

令和6年度10月 予定献立表

門真市教育委員会

10月1日(火)			10月2日(水)			10月3日(木)			10月4日(金)					
レーズンパン(減) 35・45・65… 牛乳 ワントンスープ 大学いも			しめじごはん(45, 65, 85, 9… 牛乳 小芋のおつゆ いわしのごまがらめ			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 えびと豆腐のスープ煮 にらともやしのキムチ炒め					
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)
★レーズンパン	1こ	1こ	米・精白米	65	95	★黒糖食パン	1切	1切	米・精白米	70	100			
◎ぶどう(干し)	10	14	水	94	138	★牛乳	1本	1本	水	98	140			
★牛乳	1本	1本	だし昆布	0.8	1	豚もも肉(1.5cm角)	15	18	★牛乳	1本	1本			
鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	15	酒	0.3	0.5	塩(並塩)	0.15	0.2	豚ひき肉	12	18			
塩(並塩)	0.15	0.2	塩(並塩)	0.3	0.5	こしょう(黒)	0.02	0.02	塩(並塩)	0.18	0.3			
こしょう(黒)	0.02	0.03	しょうゆ(うすくち)	4	5.4	ベーコン(バラ・角)	10	12	こしょう(黒)	0.02	0.03			
にんじん・皮つき・生	5	6	みりん	0.5	0.7	にんじん・皮つき・生	10	15	にんじん・皮つき・生	15	17			
はくさい	45	55	しめじ(ほんしめじ)	10	12	たまねぎ	40	45	たまねぎ	30	35			
油	0.5	0.6	にんじん・皮つき・生	8	10	じゃがいも	50	55	生しいたけ	7	10			
ワントンの皮	5	6	うすあげ	5	6	トマトピューレ	4	5	しょうが	0.5	0.6			
もやし	15	20	★牛乳	1本	1本	ケチャップ	4	5	油	0.5	0.6			
ねぎ	3	4	にんじん・皮つき・生	5	6	油	0.5	0.6	★むきえび(冷)	15	20			
塩(並塩)	0.2	0.25	だいこん	15	24	白いんげんまめ	15	19	★豆腐(木綿)	50	60			
こしょう(白)	0.02	0.03	さといも	20	25	ウスターソース	1.5	2	ねぎ	5	6			
しょうゆ(うすくち)	3.8	4.6	はくさい	10	12	塩(並塩)	0.2	0.3	★オイスターソース	0.5	0.65			
鶏がらスープ	6	8	★豆腐(木綿)	20	25	湯	35	40	しょうゆ(うすくち)	4	5			
湯	110	130	★ちくわ	6	8	★まぐろ油漬け	10	12	塩(並塩)	0.2	0.35			
さつまいも	60	80	ねぎ	5	6	ひじき(干し)	0.6	0.7	こしょう(白)	0.02	0.04			
油(揚げ油)	3	4	しょうゆ(うすくち)	6	7	キャベツ	25	35	酒	1	1.2			
グラニュー糖	8	10	だし昆布	0.3	0.4	にんじん・皮つき・生	5	6	でんぷん	2.5	3			
酢・米酢	0.15	0.2	削り節	2.4	3	ホールコーン(冷)	10	12	豚骨スープ	0.5	0.6			
水	4	5	水	110	125	油	0.3	0.36	★うずら卵	0	20			
★ごま(黒)	0.6	0.8	★いわしカット(冷)	40	50	塩(並塩)	0.2	0.24	湯	70	85			
			塩(並塩)	0.1	0.12	こしょう(黒)	0.01	0.02	にら	7	12			
			でんぷん	4	5	★マヨネーズ	3.5	4	もやし	25	35			
			油(揚げ油)	3	4	しょうゆ(こいくち)	0.3	0.36	塩(並塩)	0.08	0.1			
			★ごま(白)	1	1.3				はるさめ(緑豆)	3	5			
			しょうゆ(こいくち)	1.7	2				★ひら天	10	15			
			砂糖	0.8	1				はくさい(キムチ)	3	6			
			みりん	0.8	1				油	1.1	1.3			
			酒	0.8	1				しょうゆ(こいくち)	1.6	2.5			
			水	5	6				砂糖	0.7	1.2			
			でんぷん	0.08	0.1				酢・米酢	0.5	0.6			
									★ごま油	0.6	0.7			
									★ごま(白)	0.5	0.6			

門真市教育委員会

10月7日(月)			10月8日(火)			10月9日(水)			10月10日(木)			10月11日(金)		
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 厚揚げのみそ汁 豚肉とれんこんのきんぴら つくだにふりかけ			パーカーパン40・50・70・80 牛乳 ミネストローネ さけフライ40・40・40・50			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 豆腐のチゲ 五目チャブチエ 味付けのり			食パン(1枚) 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 スライスチーズ			親子丼(50, 70, 90, 100) 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	★パーカーパン	1こ	1こ	米・精白米	70	100	★食パン	1枚	1枚	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
★牛乳	1本	1本	ベーコン(バラ・角)	15	18	★牛乳	1本	1本	ベーコン(バラ・角)	10	15	鶏肉角切(皮つき1cm角)	20	24
にんじん・皮つき・生	10	12	にんじん・皮つき・生	5	7	豚肉スライス(4×2×0.5cm)	15	20	にんじん・皮つき・生	5	7	塩(並塩)	0.3	0.35
もやし	20	25	たまねぎ	30	35	塩(並塩)	0.2	0.3	たまねぎ	20	25	酒	0.3	0.4
はくさい	30	35	じゃがいも	25	40	こしょう(黒)	0.02	0.03	はくさい	65	75	砂糖	1	1.5
あつあげ	20	25	キャベツ	25	40	油	0.5	0.6	油	0.2	0.3	しょうゆ(こいくち)	1.2	1.7
ねぎ	4	5	★あさり(冷)	7	10	はくさい	35	50	パセリ	0.3	0.4	油	0.5	0.6
赤みそ(国産)	4	4.5	オリーブ油	0.6	0.7	★豆腐(木綿)	40	60	塩(並塩)	0.8	1	にんじん・皮つき・生	5	8
米みそ	6	7	トマトの水煮缶詰	30	40	はくさい(キムチ)	8	12	こしょう(黒)	0.03	0.05	たまねぎ	70	85
削り節	2.5	3	パセリ	0.3	0.4	白ねぎ	5	6	豚骨スープ	2	2.4	塩(並塩)	0.1	0.2
水	100	130	豚骨スープ	1	1.2	にら	4	5	湯	100	120	★かまぼこ	5	5
豚肉スライス(3×2×0.25cm)	8	12	塩(並塩)	0.6	0.72	豚骨スープ	1.1	1.3	にんじん・皮つき・生	5	6	ねぎ	10	15
酒	0.1	0.15	こしょう(黒)	0.03	0.04	塩(並塩)	0.3	0.5	たまねぎ	20	25	★卵	55	65
ごぼう	10	12	湯	50	60	こしょう(白)	0.03	0.04	ホールコーン(冷)	8	10	砂糖	1.2	1.4
れんこん	25	30	★さけ切り身(冷)	1切	1切	しょうゆ(うすくち)	3	5	★まぐろ油漬け	10	12	しょうゆ(こいくち)	4.7	6.2
にんじん・皮つき・生	5	6	塩(並塩)	0.2	0.25	湯	100	110	油	0.3	0.4	削り節	1	1.2
油	1	1.2	こしょう(黒)	0.03	0.04	牛肉スライス(0.25×2×4cm)	20	24	塩(並塩)	0.25	0.35	水	40	50
削り節	0.1	0.12	★卵(7割)	5	6	しょうが	0.3	0.4	こしょう(黒)	0.01	0.02	★牛乳	1本	1本
水	5	6	水	2	2.5	砂糖	0.8	1	★マヨネーズ	4	5.5	きょうあげ	5	7
砂糖	2.5	3	★小麦粉	5	6	しょうゆ(こいくち)	0.8	1	じゃがいも	40	60	ひじき(干し)	1.2	1.5
しょうゆ(こいくち)	3	3.6	★パン粉	6	8	にんじん・皮つき・生	10	12	塩(並塩)	0.15	0.2	★大豆(国産) 乾	13	15
★ごま油	0.15	0.2	油(揚げ油)	6	8	はるさめ(緑豆)	6	8	★スライスチーズ	1枚	1枚	砂糖	1.6	2
細切り昆布	1.5	1.8	トマトピューレ	5	6	きぬさや	3	4				しょうゆ(こいくち)	2.4	2.9
水	12	15	トンカツソース	1.8	2.2	油	0.5	0.6				削り節	0.2	0.3
★こうなご	3	3.6	砂糖	0.7	0.8	砂糖	0.5	0.6				水	12	15
★ごま(白)	2	2.4				しょうゆ(こいくち)	1.8	2.5						
★破片かつお(中厚)	1.5	1.8				★ごま油	0.3	0.4						
みりん	2	2.4				酢・米酢	0.4	0.5						
砂糖	3	3.6				★ごま(白)	1	1.5						
しょうゆ(こいくち)	1.8	2.2				味つけのり	1袋	1袋						
酢・米酢	1	1.2												

令和6年度10月 予定献立表

門真市教育委員会

10月15日(火)			10月16日(水)			10月17日(木)			10月18日(金)					
コッペパン (減減) 35・40・50… 牛乳 チンゲン菜ときのこのスープ 鶏肉のからあげ甘酢かけ (40, 40… あんだんご			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 小松菜とじゃこの炒め物			黒糖パン (減) 35・45・65・75 牛乳 きのこスパゲティ まぐろのノルウェー風 なし			カレーライス(55, 75, 95, 1… 牛乳 ブロッコリーの炒め物					
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	70	100	★黒糖パン	1こ	1こ	米・精白米	75	100			
★牛乳	1本	1本	水	98	140	★牛乳	1本	1本	発芽玄米	7	9			
にんじん・皮つき・生	6	7	★牛乳	1本	1本	ベーコン(バラ・角)	15	18	水	120	158			
しめじ(ほんしめじ)	7	10	鶏ひき肉	18	25	たまねぎ	45	50	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	30	35			
えのきたけ	8.5	10	塩(並塩)	0.3	0.35	エリンギ	5	6	塩(並塩)	0.35	0.45			
★卵	20	30	酒	0.3	0.35	しめじ(ほんしめじ)	20	25	こしょう(黒)	0.04	0.05			
チンゲンサイ	30	40	しょうが	0.8	1	えのきたけ	8	10	ワイン(赤)	1	1.5			
塩(並塩)	0.2	0.25	にんじん・皮つき・生	20	25	スパゲティ(ハーフ)	30	36	にんじん・皮つき・生	20	25			
こしょう(白)	0.02	0.03	たまねぎ	50	65	にんにく	0.2	0.4	たまねぎ	60	75			
しょうゆ(うすくち)	4.7	5.6	じゃがいも	80	95	油	0.8	1	じゃがいも	40	50			
でんぷん	2	2.5	油	0.5	0.6	塩(並塩)	0.45	0.6	★りんご	13	15			
だし昆布	0.5	0.6	★ひら天	12	15	こしょう(黒)	0.04	0.06	にんにく	0.3	0.4			
削り節	3	3.5	砂糖	1.5	2	しょうゆ(こいくち)	1	1.2	しょうが	0.04	0.06			
水	130	155	しょうゆ(こいくち)	3.6	4	★バター	1	1.2	油	1	1.2			
鶏肉切り身(皮付き)	1切	1切	削り節	0.5	0.6	きざみのり(細)	各1/8本	各1/8本	塩(並塩)	1	1.3			
塩(並塩)	0.15	0.2	水	20	25	★まぐろ(角切り)(冷)	50	60	しょうゆ(こいくち)	0.9	1.2			
こしょう(黒)	0.02	0.02	こまつな	50	60	しょうが	0.4	0.5	トンカツソース	2.5	3			
でんぷん	4	5	塩(並塩)	0.06	0.07	酒	0.4	0.5	ウスターソース	2.5	3			
油(揚げ細)	4	5	★ちりめんじゃこ	5	7	でんぷん	5.6	6.7	トマトピューレ	7	10.5			
しょうゆ(こいくち)	1.2	1.4	油	0.8	1	油(揚げ細)	5	6	油	5.3	6			
酢・米酢	1.3	1.5	砂糖	0.4	0.5	ウスターソース	1.8	2	★小麦粉	7.7	9			
砂糖	0.75	0.9	しょうゆ(こいくち)	0.4	0.5	ケチャップ	7.2	8.5	カレー粉	0.55	1.1			
★小豆	10	12	★破片かつお	0.7	1	砂糖	0.5	0.6	湯	85	95			
水	40	48	★ごま油	0.15	0.2	水	2.4	2.6	★牛乳	1本	1本			
砂糖	6	7	★ごま(白)	1	1.5	★なし	1/8こ	1/8こ	キャベツ	35	40			
塩(並塩)	0.1	0.12							★まぐろ油漬け	8	9			
団子(冷)	30	40							ブロッコリー	10	12			
									油	0.5	0.6			
									塩(並塩)	0.1	0.15			
									しょうゆ(こいくち)	1.5	2			

門真市教育委員会

[illegible]

令和6年度10月 予定献立表

門真市教育委員会

10月28日(月)			10月29日(火)			10月30日(水)			10月31日(木)					
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 えのきのみそ汁 三色手巻(卵) 三色手巻(まぐろと小松菜) 手巻のり			コッペパン40・50・70・80 牛乳 キャベツとフランクフルトのスープ煮 ライスカレーソテー ココアビーンズ			チキンライス (50, 70, 90, 90... 牛乳 レタススープ わかさぎの甘酢づけ			さつまいもパン40・50・70・80 牛乳 五目ラーメン 豆腐の寄せ揚げ					
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)
米・精白米	70	100	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	70	95	★さつまいもパン	1こ	1こ			
水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	95	128	◎角きりスイートポテト	12	16			
★牛乳	1本	1本	フランクフルト(絹引き)	20	25	オリーブ油	0.3	0.4	★牛乳	1本	1本			
にんじん・皮つき・生	10	12	油	0.3	0.4	塩(並塩)	0.3	0.35	豚肉すり(3×2×0.25cm)	10	15			
たまねぎ	30	35	にんじん・皮つき・生	5	7	鶏肉角切(皮つき1cm角)	15	20	塩(並塩)	0.1	0.15			
しょうあげ	8	10	たまねぎ	20	25	塩(並塩)	0.25	0.3	こしょう(黒)	0.02	0.03			
えのきたけ	6	8	キャベツ	60	70	こしょう(黒)	0.03	0.03	にんじん・皮つき・生	3	4			
★白玉麩	1.5	2	パセリ	0.3	0.4	にんじん・皮つき・生	8	10	たまねぎ	25	32			
カットわかめ	0.6	0.7	塩(並塩)	0.8	0.9	たまねぎ	20	25	たけのこ(水煮)	12	15			
ねぎ	5	6	こしょう(黒)	0.04	0.05	マッシュルーム	3	4	キャベツ	30	35			
赤みそ(国産)	4	5.6	豚骨スープ	1.5	2	油	0.3	0.35	油	0.5	0.5			
米みそ	6	8.4	湯	85	105	塩(並塩)	0.5	0.6	もやし	20	25			
削り節	2.5	3.3	ロースハム	5	6	こしょう(黒)	0.05	0.06	中華そば(生)	16	20			
水	120	160	たまねぎ	10	12	ケチャップ	12	16	ねぎ	5	6			
★卵	25	30	にんじん・皮つき・生	5	6	★バター	2	2	豚骨スープ	1	1.5			
砂糖	0.5	0.6	発芽玄米	10	12	★牛乳	1本	1本	塩(並塩)	0.45	0.5			
塩(並塩)	0.26	0.28	ホールコーン(冷)	10	12	たまねぎ	20	35	こしょう(白)	0.02	0.05			
油	0.75	0.9	油	0.5	0.6	カットわかめ	1	1.2	しょうゆ(うすくち)	4	5.5			
★まぐろ油漬け	25	35	塩(並塩)	0.25	0.3	レタス	15	20	★ごま油	0.3	0.4			
油	0.25	0.3	カレー粉	0.15	0.25	ねぎ	4	5	湯	85	100			
酒	0.2	0.25	★ココアビーンズ	1袋	1袋	★ごま(白)	0.3	0.4	★豆腐(木綿)	50	65			
砂糖	0.6	1				塩(並塩)	0.5	0.7	★まぐろ水煮	10	15			
しょうゆ(こいくち)	0.8	1.5				こしょう(白)	0.02	0.05	生しいたけ	1.5	2			
みりん	0.3	0.5				しょうゆ(うすくち)	2	3	にんじん・皮つき・生	5	6			
こまつな	40	50				だし昆布	0.3	0.4	ねぎ	3	3.6			
塩(並塩)	0.3	0.4				削り節	2.5	3	★卵(つなぎ)	5	6			
油	0.5	0.6				水	130	150	塩(並塩)	0.1	0.12			
砂糖	0.5	0.6				★わかさぎ(冷)	35	40	しょうゆ(こいくち)	0.7	0.8			
しょうゆ(うすくち)	0.2	0.3				塩(並塩)	0.18	0.2	でんぷん	1	1.5			
★ごま(白)	0.2	0.25				でんぷん	3.5	4	油(揚げ油)	3	4			
手巻きのり	1袋	1袋				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						