令和7年度1月　予定献立表

門真市教育委員会

1月9日(金)														
昆布のたきこみごはん(50,70,…														
牛乳														
雑煮														
きんとん														
たづくり														
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	90												
水	102	131												
細切り昆布	0.5	0.6												
金時人参	5	6												
干ししいたけ(ｽﾗｲｽ)	1	1.2												
うすあげ	3	4												
塩（並塩）	0.35	0.5												
しょうゆ（うすくち）	4	5.5												
みりん	1.5	1.8												
★牛乳	1本	1本												
だいこん	20	25												
金時人参	10	12												
さといも	15	20												
白玉もち(冷)	30	40												
ほうれんそう	10	12												
赤みそ(国産)	4	4.6												
みそ(白)	9	12												
だし昆布	0.3	0.4												
削り節	3	3.6												
水	110	130												
さつまいも	30	36												
砂糖	2	2.5												
みりん	2.5	3												
塩（並塩）	0.05	0.06												
水	4	5												
★くり(水煮)	5	6												
★炒りじゃこ（ごまめ用）	4	5												
油	0.3	0.3												
砂糖	1.2	1.5												
しょうゆ（こいくち）	1	1.2												
みりん	1.2	1.5												
酒	1	1.2												
★ごま(白)	0.8	1												

令和7年度1月　予定献立表

門真市教育委員会

1月13日(火)

パーカーパン40・50・70・80
牛乳
白菜とベーコンのスープ
ホットポテトサラダ

食品名	小(g)	中(g)
★パーカーパン	1こ	1こ
★牛乳	1本	1本
ベーコン（バラ・角）	10	15
にんじん・皮つき・生	5	7
たまねぎ	20	25
はくさい	65	75
油	0.2	0.3
パセリ	0.3	0.4
塩（並塩）	0.8	1
こしょう（黒）	0.03	0.05
豚骨スープ	2	2.4
湯	100	120
にんじん・皮つき・生	5	6
たまねぎ	20	25
ホールコーン(冷)	8	10
★まぐろ油漬け	10	12
油	0.3	0.4
塩（並塩）	0.25	0.35
こしょう（黒）	0.01	0.02
★マヨネーズ	4	5.5
じゃがいも	40	60
塩（並塩）	0.15	0.2

1月14日(水)

ごはん(40,60,80,90)
牛乳
わかめうどん
かつおのうまだれ

食品名	小(g)	中(g)
米・精白米	60	90
水	84	126
★牛乳	1本	1本
たまねぎ	17	19
干ししいたけ	1	1.2
うすあげ	5	6
★かまぼこ	5	8
うどん	55	60
干しわかめ	0.9	1
ねぎ	5	6
塩（並塩）	0.1	0.15
しょうゆ（うすくち）	5	7
だし昆布	0.4	0.4
削り節	2.4	3
水	110	135
★かつお(角切)(冷)	45	55
酒	0.5	0.6
でんぷん	6	7
油（揚げ油）	4	5
にんにく	0.15	0.3
しょうが	0.2	0.3
油	0.2	0.3
しょうゆ（こいくち）	1.8	2.1
砂糖	1	1.2
みりん	1	1.2
水	3.5	4.2

1月15日(木)

コッペパン40・50・70・80
牛乳
ワンタンスープ
ひじきと大豆のドライカレー

食品名	小(g)	中(g)
★コッペパン	1こ	1こ
★牛乳	1本	1本
鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	15
塩（並塩）	0.15	0.2
こしょう（黒）	0.02	0.03
にんじん・皮つき・生	5	6
はくさい	45	55
油	0.5	0.6
ワンタンの皮	5	6
もやし	15	20
ねぎ	3	4
塩（並塩）	0.2	0.25
こしょう（白）	0.02	0.03
しょうゆ（うすくち）	3.8	4.6
鶏がらスープ	6	8
湯	110	130
豚ひき肉	20	24
塩（並塩）	0.2	0.25
こしょう（黒）	0.03	0.03
にんにく	0.2	0.25
しょうが	0.3	0.4
油	0.5	0.6
たまねぎ	40	60
にんじん・皮つき・生	5	10
油	0.5	0.6
ひじき(干し)	1	1.3
★大豆(国産) 乾	8	10
カレー粉	0.3	0.5
塩（並塩）	0.1	0.12
しょうゆ（こいくち）	1	1.2
ウスターソース	2	2.4
ケチャップ	4	4.5
トマトの水煮缶詰	10	13

1月16日(金)

菜めし
牛乳
むら雲汁
さばのみそ煮40・40・40・50

食品名	小(g)	中(g)
米・精白米	70	90
塩（並塩）	0.2	0.3
水	112	126
こまつな（地場産）	25	30
★ちりめんじゃこ	6	7
油	1	1.2
塩（並塩）	0.3	0.3
★牛乳	1本	1本
にんじん・皮つき・生	5	6
★豆腐(木綿)	25	30
えのきたけ	6	8
★卵	15	25
みつば(切りミツバ)	2	3
塩（並塩）	0.2	0.25
しょうゆ（うすくち）	4.3	5.1
でんぷん	2	2.5
だし昆布	0.4	0.6
削り節	2.5	3
水	135	150
★さば(焼)(冷)	1切	1切
しょうが	0.8	1
みりん	0.4	0.5
酒	0.4	0.5
砂糖	2.2	2.7
赤みそ(国産)	4	5
水	18	20

食品名	小(g)	中(g)

令和7年度1月　予定献立表

門真市教育委員会

1月19日(月)

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
あかしそふりかけ

食品名	小(g)	中(g)
米・精白米	70	100
水	98	140
★牛乳	1本	1本
鶏肉角切(皮付き1.5cm角)	10	15
塩（並塩）	0.1	0.15
酒	0.1	0.15
にんじん・皮つき・生	20	25
たまねぎ	45	55
じゃがいも	45	60
油	0.5	0.8
★かまぼこ	5	7
★高野豆腐（角）	12	15
砂糖	2	2.5
しょうゆ（うすくち）	3	3.7
削り節	0.7	1
水	30	35
砂糖	0.8	1.1
しょうゆ（こいくち）	3.2	3.9
削り節	0.2	0.3
水	15	20
にんじん・皮つき・生	2	3
キャベツ	25	35
ゆで干し大根	3.5	4.2
★まぐろ油漬け	5	7
油	0.3	0.5
塩（並塩）	0.2	0.3
砂糖	0.4	0.7
しょうゆ（こいくち）	1.5	2
酢・米酢	0.5	0.6
★ごま油	0.3	0.4
★ごま(白)	1.5	2
ゆかり粉	1	1.2

1月20日(火)

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
さめフライ40・40・40・50
キャベツのカレーソテー(中)

食品名	小(g)	中(g)
★パーカーパン	1こ	1こ
★牛乳	1本	1本
にんじん・皮つき・生	5	6
★豆腐(木綿)	25	30
えのきたけ	6	8
★卵	20	30
チンゲンサイ	25	30
塩（並塩）	0.2	0.25
こしょう（白）	0.02	0.03
しょうゆ（うすくち）	4.3	5.1
でんぷん	2	2.5
だし昆布	0.4	0.6
削り節	2.5	3
水	135	150
★さめ	1切	1切
塩（並塩）	0.3	0.4
こしょう（黒）	0.03	0.04
水	5.5	7
★小麦粉	5	6
★パン粉	6	8
油（揚げ油）	6	8
トマトピューレ	5	6
トンカツソース	1.8	2.2
砂糖	0.7	0.8
にんじん・皮つき・生		4
たまねぎ		20
キャベツ		30
油		1.2
カレー粉		0.2
塩（並塩）		0.25

1月21日(水)

ごはん(50,70,90,100)
牛乳
厚揚げのみそ汁
牛肉のはりはり煮
黒豆

食品名	小(g)	中(g)
米・精白米	70	100
水	98	140
★牛乳	1本	1本
にんじん・皮つき・生	10	12
もやし	20	25
はくさい	30	35
あつあげ	20	25
ねぎ	4	5
赤みそ(国産)	4	4.5
米みそ	6	7
削り節	2.5	3
水	100	130
牛肉ｽﾗｲｽ(0.25×2×4cm)	25	35
酒	0.4	0.5
つきこんにゃく	20	25
油	0.5	0.6
みずな	40	50
砂糖	2.5	3.8
しょうゆ（こいくち）	3.8	5.3
★黒豆	10	12
黒砂糖	5	6
しょうゆ（こいくち）	0.8	1

1月22日(木)

コッペパン40・50・70・80
牛乳
さつまいもと白ねぎのシチュー
ツナとひじきのサラダ

食品名	小(g)	中(g)
★コッペパン	1こ	1こ
★牛乳	1本	1本
ベーコン（バラ・角）	10	12
にんじん・皮つき・生	10	12
たまねぎ	30	36
はくさい	20	24
油	0.3	0.4
さつまいも	35	45
しめじ(ほんしめじ)	5	6
白ねぎ	10	12
塩（並塩）	0.6	0.8
こしょう（白）	0.03	0.04
★バター	4	5
★小麦粉	4	5
★牛乳（調理用）	40	50
★生クリーム	1	1.2
湯	60	80
★まぐろ油漬け	10	12
ひじき(干し)	0.6	0.7
キャベツ	25	35
にんじん・皮つき・生	5	6
ホールコーン(冷)	10	12
油	0.3	0.36
塩（並塩）	0.2	0.24
こしょう（黒）	0.01	0.02
★マヨネーズ	3.5	4
しょうゆ（こいくち）	0.3	0.36

1月23日(金)

ごはん(50,70,90,100)
牛乳
大根と豚肉の煮物
しろなの煮浸し
つくだにふりかけ

食品名	小(g)	中(g)
米・精白米	70	100
水	98	140
★牛乳	1本	1本
豚肉ｽﾗｲｽ（3×2×0.25cm）	20	25
塩（並塩）	0.3	0.4
酒	0.3	0.4
しょうが	0.9	1.4
にんじん・皮つき・生	22	28
こんにゃく(板)	33	42
油	1	1.2
だいこん	90	120
ねぎ	6	7
砂糖	2.2	3
しょうゆ（こいくち）	5	6.6
湯	17	25
豚骨スープ	0.4	0.5
きょうあげ	8	10
しろな（地場産）	50	60
しょうゆ（こいくち）	2.5	3
砂糖	1.5	1.5
削り節	0.3	0.4
水	8	10
細切り昆布	1.5	1.8
水	12	15
★ちりめんじゃこ	3	3.6
★ごま(白)	2	2.4
★破片かつお(中厚)	1.5	1.8
みりん	2	2.4
砂糖	3	3.6
しょうゆ（こいくち）	1.8	2.2
酢・米酢	1	1.2

令和7年度1月　予定献立表

門真市教育委員会

1月26日(月)

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)
米・精白米	75	100
発芽玄米	7	9
水	120	158
豚肉ｽﾗｲｽ（3×2×0.25cm）	30	35
塩（並塩）	0.35	0.45
こしょう（黒）	0.04	0.05
ワイン(赤)	1	1.5
にんじん・皮つき・生	20	25
たまねぎ	60	75
じゃがいも	40	50
★りんご	13	15
にんにく	0.3	0.4
しょうが	0.04	0.06
油	1	1.2
塩（並塩）	1	1.3
しょうゆ（こいくち）	0.9	1.2
トンカツソース	2.5	3
ウスターソース	2.5	3
トマトピューレ	7	10.5
油	5.3	6
★小麦粉	7.7	9
カレー粉	0.55	0.9
湯	85	95
★牛乳	1本	1本
にんじん・皮つき・生	5	6
キャベツ	40	50
塩（並塩）	0.05	0.1
油	0.3	0.4
★まぐろ油漬け	10	12
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

1月27日(火)

チーズパン40・50・70・80
牛乳
ポトフ
まぐろのノルウェー風

食品名	小(g)	中(g)
★チーズパン	1こ	1こ
◎チーズ	5	8
★牛乳	1本	1本
豚角肉（1.5cm角）	20	25
塩（並塩）	0.2	0.25
こしょう（黒）	0.02	0.03
にんじん・皮つき・生	7	10
たまねぎ	20	25
油	0.3	0.35
じゃがいも	30	40
おおかぶ（葉なし）	20	25
キャベツ	25	30
豚骨スープ	0.8	1
湯	85	100
塩（並塩）	0.55	0.7
こしょう（黒）	0.05	0.06
パセリ	0.2	0.3
★まぐろ(角切り)(冷)	50	60
しょうが	0.4	0.5
酒	0.4	0.5
でんぷん	5.6	6.7
油（揚げ油）	5	6
ウスターソース	1.8	2
ケチャップ	7.2	8.5
砂糖	0.5	0.6
水	2.4	2.6

1月28日(水)

親子丼（50, 70, 90, 100）
牛乳
大豆の磯煮

食品名	小(g)	中(g)
米・精白米	70	100
水	98	140
鶏肉角切(皮つき1cm角)	20	24
塩（並塩）	0.3	0.35
酒	0.3	0.4
砂糖	1	1.5
しょうゆ（こいくち）	1.2	1.7
油	0.5	0.6
にんじん・皮つき・生	5	8
たまねぎ	70	85
塩（並塩）	0.1	0.2
★かまぼこ	5	5
ねぎ	10	15
★卵	55	65
砂糖	1.2	1.4
しょうゆ（こいくち）	4.7	6.2
削り節	1	1.2
水	40	50
★牛乳	1本	1本
きょうあげ	5	7
ひじき(干し)	1.2	1.5
★大豆(国産) 乾	13	15
砂糖	1.6	2
しょうゆ（こいくち）	2.4	2.9
削り節	0.2	0.3
水	12	15

1月29日(木)

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

食品名	小(g)	中(g)
★黒糖パン	1こ	1こ
★牛乳	1本	1本
ベーコン（バラ・角）	15	18
たまねぎ	45	50
エリンギ	5	6
しめじ(ほんしめじ)	20	25
えのきたけ	8	10
スパゲティ(ﾊｰﾌ)	30	36
にんにく	0.2	0.4
油	0.8	1
塩（並塩）	0.45	0.6
こしょう（黒）	0.04	0.06
しょうゆ（こいくち）	1	1.2
★バター	1	1.2
ホールコーン(冷)	20	22
こまつな	40	55
油	0.3	0.4
塩（並塩）	0.2	0.25
こしょう（黒）	0.02	0.03
しょうゆ（こいくち）	0.5	0.6
★バター	1	1

1月30日(金)

ごはん(50, 70, 90, 100)
牛乳
レタススープ
シャキッ！とスタミナ丼ぶり
ヨーグルト

食品名	小(g)	中(g)
米・精白米	70	100
水	98	140
★牛乳	1本	1本
たまねぎ	20	35
カットわかめ	1	1.2
レタス	15	20
ねぎ	4	5
★ごま(白)	0.3	0.4
塩（並塩）	0.5	0.7
こしょう（白）	0.02	0.05
しょうゆ（うすくち）	2	3
だし昆布	0.3	0.4
削り節	2.5	3
水	130	150
豚ひき肉	40	48
塩（並塩）	0.5	0.6
酒	0.5	0.6
れんこん	25	35
にんじん・皮つき・生	25	35
生しいたけ	5	7
にら	6	10
しょうが	0.5	0.6
油	0.5	0.6
酒	4	4.8
砂糖	3.8	4.6
みりん	5	6
しょうゆ（こいくち）	4.2	5.1
★オイスターソース	2.5	3
水	5	6
★ごま油	0.3	0.4
★ヨーグルト(個)	1こ	1こ