令和8年度11月　予定献立表

門真市教育委員会

11月2日(月)			11月4日(水)			11月5日(木)			11月6日(金)					
中華丼（米50, 70, 90, 100） 牛乳 一口鶏から甘酢かけ			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 あかしそふりかけ			コッペパン（減）35・45・65・… 牛乳 ミートスパゲティ コーンと小松菜のソテー			チャーハン(50, 70, 90, 95) 牛乳 わかめスープ 揚げぎょうざ					
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	米・精白米	70	100	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	70	95			
水	98	140	水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	95	128			
豚肉ｽﾗｲｽ（3×2×0.25cm）	25	30	★牛乳	1本	1本	牛ひき肉	5	10	焼き豚(1cm角)	15	18			
塩（並塩）	0.35	0.4	鶏ひき肉	18	25	豚ひき肉	15	15	にんじん	10	12			
こしょう（黒）	0.03	0.04	塩（並塩）	0.3	0.35	塩（並塩）	0.3	0.4	たまねぎ	20	25			
にんじん	10	12	酒	0.3	0.35	こしょう（黒）	0.03	0.04	しょうが	0.5	1			
たまねぎ	40	50	しょうが	0.8	1	にんにく	0.3	0.4	ねぎ	3	6			
干ししいたけ(ｽﾗｲｽ)	0.5	0.6	にんじん	20	25	油	0.5	0.6	油	1.5	1.8			
はくさい	65	75	たまねぎ	50	65	たまねぎ	70	80	塩（並塩）	0.45	0.5			
しょうが	0.3	0.4	じゃがいも	80	95	にんじん	10	12	こしょう（黒）	0.04	0.05			
ねぎ	5	6	油	0.5	0.6	油	0.2	0.2	★オイスターソース	2.3	3			
油	1	1.2	★ひら天	12	15	スパゲティ(ﾊｰﾌ)	35	43	しょうゆ（こいくち）	2.2	2.8			
★むきえび(冷)	6	8	砂糖	1.5	2	パセリ	0.5	0.6	★牛乳	1本	1本			
★いか(冷)（皮つき）	6	8	しょうゆ（こいくち）	3.6	4	ウスターソース	2	2.4	たまねぎ	23	30			
塩（並塩）	0.3	0.35	削り節	0.5	0.6	トンカツソース	4	4.8	★卵	18	30			
こしょう（白）	0.03	0.04	水	20	25	ケチャップ	12	15	でんぷん	0.18	0.25			
しょうゆ（うすくち）	3.6	4.8	うすあげ	2.5	3	トマトの水煮缶詰	20	25	カットわかめ	0.6	0.9			
★オイスターソース	1	1.4	ゆで干し大根	5	6	ホールコーン(冷)	20	22	ねぎ	4.5	7			
砂糖	0.8	1	にんじん	3	5	こまつな	40	55	★ごま(白)	0.3	0.5			
でんぷん	3.5	4	砂糖	2	2.2	油	0.3	0.4	塩（並塩）	0.4	0.6			
湯	55	65	しょうゆ（うすくち）	3	4	塩（並塩）	0.2	0.25	こしょう（黒）	0.02	0.05			
豚骨スープ	0.5	0.6	削り節	0.2	0.2	こしょう（黒）	0.02	0.03	しょうゆ（うすくち）	2.4	3.5			
★牛乳	1本	1本	水	25	30	しょうゆ（こいくち）	0.5	0.6	だし昆布	0.4	0.5			
鶏肉角切(皮付き2cm角)	40	50	ゆかり粉	1	1.2	★バター	1	1	削り節	3	3.6			
塩（並塩）	0.15	0.2							水	140	160			
こしょう（黒）	0.02	0.02							ぎょうざ	2こ	3こ			
でんぷん	4	5							油（揚げ油）	2	3			
油（揚げ油）	4	5												
しょうゆ（こいくち）	1.2	1.4												
酢・米酢	1.3	1.5												
砂糖	0.75	0.9												
水	1	1.2												

令和8年度11月　予定献立表

門真市教育委員会

11月9日(月)			11月10日(火)			11月11日(水)			11月12日(木)			11月13日(金)		
ごはん(50,70,90,100) 牛乳 レタススープ ビビンバ（肉） ビビンバ（野菜）			きなこ揚げパン40・50・70・80 牛乳 チンゲン菜ときのこのスープ 焼きビーフン			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			さつまいもパン40・50・70・80 牛乳 ワンタンスープ さけの甘酢かけ			カレーライス(55,75,95,1… 牛乳 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	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	70	100	★さつまいもパン	1こ	1こ	米・精白米	75	100
水	98	140	油（揚げ油）	8	9	水	98	140	◎角きりスイートポテト	12	16	発芽玄米	7	9
★牛乳	1本	1本	★きなこ	3.5	4.5	★牛乳	1本	1本	★牛乳	1本	1本	水	120	158
たまねぎ	20	35	黒砂糖	4.5	5.5	豚ひき肉	20	25	鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	15	豚肉ｽﾗｲｽ（3×2×0.25cm)	30	35
カットわかめ	1	1.2	★牛乳	1本	1本	塩（並塩）	0.3	0.35	塩（並塩）	0.15	0.2	塩（並塩）	0.35	0.45
レタス	15	20	にんじん	6	7	こしょう（黒）	0.03	0.04	こしょう（黒）	0.02	0.03	こしょう（黒）	0.04	0.05
ねぎ	4	5	しめじ	7	10	キャベツ	30	40	にんじん	5	6	ワイン(赤)	1	1.5
★ごま(白)	0.3	0.4	えのきたけ	8.5	10	トウバンジャン	0.1	0.15	はくさい	45	55	にんじん	20	25
塩（並塩）	0.5	0.7	★卵	20	30	しょうが	1	1.2	油	0.5	0.6	たまねぎ	60	75
こしょう（白）	0.02	0.05	チンゲンサイ	30	40	ねぎ	10	12	ワンタンの皮	5	6	じゃがいも	40	50
しょうゆ（うすくち）	2	3	塩（並塩）	0.2	0.25	油	1	1.2	もやし	15	20	★りんご	13	15
だし昆布	0.3	0.4	こしょう（白）	0.02	0.03	★豆腐(木綿)	80	105	ねぎ	3	4	にんにく	0.3	0.4
削り節	2.5	3	しょうゆ（うすくち）	4.7	5.6	豚骨スープ	0.5	0.7	塩（並塩）	0.2	0.25	しょうが	0.04	0.06
水	130	150	でんぷん	2	2.5	みそ(濃口)	5	6	こしょう（白）	0.02	0.03	油	1	1.2
牛ひき肉	30	35	だし昆布	0.5	0.6	砂糖	0.9	1.1	しょうゆ（うすくち）	3.8	4.6	塩（並塩）	1	1.3
しょうが	0.2	0.24	削り節	3	3.5	しょうゆ（こいくち）	2.2	2.5	鶏がらスープ	6	8	しょうゆ（こいくち）	0.9	1.2
干ししいたけ(ｽﾗｲｽ)	2.5	3	水	130	155	でんぷん	3.3	3.6	湯	110	130	トンカツソース	2.5	3
油	0.3	0.4	豚肉ｽﾗｲｽ（3×2×0.25cm)	10	12	湯	55	65	★さけ(角切)(冷)	40	50	ウスターソース	2.5	3
砂糖	3	3.6	塩（並塩）	0.2	0.25	★ごま油	0.2	0.25	塩（並塩）	0.15	0.2	トマトピューレ	7	10.5
しょうゆ（こいくち）	4.2	5	こしょう（黒）	0.02	0.03	にら	7	12	でんぷん	3.3	4	油	5.3	6
トウバンジャン	0.05	0.2	にんじん	7	8	もやし	25	35	油（揚げ油）	4	5	★小麦粉	7.7	9
★ごま油	0.5	0.6	たまねぎ	30	35	塩（並塩）	0.08	0.1	砂糖	1.8	2	カレー粉	0.55	0.9
にんじん	7	8	たけのこ(水煮)	8	10	はるさめ(緑豆)	3	5	しょうゆ（こいくち）	1.5	1.8	湯	85	95
もやし	30	35	干ししいたけ(ｽﾗｲｽ)	0.5	0.6	★ひら天	10	15	酢・米酢	1.5	1.8	★牛乳	1本	1本
こまつな	25	30	油	1	1.2	はくさい(キムチ)	3	6	水	1.5	1.8	カリフラワー	7	10
油	0.5	0.6	砂糖	0.2	0.3	油	1.1	1.3				ブロッコリー	7	10
塩（並塩）	0.2	0.25	しょうゆ（こいくち）	2.2	2.8	しょうゆ（こいくち）	1.6	2.5				キャベツ	26	30
こしょう（白）	0.02	0.03	ビーフン	9	10	砂糖	0.7	1.2				酢・米酢	1.8	2
しょうゆ（こいくち）	2	2.4	きぬさや	2	3	酢・米酢	0.5	0.6				砂糖	1	1.2
★ごま油	0.3	0.4	★ごま油	0.3	0.4	★ごま油	0.6	0.7				しょうゆ（うすくち）	0.3	0.35
★ごま(白)	0.4	0.5				★ごま(白)	0.5	0.6				塩（並塩）	0.25	0.3
												油	1.6	1.8
												★ごま油	0.3	0.4

令和8年度11月　予定献立表

門真市教育委員会

11月16日(月)			11月17日(火)			11月18日(水)			11月19日(木)			11月20日(金)		
ごはん(50,70,90,100) 牛乳 大根と豚肉の煮物 さんまの煮付け40・40・40・50 ひじきふりかけ.			黒糖パン40・50・70・80 牛乳 レンズ豆のトマトスープ かつおのバーベキューソース 富有柿			さつまいもごはん(45,65,85… 牛乳 厚揚げのみそ汁 ずいきの煮物			コッペパン40・50・70・80 牛乳 チンゲン菜のスープ 豆腐の寄せ揚げ ココアビーンズ			麩入り玉子丼(50,70,90,1… 牛乳 大豆の磯煮		
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	★黒糖パン	1こ	1こ	米・精白米	65	85	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	70	100
水	98	140	★牛乳	1本	1本	もち米	4	5	★牛乳	1本	1本	水	98	140
★牛乳	1本	1本	フランクフルト(絹引き)	15	18	水	102	131	豚肉ｽﾗｲｽ(3×2×0.25cm)	10	12	たまねぎ	70	85
豚肉ｽﾗｲｽ(3×2×0.25cm)	20	25	にんじん	5	7	塩(並塩)	0.8	1	塩(並塩)	0.15	0.2	油	0.7	0.9
塩(並塩)	0.3	0.4	たまねぎ	30	35	さつまいも	25	30	こしょう(黒)	0.01	0.01	えのきたけ	7	10
酒	0.3	0.4	じゃがいも	25	40	★ごま(黒)	0.3	0.4	にんじん	5	7	ねぎ	10	15
しょうが	0.9	1.4	キャベツ	25	40	★牛乳	1本	1本	たまねぎ	30	35	★卵	55	65
にんじん	22	28	レンズ豆	6	8	にんじん	10	12	ホールコーン(冷)	10	12	★おつゆふ	4	5
こんにゃく(板)	33	42	油	0.6	0.7	もやし	20	25	油	0.5	0.6	塩(並塩)	0.1	0.2
油	1	1.2	トマトの水煮缶詰	30	40	はくさい	30	35	くず切り	5	6	砂糖	2.7	3
だいこん	90	120	ケチャップ	1.5	2	あつあげ	20	25	チンゲンサイ	25	35	しょうゆ(うすくち)	8	9
ねぎ	6	7	パセリ	0.3	0.4	ねぎ	4	5	しょうゆ(うすくち)	3	4.2	削り節	0.4	0.6
砂糖	2.2	3	豚骨スープ	1	1.2	赤みそ(国産)	4	4.5	塩(並塩)	0.4	0.5	水	40	50
しょうゆ(こいくち)	5	6.6	塩(並塩)	0.7	0.8	米みそ	6	7	こしょう(白)	0.01	0.02	★牛乳	1本	1本
湯	17	25	こしょう(黒)	0.03	0.04	削り節	2.5	3	だし昆布	0.4	0.5	きょうあげ	5	7
豚骨スープ	0.4	0.5	湯	50	60	水	100	130	削り節	1.4	1.6	ひじき(干し)	1.2	1.5
★さんま(筒)(焼)	1切	1切	★かつお(角切)(冷)	50	60	鶏肉角切(皮付き1.5cm角)	5	12	水	120	150	★大豆(国産) 乾	13	15
しょうが	1.2	1.3	しょうが	0.5	0.9	塩(並塩)	0.08	0.12	★豆腐(木綿)	50	65	砂糖	1.6	2
みりん	0.6	0.7	しょうゆ(こいくち)	1.2	1.4	酒	0.08	0.12	★まぐろ油漬け	10	15	しょうゆ(こいくち)	2.4	2.9
酒	0.6	0.7	でんぷん	7	9	ずいき(干し・乾)	3	3.5	生しいたけ	1.5	2	削り節	0.2	0.3
砂糖	2.8	3.4	油(揚げ油)	4	5	きょうあげ	5	7	にんじん	5	6	水	12	15
しょうゆ(こいくち)	2.8	3.4	米酢	1	1.2	★ごま(白)	1	1.2	ねぎ	3	3.6			
水	24	29	しょうゆ(こいくち)	1.3	1.6	油	0.3	0.4	★卵(つなぎ)	5	6			
酢・米酢	0.5	0.6	みりん	0.6	0.7	砂糖	1.5	1.7	塩(並塩)	0.1	0.12			
ひじき(干し)	1.3	1.5	砂糖	2.3	2	しょうゆ(うすくち)	2	2.4	しょうゆ(こいくち)	0.7	0.8			
しょうゆ(こいくち)	2	2.2	水	2	2.4	削り節	0.2	0.3	でんぷん	1	1.5			
酒	1.5	2	★富有柿	1/4こ	1/4こ	水	15	20	油(揚げ油)	3	4			
★ちりめんじゃこ	2.5	4							★ココアビーンズ	1袋	1袋			
ゆかり粉	0.4	0.5												
★ごま(白)	1	1.5												

令和8年度11月　予定献立表

門真市教育委員会

11月24日(火)			11月25日(水)			11月26日(木)			11月27日(金)					
コッペパン40・50・70・80 牛乳 コーンポタージュ ほうれん草とエリンギのソテー			れんこんもりもり混ぜごはん(45,… 牛乳 むら雲汁 わかさぎの甘酢づけ			黒糖食パン（1枚）40・50・70… 牛乳 ポークビーンズ ツナとひじきのサラダ			ごはん(50,70,90,100) 牛乳 あげカレーうどん 米粉のちくわ磯辺揚げ					
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)
★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	65	90	★黒糖食パン	1切	1切	米・精白米	70	100			
★牛乳	1本	1本	塩（並塩）	0.2	0.3	★牛乳	1本	1本	水	98	140			
にんじん	15	17	水	85	117	豚角肉（1.5cm角）	15	18	★牛乳	1本	1本			
たまねぎ	35	45	豚肉ｽﾗｲｽ(細)(0.5×0.5×2)	12	15	塩（並塩）	0.15	0.2	にんじん	10	15			
油	0.5	0.6	塩（並塩）	0.15	0.2	こしょう（黒）	0.02	0.02	たまねぎ	43	53			
ホールコーン(冷)	5	6	酒	0.15	0.2	ベーコン（バラ・角）	10	12	カレー粉	0.3	0.7			
クリームコーン(缶)	35	45	にんじん	8	10	にんじん	10	15	油	0.5	0.8			
パセリ	0.5	0.6	れんこん	15	18	たまねぎ	40	45	きょうあげ	10	12			
★バター	5	6	油	1	1.2	じゃがいも	50	55	うどん	55	60			
★小麦粉	5	6	しょうゆ（こいくち）	5	6	トマトピューレ	4	5	ねぎ	5	6			
★牛乳（調理用）	50	60	水	5	6	ケチャップ	4	5	塩（並塩）	0.15	0.2			
塩（並塩）	0.65	0.82	砂糖	2	2.4	油	0.5	0.6	しょうゆ（こいくち）	5.3	7.5			
こしょう（黒）	0.04	0.08	みりん	3	3.6	白いんげんまめ	15	19	でんぷん	2.5	3			
鶏がらスープ	6	7	酒	3	3.6	ウスターソース	1.5	2	だし昆布	0.4	0.4			
湯	65	75	★牛乳	1本	1本	塩（並塩）	0.2	0.3	削り節	3	3.5			
ベーコン(ｼｮﾙﾀﾞｰ・角)	5	7	にんじん	5	6	湯	35	40	水	95	115			
エリンギ	10	14	★豆腐(木綿)	25	30	★まぐろ油漬け	10	12	★ちくわ	1/2本	3/4本			
ほうれんそう	40	45	えのきたけ	6	8	ひじき(干し)	0.6	0.7	米粉	1	1.5			
油	0.3	0.4	★卵	15	25	キャベツ	25	35	米粉	7	8.5			
塩（並塩）	0.18	0.2	みつば(切りﾐﾂﾊﾞ)	2	3	にんじん	5	6	でんぷん	2	2.4			
こしょう（黒）	0.02	0.03	塩（並塩）	0.2	0.25	ホールコーン(冷)	10	12	あおのり(素干し)	0.07	0.1			
			しょうゆ（うすくち）	4.3	5.1	油	0.3	0.36	水	10	14			
			でんぷん	2	2.5	塩（並塩）	0.2	0.24	油（揚げ油）	3	4			
			だし昆布	0.4	0.6	こしょう（黒）	0.01	0.02						
			削り節	2.5	3	★マヨネーズ	3.5	4						
			水	135	150	しょうゆ（こいくち）	0.3	0.36						
			★わかさぎ(冷)	35	40									
			塩（並塩）	0.18	0.2									
			でんぷん	3.5	4									
			油（揚げ油）	2	2.3									
			酢・米酢	2.4	3									
			しょうゆ（こいくち）	2.4	3									
			砂糖	3	3.5									
			水	2	2.5									

令和8年度11月　予定献立表

門真市教育委員会

11月30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																	
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)	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	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	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															