ			コッペパン40・50・70・80 牛乳 ひよこ豆のトマト煮込み コーンと小松菜のソテー ココアビーンズ			ターメリックライス(55, 75, 90) 牛乳 レタススープ ガパオライス ヨーグルト(小) わかさぎのマリネ(中)			コッペパン40・50・70・80 牛乳 和風のフォー ゆで干し大根とモロヘイヤのかき揚げ いちごジャム		
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	75	100	たまねぎ	9	12
水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	105	140	にんじん・皮つき・生	1.2	1.2
★牛乳	1本	1本	鶏肉角切(皮付き1.5cm角)	30	36	ターメリック	0.04	0.05	酢・米酢	3.5	10
にんじん・皮つき・生	5	6	塩(並塩)	0.4	0.45	オリーブ油	1	1.4	しょうゆ(こいくち)	0.15	0.18
きょうあげ	8	10	こしょう(黒)	0.04	0.05	塩(並塩)	0.25	0.3	砂糖	2.5	0.18
えのきたけ	6	8	にんじん・皮つき・生	20	25	★牛乳	1本	1本	塩(並塩)	0.1	0.18
とうがん	40	50	たまねぎ	35	45	たまねぎ	20	35	にんじん・皮つき・生	8	10
★白玉麩	1.5	2	じゃがいも	50	60	カットわかめ	1	1.2	はくさい	25	30
ねぎ	5	6	トマト	10	14	レタス	15	20	油	0.5	0.6
米みそ	6	7.2	トマトの水煮缶詰	10	14	ねぎ	4	5	うすあげ	8	10
赤みそ(国産)	4	4.8	オリーブ油	0.5	0.6	★ごま(白)	0.3	0.4	フォー(米粉めん)	15	18
削り節	3	3.5	ひよこまめ	10	14	塩(並塩)	0.5	0.7	ねぎ	5	6
水	110	140	鶏がらスープ	1	1.2	こしょう(白)	0.02	0.05	塩(並塩)	0.1	0.2
★ホキ(角)(冷)	40	50	塩(並塩)	0.5	0.75	しょうゆ(うすくち)	2	3	しょうゆ(うすくち)	5	6
塩(並塩)	0.2	0.24	こしょう(黒)	0.02	0.05	だし昆布	0.3	0.4	だし昆布	1	1.2
でんぷん	5	6	湯	30	35	削り節	2.5	3	削り節	2.5	3
油(揚げ油)	4	5	ホールコーン(冷)	20	22	水	130	150	水	120	150
酢・米酢	2.1	2.5	こまつな	40	55	豚ひき肉	20	24	にんじん・皮つき・生	8	10
しょうゆ(こいくち)	2.1	2.5	油	0.3	0.4	塩(並塩)	0.3	0.36	モロヘイヤ・生	8	10
砂糖	2.5	3	塩(並塩)	0.2	0.25	こしょう(黒)	0.03	0.04	ゆで干し大根	4	5
水	2.1	2.5	こしょう(黒)	0.02	0.03	にんにく	0.2	0.24	★ちりめんじゃこ	5	6
細切り昆布	1.5	1.8	しょうゆ(こいくち)	0.5	0.6	しょうが	0.15	0.2	★ちくわ	5	6
水	12	15	★バター	1	1	油	0.5	0.6	★卵(7個)	5	6
★こうなご	3	3.6	★ココアビーンズ	1袋	1袋	たまねぎ	50	60	水	5	6
★ごま(白)	2	2.4				にんじん・皮つき・生	10	12	★小麦粉	8	10
★破片かつお(中厚)	1.5	1.8				ピーマン	5	6	米粉	0.1	0.1
みりん	2	2.4				赤ピーマン(パプリカ)	5	8.5	塩(並塩)	0.1	0.12
砂糖	3	3.6				バジル・葉	0.5	0.6	油(揚げ油)	4	5
しょうゆ(こいくち)	1.8	2.2				油	0.5	0.6	★いちごジャム	1こ	1こ
酢・米酢	1	1.2				塩(並塩)	0.18	0.2			
						カレー粉	0.25	0.3			
						砂糖	0.5	0.6			
						★オイスターソース	2.3	2.5			
						しょうゆ(こいくち)	2.7	3			
						★ヨーグルト(個)	1こ				
						★わかさぎ(冷)		40			
						塩(並塩)		0.3			
						こしょう(黒)		0.03			
						でんぷん		3.3			
						油(揚げ油)		4			

門真市教育委員会

[illegible]

門真市教育委員会

7月8日(月)			7月9日(火)			7月10日(水)			7月11日(木)			7月12日(金)		
ごはん(50, 70, 90, 100)			パーカーパン40・50・70・80			麩入り玉子丼 (50, 70, 90, 100)			黒糖パン40・50・70・80			玄米入りごはん (50, 70, 90, 100)		
牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳		
みそラーメン			米粉の豆乳スープ			大豆の磯煮			ミネストローネ			かぼちゃとトマトの夏カレー		
青椒肉絲			なすのカレーソテー						かつおのバーベキューソース			きゅうりとキャベツのドレッシング		
あかしそふりかけ			ヨーグルト(中)						えだ豆			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	70	100	★黒糖パン	1こ	1こ	発芽玄米	7	9
水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140	★牛乳	1本	1本	米・精白米	70	100
★牛乳	1本	1本	ベーコン(バラ・角)	10	15	たまねぎ	70	85	ベーコン(バラ・角)	15	18	水	112	160
豚肉スライス(3×2×0.25cm)	15	20	たまねぎ	40	50	油	0.7	0.9	にんじん・皮つき・生	5	7	★牛乳	1本	1本
塩(並塩)	0.3	0.35	にんじん・皮つき・生	15	18	えのきたけ	7	10	たまねぎ	25	30	ベーコン(バラ・角)	15	20
こしょう(黒)	0.03	0.04	じゃがいも	30	36	ねぎ	10	15	じゃがいも	20	35	にんじん・皮つき・生	20	25
にんじん・皮つき・生	10	12	マッシュルーム	5	6	★卵	55	65	キャベツ	20	35	たまねぎ	55	65
たまねぎ	35	40	油	0.3	0.4	★おつゆふ	4	5	★あさり(冷)	7	10	なす	15	20
油	0.5	0.6	★豆乳	20	24	塩(並塩)	0.1	0.2	オリーブ油	0.6	0.7	しょうが	0.1	0.15
もやし	20	24	鶏がらスープ	3	3.6	砂糖	2.7	3	トマト	15	20	にんにく	0.1	0.15
中華そば(生)	20	23	塩(並塩)	0.5	0.6	しょうゆ(うすくち)	8	9	トマトの水煮缶詰	20	25	油	0.7	0.8
ねぎ	5	7	こしょう(黒)	0.03	0.04	削り節	0.4	0.6	とうがん	15	20	トマト	12	15
赤みそ(国産)	6	7	米粉	3	3.6	水	40	50	パセリ	0.3	0.4	西洋かぼちゃ	25	30
みそ(濃口)	2	2.5	湯	55	70	★牛乳	1本	1本	豚骨スープ	1	1.2	塩(並塩)	0.9	1.2
豚骨スープ	1	1.3	豚ひき肉	15	20	きょうあげ	5	7	塩(並塩)	0.6	0.72	ケチャップ	4	5
しょうゆ(こいくち)	0.1	0.3	塩(並塩)	0.2	0.3	ひじき(干し)	1.2	1.5	こしょう(黒)	0.03	0.04	ウスターソース	1	1.2
湯	110	130	こしょう(黒)	0.02	0.03	★大豆(国産) 乾	13	15	湯	50	60	油	5	7
★ごま油	0.3	0.3	ベーコン(バラ・スライス)	4	5	砂糖	1.6	2	★かつお(角切)(冷)	50	60	★小麦粉	7	9
牛肉スライス(0.4×0.4×3cm)	25	30	にんじん・皮つき・生	7	9	しょうゆ(こいくち)	2.4	2.9	しょうが	0.5	0.9	カレー粉	0.6	1.1
酒	0.25	0.3	たまねぎ	30	35	削り節	0.2	0.3	しょうゆ(こいくち)	1.2	1.4	湯	85	100
塩(並塩)	0.25	0.3	なす	20	22	水	12	15	でんぷん	7	9	きゅうり	15	17
砂糖	1.2	1.3	油	0.4	0.5				油(揚げ油)	4	5	キャベツ	30	35
しょうゆ(こいくち)	1.8	2	カレー粉	0.2	0.3				米酢	1	1.2	酢・米酢	1.8	2
油	0.3	0.3	塩(並塩)	0.1	0.25				しょうゆ(こいくち)	1.3	1.6	油	1.6	1.8
たまねぎ	22	25	油	0.4	0.5				みりん	0.6	0.7	★ごま油	0.3	0.4
ピーマン	10	15	ケチャップ	3	3.5				砂糖	2.3	2	砂糖	1	1.2
たけのこ(水煮)	10	15	ウスターソース	0.8	1				水	2	2.4	しょうゆ(うすくち)	0.3	0.35
トウバンジャン	0.01	0.02	★ヨーグルト(個)		1こ				★えだまめ	10	12	塩(並塩)	0.25	0.3
油	0.4	0.6												
ゆかり粉	1	1.2												

門真市教育委員会

7月16日(火)			7月17日(水)			7月18日(木)								
黒糖食パン(1枚) 40・50・70… 牛乳 きゅうりのピリ辛スープ ホットポテトサラダ			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 高野豆腐の煮物 ゆで干し大根の炒め煮			パーカーパン40・50・70・80 牛乳 ワンタンスープ あじのフライ30・30・30・40 キャベツのソテー								
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)
★黒糖食パン	1切	1切	米・精白米		100	★パーカーパン		1こ						
★牛乳	1本	1本	水		140	★牛乳		1本						
鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	15	★牛乳		1本	鶏肉角切(皮つき1cm角)		15						
塩(並塩)	0.2	0.25	鶏肉角切(皮付き1.5cm角)		15	塩(並塩)		0.2						
こしょう(黒)	0.01	0.03	塩(並塩)		0.15	こしょう(黒)		0.03						
油	0.4	0.5	酒		0.15	にんじん・皮つき・生		6						
にんじん・皮つき・生	11	13	にんじん・皮つき・生		25	はくさい		55						
干しいたけ	0.5	0.6	たまねぎ		55	油		0.6						
はるさめ(緑豆)	4	5	じゃがいも		60	ワンタンの皮		6						
★卵	17	20	油		0.8	もやし		20						
でんぷん	0.2	0.25	★かまぼこ		7	ねぎ		4						
きゅうり	10	15	★高野豆腐(角)		15	塩(並塩)		0.25						
しょうゆ(うすくち)	4.3	6	砂糖		2.5	こしょう(白)		0.03						
塩(並塩)	0.2	0.3	しょうゆ(うすくち)		3.7	しょうゆ(うすくち)		4.6						
こしょう(黒)	0.02	0.03	削り節		1.1	鶏がらスープ		8						
トウバンジャン	0.05	0.11	水		35	湯		130						
★ごま油	0.1	0.12	砂糖		1.1	★あじ切り身(冷)		1切						
鶏がらスープ	4	7	しょうゆ(こいくち)		3.9	塩(並塩)		0.15						
湯	120	150	削り節		0.2	こしょう(黒)		0.03						
にんじん・皮つき・生	5	6	水		13	★卵(つなぎ)		5						
たまねぎ	20	25	豚肉スライス(4×2×0.5cm)		15	水		1.2						
ホールコーン(冷)	8	10	酒		0.2	★小麦粉		4.2						
★まぐろ油漬け	10	12	しょうゆ(こいくち)		1	★パン粉		6						
油	0.3	0.4	ゆで干し大根		4.2	油(揚げ油)		8						
塩(並塩)	0.25	0.35	もやし		30	ケチャップ		3						
こしょう(黒)	0.01	0.02	にら		5	ウスターソース		3						
★マヨネーズ	4	5.5	油		0.8	にんじん・皮つき・生		4						
じゃがいも	40	60	塩(並塩)		0.3	たまねぎ		20						
塩(並塩)	0.15	0.2	こしょう(黒)		0.03	キャベツ		30						
			★オイスターソース		1	油		1.2						
			酒		0.5	塩(並塩)		0.25						
			★ごま油		0.4	こしょう(黒)		0.03						