

令和4年度11月 予定献立表

門真市教育委員会

11月1日(火)			11月2日(水)			11月4日(金)								
コッペパン40・50・70・70 牛乳 チンゲン菜とたまごのスープ まぐろのノルウェー風 ココアビーンズ			さつまいもごはん(45, 65, 85... 牛乳 だいこんの豚汁 ずいきの煮物			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 チンゲン菜ともやしの炒め物 あさりとちりめんじゃこの佃煮								
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)
★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	65	85	米・精白米	70	100						
★牛乳	1本	1本	もち米	5	5	水	98	140						
にんじん・皮つき・生	5	6	水	102	131	★牛乳	1本	1本						
★豆腐(木綿)	25	30	塩(並塩)	0.8	1	鶏ひき肉	18	25						
えのきたけ	6	8	さつまいも	25	30	塩(並塩)	0.3	0.35						
★卵	20	30	★ごま(黒)	0.4	0.4	酒	0.3	0.35						
チンゲンサイ	25	30	★牛乳	1本	1本	しょうが	0.8	1						
塩(並塩)	0.2	0.25	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	13	18	にんじん・皮つき・生	20	25						
こしょう(白)	0.02	0.03	塩(並塩)	0.2	0.3	たまねぎ	50	65						
しょうゆ(うすくち)	4.3	5.1	酒	0.2	0.3	じゃがいも	80	95						
でんぷん	2	2.5	にんじん・皮つき・生	10	12	油	0.5	0.6						
だし昆布	0.4	0.6	油	0.3	0.4	★ひら天	12	15						
削り節	2.5	3	だいこん	30	35	砂糖	1.5	2						
水	135	150	あつあげ	20	25	しょうゆ(こいくち)	3.6	4						
★まぐろ(角切り)(冷)	50	60	もやし	15	20	削り節	0.5	0.6						
しょうが	0.4	0.5	ねぎ	5	6	水	20	25						
酒	0.4	0.5	赤みそ(国産)	4	4.8	にんじん・皮つき・生	7	8						
でんぷん	5.6	6.7	米みそ	6	7.2	もやし	30	35						
油(揚げ油)	5	6	削り節	2.2	2.5	チンゲンサイ	30	35						
ウスターソース	1.8	2	水	110	135	油	0.3	0.4						
ケチャップ	7.2	8.5	鶏肉角切(皮付き1.5cm角)	5	8	砂糖	0.5	0.6						
砂糖	0.5	0.6	塩(並塩)	0.08	0.1	塩(並塩)	0.2	0.3						
水	2.4	2.6	酒	0.08	0.1	こしょう(黒)	0.01	0.01						
★ココアビーンズ	1袋	1袋	ずいき(干し・乾)	3	3.5	しょうゆ(こいくち)	1	1.2						
			きょうあげ	5	7	★ごま油	0.1	0.12						
			★ごま(白)	1	1.2	★あさり(冷)	7	10						
			油	0.3	0.4	しょうが	0.7	1.2						
			砂糖	1.5	1.7	★破片かつお(中厚)	0.5	0.6						
			しょうゆ(うすくち)	2	2.4	★ちりめんじゃこ	7	9						
			削り節	0.2	0.3	砂糖	2	1.5						
			水	15	20	みりん	1.2	1.8						
						しょうゆ(こいくち)	1.3	1.5						
						水	5	6						

令和4年度11月 予定献立表

門真市教育委員会

11月7日(月)			11月8日(火)			11月9日(水)			11月10日(木)			11月11日(金)		
親子丼 (50, 70, 90, 100) 牛乳 小松菜とあげの煮浸し			パーカーパン40・50・70・70 牛乳 ポトフ さめフライ40・40・40・50			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 わかめトックスープ 大豆と豚肉の甘辛煮 ひじきふりかけ			コッペパン40・50・70・70 牛乳 あさりのポタージュ ほうれん草のソテー			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 ごんぼ汁 わかさぎの甘酢づけ 金時豆		
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	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	70	100
水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140
鶏肉角切(皮つき1cm角)	20	24	豚もも肉(1.5cm角)	20	25	★牛乳	1本	1本	ベーコン(バラ・角)	10	12	★牛乳	1本	1本
塩(並塩)	0.3	0.35	塩(並塩)	0.2	0.25	鶏肉角切(皮つき1cm角)	5	8	にんじん・皮つき・生	15	18	鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	12
酒	0.3	0.4	こしょう(黒)	0.02	0.03	塩(並塩)	0.1	0.15	たまねぎ	35	40	酒	0.15	0.18
砂糖	1	1.5	にんじん・皮つき・生	7	10	こしょう(黒)	0.01	0.01	油	0.5	0.6	塩(並塩)	0.15	0.18
しょうゆ(こいくち)	1.2	1.7	たまねぎ	20	25	たまねぎ	0.01	0.01	じゃがいも	15	20	ごぼう	10	12
油	0.5	0.6	油	0.3	0.35	油	0.4	0.5	だいこん	30	40	にんじん・皮つき・生	10	12
にんじん・皮つき・生	5	8	じゃがいも	30	40	トック	15	20	★あさり(冷)	5	6	だいこん	10	12
たまねぎ	70	85	おおかぶ(葉なし)	20	25	★卵	18	30	パセリ	0.3	0.4	油	0.5	0.6
塩(並塩)	0.1	0.2	キャベツ	25	30	でんぷん	0.18	0.25	★バター	5	6	うすあげ	7	8.5
★かまぼこ	5	5	豚骨スープ	0.8	1	カットわかめ	0.6	0.9	★小麦粉	5	6	おから(冷)	3	3.6
ねぎ	10	15	湯	85	100	★ごま(白)	0.3	0.5	★牛乳(調理用)	50	60	ねぎ	5	6
★卵	55	65	塩(並塩)	0.55	0.7	塩(並塩)	0.5	0.65	塩(並塩)	0.55	0.65	酒	1	1.2
砂糖	1.2	1.4	こしょう(黒)	0.05	0.06	こしょう(白)	0.02	0.05	こしょう(黒)	0.03	0.05	しょうゆ(こいくち)	3	3.6
しょうゆ(こいくち)	4.7	6.2	パセリ	0.2	0.3	しょうゆ(うすくち)	2.4	3.5	豚骨スープ	0.5	0.6	塩(並塩)	0.25	0.3
削り節	1	1.2	★さめ	1切	1切	だし昆布	0.4	0.5	湯	55	65	でんぷん	0.8	1
水	40	50	塩(並塩)	0.3	0.4	削り節	2.5	3.6	ベーコン(ソルト・角)	5	7	削り節	2.5	3
★牛乳	1本	1本	こしょう(黒)	0.03	0.04	水	140	160	ホールコーン(冷)	15	20	水	120	140
きょうあげ	10	12	★卵(つなぎ)	5	6	豚角肉(1.5cm角)	10	15	ほうれんそう	40	55	★わかさぎ(冷)	35	40
こまつな	50	60	水	2.5	3	塩(並塩)	0.1	0.15	油	0.3	0.4	塩(並塩)	0.18	0.2
しょうゆ(こいくち)	2.8	3.2	★小麦粉	5	6	酒	0.1	0.15	塩(並塩)	0.18	0.22	でんぷん	3.5	4
砂糖	1.8	2	★パン粉	8	10	しょうが	0.4	0.5	こしょう(黒)	0.02	0.03	油(揚げ油)	2	2.3
削り節	0.3	0.4	油(揚げ油)	6	8	油	0.4	0.5				酢・米酢	2.4	3
水	8	10	トマトピューレ	5	6	★大豆(国産)乾	15	18				しょうゆ(こいくち)	2.4	3
			トンカツソース	1.8	2.2	ねぎ	8	10				砂糖	3	3.5
			砂糖	0.7	0.8	砂糖	2	2.6				水	2	2.5
						しょうゆ(こいくち)	2.1	2.8				金時豆	12	15
						水	10	15				水	48	60
						ひじき(干し)	1.3	1.5				砂糖	7	8.5
						しょうゆ(こいくち)	2	2.2				塩(並塩)	0.07	0.1
						酒	1.5	2						
						★ちりめんじゃこ	2.5	4						
						ゆかり粉	0.4	0.5						
						★ごま(白)	1	1.5						

令和4年度11月 予定献立表

門真市教育委員会

11月14日(月)			11月15日(火)			11月16日(水)			11月17日(木)			11月18日(金)		
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 筑前煮 さんまの煮付け30・30・30・40 あかしそふりかけ			レーズンパン (減)(減)35・40… 牛乳 きのこスパゲティ さけのマリネ 富有柿			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・70 牛乳 ワンタンスープ ホットポテトサラダ スライスチーズ			三色手巻(まぐろ)(50, 70, 90… 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 手巻のり		
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	100	★レーズンパン	1こ	1こ	米・精白米	70	100	★パーカーパン	1こ	1こ	米・精白米	70	100
水	98	140	◎ぶどう(干し)	10	14	水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140
★牛乳	1本	1本	★牛乳	1本	1本	★牛乳	1本	1本	鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	15	★卵	25	30
鶏肉角切(皮付き1.5cm角)	15	20	ベーコン(バラ・角)	15	18	豚ひき肉	20	25	塩(並塩)	0.15	0.2	砂糖	0.5	0.6
塩(並塩)	0.25	0.3	たまねぎ	45	50	塩(並塩)	0.3	0.35	こしょう(黒)	0.02	0.03	塩(並塩)	0.26	0.28
酒	0.25	0.3	エリンギ	5	6	こしょう(黒)	0.03	0.04	にんじん・皮つき・生	5	6	油	0.75	0.9
にんじん・皮つき・生	20	25	しめじ(ほんしめじ)	20	25	キャベツ	30	40	はくさい	45	55	★まぐろ油漬け	25	35
こんにゃく(板)	25	30	えのきたけ	8	10	トウバンジャン	0.1	0.15	油	0.5	0.6	油	0.25	0.3
ごぼう	15	20	スパゲティ(ハーフ)	30	36	しょうが	1	1.2	ワンタンの皮	5	6	酒	0.2	0.25
れんこん	15	20	にんにく	0.2	0.4	ねぎ	10	12	もやし	15	20	砂糖	0.6	1
油	0.5	0.6	油	0.8	1	油	1	1.2	ねぎ	3	4	しょうゆ(こいくち)	0.8	1.5
さといも	45	55	塩(並塩)	0.45	0.6	★豆腐(木綿)	80	105	塩(並塩)	0.2	0.25	みりん	0.3	0.5
★ちくわ	10	15	こしょう(黒)	0.04	0.06	豚骨スープ	0.5	0.7	こしょう(白)	0.02	0.03	こまつな	40	50
砂糖	3.3	4.3	しょうゆ(こいくち)	1	1.2	みそ(濃口)	5	6	しょうゆ(うすくち)	3.8	4.6	塩(並塩)	0.3	0.4
しょうゆ(こいくち)	4.3	5.2	★バター	1	1.2	砂糖	0.9	1.1	鶏がらスープ	6	8	油	0.5	0.6
削り節	0.5	0.6	きざみのり(細)	各721枚	各721枚	しょうゆ(こいくち)	2.2	2.5	湯	110	130	砂糖	0.5	0.6
水	35	45	★さけ(角切)(冷)	40	50	でんぷん	3.3	3.6	にんじん・皮つき・生	5	6	しょうゆ(うすくち)	0.2	0.3
★さんま(筒)(焼)	1切	1切	塩(並塩)	0.3	0.4	湯	55	65	たまねぎ	20	25	★ごま(白)	0.2	0.25
しょうが	1	1.2	こしょう(黒)	0.03	0.04	★ごま油	0.2	0.25	ホールコーン(冷)	8	10	★牛乳	1本	1本
みりん	0.4	0.5	でんぷん	3.3	4	にら	7	12	★まぐろ油漬け	10	12	たまねぎ	25	30
酒	0.4	0.5	油(揚げ油)	4	5	もやし	25	35	油	0.3	0.4	きょうあげ	8	10
砂糖	2	2.4	たまねぎ	8	9	塩(並塩)	0.08	0.1	塩(並塩)	0.25	0.35	★豆腐(木綿)	40	45
しょうゆ(こいくち)	2	2.4	にんじん・皮つき・生	1	1.2	はるさめ(緑豆)	3	5	こしょう(黒)	0.01	0.02	カットわかめ	0.5	0.6
水	15	20	酢・米酢	3	3.5	★ひら天	10	15	★マヨネーズ	4	5.5	ねぎ	5	6
ゆかり粉	1	1.2	しょうゆ(こいくち)	0.12	0.15	はくさい(キムチ)	4	6	じゃがいも	40	60	赤みそ(国産)	4.1	5.4
			砂糖	2	2.5	油	1.1	1.3	塩(並塩)	0.15	0.2	米みそ	6.1	8
			塩(並塩)	0.08	0.1	しょうゆ(こいくち)	1.6	2.5	★スライスチーズ	1枚	1枚	削り節	2.5	3.5
			こしょう(黒)	0.01	0.01	砂糖	0.7	1.2				水	110	135
			★富有柿	1/4こ	1/4こ	酢・米酢	0.5	0.6				手巻きのり	1袋	1袋
						★ごま油	0.6	0.7						
						★ごま(白)	0.5	0.6						

令和4年度11月 予定献立表

門真市教育委員会

11月21日(月)			11月22日(火)			11月24日(木)			11月25日(金)		
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 みそおでん さわらの煮付け40・40・40・50 あかしそふりかけ			黒糖パン40・50・70・70 牛乳 チンゲン菜のスープ ゆで干し大根と春菊のかき揚げ			コッペパン40・50・70・70 牛乳 クリームシチュー 小松菜ときのこのソテー			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)
米・精白米	70	100	★黒糖パン	1こ	1こ	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	70	95
水	98	140	★牛乳	1本	1本	★牛乳	1本	1本	水	95	128
★牛乳	1本	1本	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	10	12	鶏肉角切(皮付き1.5cm角)	20	25	焼き豚(1cm角)	15	18
鶏肉角切(皮付き1.5cm角)	20	25	塩(並塩)	0.15	0.2	塩(並塩)	0.3	0.35	にんじん・皮つき・生	10	12
塩(並塩)	0.3	0.45	こしょう(黒)	0.01	0.01	こしょう(黒)	0.03	0.04	たまねぎ	20	25
酒	0.3	0.45	にんじん・皮つき・生	5	7	にんじん・皮つき・生	10	15	しょうが	0.5	1
にんじん・皮つき・生	20	25	たまねぎ	30	35	たまねぎ	45	55	ねぎ	3	6
じゃがいも	35	40	ホールコーン(冷)	10	12	じゃがいも	45	60	油	1.5	1.8
こんにゃく(板)	15	20	油	0.5	0.6	油	0.7	0.8	塩(並塩)	0.45	0.5
油	0.5	0.6	くず切り	5	6	ホールコーン(冷)	8	9	こしょう(黒)	0.04	0.05
コロあげ	30	40	チンゲンサイ	25	35	塩(並塩)	0.35	0.5	★オイスターソース	2.3	3
だいこん	50	60	しょうゆ(うすくち)	3	4.2	こしょう(黒)	0.03	0.05	しょうゆ(こいくち)	2.2	2.8
★ごぼう天	6	8	塩(並塩)	0.4	0.5	鶏がらスープ	1	1.2	★牛乳	1本	1本
★ちくわ	6	8	こしょう(白)	0.01	0.02	★バター	5	6	たまねぎ	23	30
砂糖	2.3	2.8	だし昆布	0.4	0.5	★小麦粉	5	6	★卵	18	30
赤みそ(国産)	7	7.8	削り節	1.4	1.6	★牛乳(調理用)	50	60	でんぷん	0.18	0.25
削り節	0.5	0.6	水	120	150	湯	45	60	カットわかめ	0.6	0.9
水	30	40	にんじん・皮つき・生	8	10	しめじ(ほんしめじ)	15	20	ねぎ	4.5	7
★さわら切り身(冷)	1切	1切	しゅんぎく	8	10	エリンギ	6	7	★ごま(白)	0.3	0.5
みりん	0.5	0.6	ゆで干し大根	4	5	こまつな	50	60	塩(並塩)	0.4	0.6
酒	0.5	0.6	★ちりめんじゃこ	5	6	油	0.3	0.4	こしょう(黒)	0.02	0.05
砂糖	3	3.5	★ちくわ	5	6	塩(並塩)	0.2	0.25	しょうゆ(うすくち)	2.4	3.5
しょうゆ(こいくち)	3	3.5	塩(並塩)	0.1	0.12	しょうゆ(こいくち)	1	1.2	だし昆布	0.4	0.5
水	15	18	★卵(7枚)	5	6	★バター	1	1	削り節	3	3.6
柚子酢	1	1.2	水	5	6				水	140	160
ゆかり粉	1	1.2	★小麦粉	7.5	9.5				ぎょうざ	2こ	3こ
			米粉	0.5	0.5				油(揚げ油)	2	3
			油(揚げ油)	4	5						

令和4年度11月 予定献立表

門真市教育委員会

11月28日(月)			11月29日(火)			11月30日(水)								
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 高野豆腐の揚げ煮 ゆで干し大根の煮物			黒糖食パン(1枚) 40・50・70… 牛乳 しょうゆラーメン みたらしがんも			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	★黒糖食パン	1切	1切	米・精白米	75	100						
水	98	140	★牛乳	1本	1本	発芽玄米	7	9						
★牛乳	1本	1本	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	20	25	水	120	158						
★高野豆腐(角)	9	12	塩(並塩)	0.3	0.35	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	30	35						
でんぷん	3	3	こしょう(黒)	0.03	0.04	塩(並塩)	0.35	0.45						
塩(並塩)	0.1	0.14	にんじん・皮つき・生	10	12	こしょう(黒)	0.04	0.05						
油(揚げ油)	5	7	たまねぎ	35	40	ワイン(赤)	1	1.5						
豚肉スライス(3×2×0.25cm)	15	20	油	0.5	0.6	にんじん・皮つき・生	20	25						
塩(並塩)	0.25	0.3	もやし	20	24	たまねぎ	60	75						
酒	0.25	0.3	中華そば(生)	20	23	じゃがいも	40	50						
にんじん・皮つき・生	15	18	ねぎ	5	7	★りんご	13	15						
たまねぎ	55	65	豚骨スープ	1	1.3	にんにく	0.3	0.4						
たけのこ(水煮)	10	15	塩(並塩)	0.2	0.25	しょうが	0.04	0.06						
油	0.5	0.6	こしょう(白)	0.02	0.03	油	1	1.2						
★うずら卵	20	30	しょうゆ(こいくち)	5	7.5	塩(並塩)	1	1.3						
砂糖	3.5	4	湯	110	130	しょうゆ(こいくち)	0.9	1.2						
しょうゆ(こいくち)	5	6	★ごま油	0.3	0.4	トンカツソース	2.5	3						
酢・米酢	1.2	1.5	鶏ひき肉	10	13	ウスターソース	2.5	3						
削り節	0.5	0.6	塩(並塩)	0.25	0.3	トマトピューレ	7	10.5						
水	35	50	酒	0.25	0.3	油	5.3	6						
うすあげ	2.5	3	れんこん	10	15	★小麦粉	7.7	9						
ゆで干し大根	5	6	★豆腐(木綿)	35	45	カレー粉	0.6	1.1						
にんじん・皮つき・生	3	5	にんじん・皮つき・生	5	6	湯	85	95						
砂糖	2	2.2	ひじき(干し)	1	1.5	★牛乳	1本	1本						
しょうゆ(うすくち)	3	4	しょうが	0.4	0.5	カリフラワー	7	10						
削り節	0.2	0.2	でんぷん	2	2.8	ブロッコリー	7	10						
水	25	30	油(揚げ油)	3	4	キャベツ	26	30						
			しょうゆ(こいくち)	2.3	2.3	酢・米酢	1.8	2						
			砂糖	2	2	砂糖	1	1.2						
			でんぷん	0.4	0.5	しょうゆ(うすくち)	0.3	0.35						
			水	9	11	塩(並塩)	0.25	0.3						
						油	1.6	1.8						
						★ごま油	0.3	0.4						