

令和8年度5月 予定献立表

門真市教育委員会

5月18日(月)			5月19日(火)			5月20日(水)			5月21日(木)			5月22日(金)		
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 豚肉とキャベツの炒め煮 さわらの煮付け40・40・40・50 味付けのり			コッペパン40・50・70・80 牛乳 しょうゆラーメン 豆腐の寄せ揚げ ココアビーンズ			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			きなこ揚げパン40・50・70・80 牛乳 チンゲン菜とたまごのスープ 焼きビーフン			カレーピラフ(45, 65, 85, 90...) 牛乳 レタススープ わかさぎの甘酢づけ		
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	米・精白米	65	90
水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140	油(揚げ油)	8	9	水	81	112
★牛乳	1本	1本	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	20	25	★牛乳	1本	1本	★きなこ	3.5	4.5	塩(並塩)	0.4	0.45
豚肉スライス(3×2×0.25cm)	30	35	塩(並塩)	0.3	0.35	鶏肉角切(皮付き1.5cm角)	10	15	黒砂糖	4.5	5.5	オリーブ油	0.5	0.5
酒	0.35	0.5	こしょう(黒)	0.03	0.04	塩(並塩)	0.1	0.15	★牛乳	1本	1本	カレー粉	0.3	0.7
塩(並塩)	0.35	0.5	にんじん・皮つき・生	10	12	酒	0.1	0.15	にんじん・皮つき・生	5	6	ターメリック	0.03	0.07
ごぼう	14	18	たまねぎ	35	40	にんじん・皮つき・生	20	25	★豆腐(木綿)	25	30	にんじん・皮つき・生	5	6
油	0.5	0.6	油	0.5	0.6	たまねぎ	45	55	えのきたけ	6	8	たまねぎ	20	25
糸こんにゃく	33	44	もやし	20	24	じゃがいも	45	60	★卵	20	30	フランクフルト(網引き)	15	20
キャベツ	60	80	中華そば(生)	20	23	油	0.5	0.8	チンゲンサイ	25	30	オリーブ油	0.4	0.6
ねぎ	12	14	ねぎ	5	7	★かまぼこ	5	7	塩(並塩)	0.2	0.25	塩(並塩)	0.4	0.55
にら	12	17	豚骨スープ	1	1.3	★高野豆腐(角)	12	15	こしょう(白)	0.02	0.03	こしょう(黒)	0.03	0.04
砂糖	2.4	2.8	塩(並塩)	0.2	0.25	砂糖	2	2.5	しょうゆ(うすくち)	4.3	5.1	★バター	1	1.3
しょうゆ(こいくち)	4.8	6.5	こしょう(白)	0.02	0.03	しょうゆ(うすくち)	3	3.7	でんぷん	2	2.5	★牛乳	1本	1本
酒	0.24	0.3	しょうゆ(こいくち)	5	7.5	削り節	0.7	1	だし昆布	0.4	0.6	たまねぎ	20	35
削り節	0.4	0.4	湯	110	130	水	30	35	削り節	2.5	3	カットわかめ	1	1.2
水	10	15	★ごま油	0.3	0.4	砂糖	0.8	1.1	水	135	150	レタス	15	20
★さわら切り身(冷)	1切	1切	★豆腐(木綿)	50	65	しょうゆ(こいくち)	3.2	3.9	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	10	12	ねぎ	4	5
みりん	0.5	0.6	★まぐろ油漬け	10	15	削り節	0.2	0.3	塩(並塩)	0.2	0.25	★ごま(白)	0.3	0.4
酒	0.5	0.6	生しいたけ	1.5	2	水	15	20	こしょう(黒)	0.02	0.03	塩(並塩)	0.5	0.7
砂糖	3	3.5	にんじん・皮つき・生	5	6	にんじん・皮つき・生	2	3	にんじん・皮つき・生	7	8	こしょう(白)	0.02	0.05
しょうゆ(こいくち)	3	3.5	ねぎ	3	3.6	キャベツ	25	35	たまねぎ	30	35	しょうゆ(うすくち)	2	3
水	15	18	★卵(7枚)	5	6	ゆで干し大根	3.5	4.2	たけのこ(水煮)	8	10	だし昆布	0.3	0.4
柚子酢	1	1.2	塩(並塩)	0.1	0.12	★まぐろ油漬け	5	7	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	削り節	2.5	3
味つけのり	1袋	1袋	しょうゆ(こいくち)	0.7	0.8	油	0.3	0.5	油	1	1.2	水	130	150
			でんぷん	1	1.5	塩(並塩)	0.2	0.3	砂糖	0.2	0.3	★わかさぎ(冷)	35	40
			油(揚げ油)	3	4	砂糖	0.4	0.7	しょうゆ(こいくち)	2.2	2.8	塩(並塩)	0.18	0.2
			★ココアビーンズ	1袋	1袋	しょうゆ(こいくち)	1.5	2	ビーフン	9	10	でんぷん	3.5	4
						酢・米酢	0.5	0.6	きぬさや	2	3	油(揚げ油)	2	2.3
						★ごま油	0.3	0.4	★ごま油	0.3	0.4	酢・米酢	2.4	3
						★ごま(白)	1.5	2				しょうゆ(こいくち)	2.4	3
						ゆかり粉	1	1.2				砂糖	3	3.5
												水	2	2.5

令和8年度5月 予定献立表

門真市教育委員会

5月25日(月)			5月26日(火)			5月27日(水)			5月28日(木)			5月29日(金)		
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			オリーブパン40・50・70・80 牛乳 米粉のクリームスープ ミートビーンズ			チャーハン(50, 70, 90, 95) 牛乳 わかめスープ 揚げぎょうぎ			黒糖パン(減) 35・45・65・75 牛乳 青菜(小松菜)とじゃこのスパゲティ さけのマリネ			カレーライス(55, 75, 95, 100) 牛乳 キャベツのさっと煮		
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	70	100	★オリーブパン	1こ	1こ	米・精白米	70	95	★黒糖パン	1こ	1こ	米・精白米	75	100
水	98	140	◎オリーブ油	3	4	水	95	128	★牛乳	1本	1本	発芽玄米	7	9
★牛乳	1本	1本	★牛乳	1本	1本	焼き豚(1cm角)	15	18	ベーコン(バラ・角)	15	18	水	120	158
豚ひき肉	20	25	ベーコン(バラ・角)	10	15	にんじん・皮つき・生	10	12	たまねぎ	25	30	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	30	35
塩(並塩)	0.3	0.35	にんじん・皮つき・生	15	18	たまねぎ	20	25	エリンギ	15	20	塩(並塩)	0.35	0.45
こしょう(黒)	0.03	0.04	たまねぎ	40	50	しょうが	0.5	1	こまつな	40	45	こしょう(黒)	0.04	0.05
キャベツ	30	40	油	0.3	0.4	ねぎ	3	6	★ちりめんじゃこ	5	6	ワイン(赤)	1	1.5
トウバンジャン	0.1	0.15	じゃがいも	35	45	油	1.5	1.8	スパゲティ(ハーフ)	30	35	にんじん・皮つき・生	20	25
しょうが	1	1.2	マッシュルーム	3	4	塩(並塩)	0.45	0.5	にんにく	0.2	0.3	たまねぎ	60	75
ねぎ	10	12	★牛乳(調理用)	25	30	こしょう(黒)	0.04	0.05	オリーブ油	1	1.5	じゃがいも	40	50
油	1	1.2	★生クリーム	2	2.5	★オイスターソース	2.3	3	塩(並塩)	0.45	0.6	★りんご	13	15
★豆腐(木綿)	80	105	鶏がらスープ	3	3.6	しょうゆ(こいくち)	2.2	2.8	こしょう(黒)	0.04	0.06	にんにく	0.3	0.4
豚骨スープ	0.5	0.7	塩(並塩)	0.55	0.65	★牛乳	1本	1本	しょうゆ(うすくち)	1.2	1.5	しょうが	0.04	0.06
みそ(濃口)	5	6	こしょう(黒)	0.03	0.04	たまねぎ	23	30	★さけ(角切)(冷)	40	50	油	1	1.2
砂糖	0.9	1.1	米粉	3.3	3.6	★卵	18	30	塩(並塩)	0.2	0.3	塩(並塩)	1	1.3
しょうゆ(こいくち)	2.2	2.5	湯	55	65	でんぷん	0.18	0.25	こしょう(黒)	0.02	0.03	しょうゆ(こいくち)	0.9	1.2
でんぷん	3.3	3.6	牛ひき肉	10	12	カットわかめ	0.6	0.9	でんぷん	3.3	4	トンカツソース	2.5	3
★ごま油	0.2	0.25	豚ひき肉	10	12	ねぎ	4.5	7	油(揚げ油)	4	5	ウスターソース	2.5	3
にら	7	12	塩(並塩)	0.3	0.36	★ごま(白)	0.3	0.5	たまねぎ	8	9	トマトピューレ	7	10.5
もやし	25	35	こしょう(黒)	0.03	0.04	塩(並塩)	0.4	0.6	にんじん・皮つき・生	1	1.2	油	5.3	6
塩(並塩)	0.08	0.1	★大豆(国産)乾	10	12	こしょう(黒)	0.02	0.05	酢・米酢	3	3.5	★小麦粉	7.7	9
はるさめ(緑豆)	3	5	たまねぎ	40	60	しょうゆ(うすくち)	2.4	3.5	しょうゆ(こいくち)	0.12	0.15	カレー粉	0.55	0.9
★ひら天	10	15	にんじん・皮つき・生	5	10	だし昆布	0.4	0.5	砂糖	2	2.5	湯	85	95
はくさい(キムチ)	3	6	油	0.7	0.8	削り節	3	3.6	塩(並塩)	0.08	0.1	★牛乳	1本	1本
油	1.1	1.3	ウスターソース	1	1.3	水	140	160	こしょう(黒)	0.01	0.01	にんじん・皮つき・生	5	6
しょうゆ(こいくち)	1.6	2.5	ケチャップ	8	9	ぎょうぎ	2こ	3こ				キャベツ	40	50
砂糖	0.7	1.2	砂糖	0.25	0.3	油(揚げ油)	2	3				塩(並塩)	0.05	0.1
酢・米酢	0.5	0.6	塩(並塩)	0.15	0.2							油	0.3	0.4
★ごま油	0.6	0.7	こしょう(黒)	0.01	0.02							★まぐろ油漬け	10	12
★ごま(白)	0.5	0.6										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