

門真市教育委員会

10月1日(木)			10月2日(金)		
コッペパン40・50・70・80 牛乳 いんげん豆のポタージュ フレンチポテト ココアビーンズ			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 麻婆豆腐 わかさぎの甘酢づけ		
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
★牛乳	1本	1本	水	98	140
ベーコン(バラ・角)	8	10	★牛乳	1本	1本
にんじん	15	18	豚ひき肉	20	25
たまねぎ	35	40	塩(並塩)	0.3	0.35
しめじ	10	12	こしょう(黒)	0.03	0.04
油	0.5	0.6	キャベツ	30	40
★バター	4	5	トウバンジャン	0.1	0.15
★小麦粉	4	5	しょうが	1	1.2
★牛乳(調理用)	40	50	ねぎ	10	12
塩(並塩)	0.7	0.85	油	1	1.2
こしょう(黒)	0.04	0.07	★豆腐(木綿)	80	105
豚骨スープ	2	2.5	豚骨スープ	0.5	0.7
湯	70	80	みそ(濃口)	5	6
白いんげん豆ペースト	35	45	砂糖	0.9	1.1
パセリ	0.5	0.6	しょうゆ(こいくち)	2.2	2.5
じゃがいも	80	90	でんぷん	3.3	3.6
油(揚げ油)	2	2.5	湯	55	65
塩(並塩)	0.15	0.2	★ごま油	0.2	0.25
★ココアビーンズ	1袋	1袋	★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10月 予定献立表

門真市教育委員会

10月5日(月)			10月6日(火)			10月7日(水)			10月8日(木)			10月9日(金)		
しめじごはん (45, 65, 85, 90…)			コッペパン40・50・70・80			ごはん(50, 70, 90, 100)			パーカーパン40・50・70・80			カレーピラフ(45, 65, 85, 90…)		
牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳		
ぼっかけ汁			チンゲン菜とたまごのスープ			高野豆腐の揚げ煮			白菜とベーコンのスープ			レタススープ		
さわらの煮付け40・40・40・50			ひじきと大豆のドライカレー			ゆで干し大根の煮物			ホットポテトサラダ			一口鶏から		
あかしそふりかけ									なし					
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	65	95	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	70	100	★パーカーパン	1こ	1こ	米・精白米	65	90
水	94	138	★牛乳	1本	1本	水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	81	112
だし昆布	0.8	1	にんじん	5	6	★牛乳	1本	1本	ベーコン(バラ・角)	10	15	塩(並塩)	0.4	0.45
酒	0.3	0.5	★豆腐(木綿)	25	30	★高野豆腐(角)	9	12	にんじん	5	7	オリーブ油	0.5	0.5
塩(並塩)	0.3	0.5	えのきたけ	6	8	でんぷん	3	4	たまねぎ	20	25	カレー粉	0.3	0.7
しょうゆ(うすくち)	4	5.4	★卵	20	30	塩(並塩)	0.1	0.14	はくさい	65	75	ターメリック	0.03	0.07
みりん	0.5	0.7	チンゲンサイ	25	30	油(揚げ油)	5	7	油	0.2	0.3	にんじん	5	6
しめじ	10	12	塩(並塩)	0.2	0.25	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	15	20	パセリ	0.3	0.4	たまねぎ	20	25
にんじん	8	10	こしょう(白)	0.02	0.03	塩(並塩)	0.25	0.3	塩(並塩)	0.8	1	フランクフルト(網引き)	15	20
うすあげ	5	6	しょうゆ(うすくち)	4.3	5.1	酒	0.25	0.3	こしょう(黒)	0.03	0.05	オリーブ油	0.4	0.6
★牛乳	1本	1本	でんぷん	2	2.5	にんじん	15	18	豚骨スープ	2	2.4	塩(並塩)	0.4	0.55
鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	12	だし昆布	0.4	0.6	たまねぎ	55	65	湯	100	120	こしょう(黒)	0.03	0.04
酒	0.15	0.18	削り節	2.5	3	たけのこ(水煮)	10	15	にんじん	5	6	★バター	1	1.3
塩(並塩)	0.15	0.18	水	135	150	油	0.5	0.6	たまねぎ	20	25	★牛乳	1本	1本
にんじん	8	10	豚ひき肉	20	24	★うずら卵	20	30	ホールコーン(冷)	8	10	たまねぎ	20	35
だいこん	25	25	塩(並塩)	0.2	0.25	砂糖	3.5	4	★まぐろ油漬け	10	12	カットわかめ	1	1.2
はくさい	25	25	こしょう(黒)	0.03	0.03	しょうゆ(こいくち)	5	6	油	0.3	0.4	レタス	15	20
油	0.5	0.6	にんにく	0.2	0.25	酢・米酢	1.2	1.5	塩(並塩)	0.25	0.35	ねぎ	4	5
うすあげ	2.5	3	しょうが	0.3	0.4	削り節	0.5	0.6	こしょう(黒)	0.01	0.02	★ごま(白)	0.3	0.4
★豆腐(木綿)	25	30	油	0.5	0.6	水	35	50	★マヨネーズ	4	5.5	塩(並塩)	0.5	0.7
★ちくわ	5	6	たまねぎ	40	60	うすあげ	2.5	3	じゃがいも	40	60	こしょう(白)	0.02	0.05
ねぎ	3	4	にんじん	5	10	ゆで干し大根	5	6	塩(並塩)	0.15	0.2	しょうゆ(うすくち)	2	3
しょうゆ(うすくち)	4	5.5	油	0.5	0.6	にんじん	3	5	★なし	1/8こ	1/8こ	だし昆布	0.3	0.4
削り節	2	2.3	ひじき(干し)	1	1.3	砂糖	2	2.2				削り節	2.5	3
水	100	120	★大豆(国産)乾	8	10	しょうゆ(うすくち)	3	4				水	130	150
★さわら切り身(冷)	1切	1切	カレー粉	0.3	0.5	削り節	0.2	0.2				鶏肉角切(皮付き2cm角)	40	50
みりん	0.5	0.6	塩(並塩)	0.1	0.12	水	25	30				酒	0.8	1
酒	0.5	0.6	しょうゆ(こいくち)	1	1.2	ゆかり粉	1	1.2				しょうゆ(こいくち)	2.4	3
砂糖	3	3.5	ウスターソース	2	2.4							砂糖	0.3	0.5
しょうゆ(こいくち)	3	3.5	ケチャップ	4	4.5							しょうが	0.6	0.7
水	15	18	トマトの水煮缶詰	10	13							にんにく	0.4	0.5
柚子酢	1	1.2										でんぷん	5	6.5
												油(揚げ油)	4	5

門真市教育委員会

10月13日(火)			10月14日(水)			10月15日(木)			10月16日(金)		
さつまいもパン(減)(減)35・4… 牛乳 きのこスパゲティ ツナとひじきのサラダ			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 豚肉とれんこんのきんぴら つくだにふりかけ			きびざと揚げパン40・50・70… 牛乳 コンソメスープ コーンと小松菜のソテー			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)	食品名	小(g)	中(g)	食品名	小(g)	中(g)	食品名	小(g)	中(g)
★さつまいもパン	1こ	1こ	米・精白米	70	100	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	75	100
◎角きりスイートポテト	8	14	水	98	140	油(揚げ油)	8	9	発芽玄米	7	9
★牛乳	1本	1本	★牛乳	1本	1本	砂糖	3	4	水	120	158
ベーコン(バラ・角)	15	18	たまねぎ	25	30	★牛乳	1本	1本	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	30	35
たまねぎ	45	50	きょうあげ	8	10	鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	12	塩(並塩)	0.35	0.45
エリンギ	5	6	★豆腐(木綿)	40	45	塩(並塩)	0.15	0.2	こしょう(黒)	0.04	0.05
しめじ	20	25	カットわかめ	0.5	0.6	こしょう(黒)	0.02	0.03	ワイン(赤)	1	1.5
えのきたけ	8	10	ねぎ	5	6	にんじん	5	7	にんじん	20	25
スパゲティ(ハーフ)	30	36	赤みそ(国産)	4.1	5.4	たまねぎ	30	35	たまねぎ	60	75
にんにく	0.2	0.4	米みそ	6.1	8	じゃがいも	10	15	じゃがいも	40	50
油	0.8	1	削り節	2.5	3.5	キャベツ	20	25	★りんご	13	15
塩(並塩)	0.45	0.6	水	110	135	油	0.5	0.6	にんにく	0.3	0.4
こしょう(黒)	0.04	0.06	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	8	12	★卵	20	25	しょうが	0.04	0.06
しょうゆ(こいくち)	1	1.2	酒	0.1	0.15	でんぷん	0.25	0.3	油	1	1.2
★バター	1	1.2	ごぼう	10	12	パセリ	0.5	0.6	塩(並塩)	1	1.3
★まぐろ油漬け	10	12	れんこん	25	30	鶏がらスープ	2.4	3	しょうゆ(こいくち)	0.9	1.2
ひじき(干し)	0.6	0.7	にんじん	5	6	塩(並塩)	0.8	0.9	トンカツソース	2.5	3
キャベツ	25	35	油	1	1.2	こしょう(黒)	0.04	0.05	ウスターソース	2.5	3
にんじん	5	6	削り節	0.1	0.12	湯	120	135	トマトピューレ	7	10.5
ホールコーン(冷)	10	12	水	5	6	ホールコーン(冷)	20	22	油	5.3	6
油	0.3	0.36	砂糖	2.5	3	こまつな	40	55	★小麦粉	7.7	9
塩(並塩)	0.2	0.24	しょうゆ(こいくち)	3	3.6	油	0.3	0.4	カレー粉	0.55	0.9
こしょう(黒)	0.01	0.02	★ごま油	0.15	0.2	塩(並塩)	0.2	0.25	湯	85	95
★マヨネーズ	3.5	4	細切り昆布	1.5	1.8	こしょう(黒)	0.02	0.03	★牛乳	1本	1本
しょうゆ(こいくち)	0.3	0.36	水	12	15	しょうゆ(こいくち)	0.5	0.6	にんじん	5	6
			★ちりめんじゃこ	3	3.6	★バター	1	1	キャベツ	40	50
			★ごま(白)	2	2.4				塩(並塩)	0.05	0.1
			★破片かつお(中厚)	1.5	1.8				油	0.3	0.4
			みりん	2	2.4				★まぐろ油漬け	10	12
			砂糖	3	3.6				しょうゆ(こいくち)	1.5	2
			しょうゆ(こいくち)	1.8	2.2				酢・米酢	2	2.4
			酢・米酢	1	1.2				砂糖	1	1.2
									★ごま油	0.3	0.4

門真市教育委員会

10月19日(月)			10月20日(火)			10月21日(水)			10月22日(木)			10月23日(金)		
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 ごまみそ煮 小松菜とあげの煮浸し あかしそふりかけ			黒糖パン(減) 35・45・65・75 牛乳 五目ラーメン みたらしがんも			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 豆腐のチゲ 五目チャプチェ			コッペパン40・50・70・80 牛乳 コーンスープ あじのフライ30・30・30・40 キャベツのソテー(中)			くりごはん(45, 65, 85, 95) 牛乳 小芋のおつゆ 一口さんまのかば焼き		
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	70	100	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	65	95
水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	94	138
★牛乳	1本	1本	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	10	15	★牛乳	1本	1本	ベーコン(バラ・スライス)	5	6	★くり(ご飯用)	15	20
豚肉スライス(3×2×0.25cm)	15	20	塩(並塩)	0.1	0.15	豚肉スライス(4×2×0.5cm)	15	20	たまねぎ	30	35	塩(並塩)	0.9	1.35
塩(並塩)	0.25	0.3	こしょう(黒)	0.02	0.03	塩(並塩)	0.2	0.3	油	0.2	0.3	★牛乳	1本	1本
酒	0.25	0.3	にんじん	3	4	こしょう(黒)	0.02	0.03	ホールコーン(冷)	10	12	にんじん	5	6
にんじん	20	25	たまねぎ	25	32	油	0.5	0.6	クリームコーン(缶)	35	40	だいこん	15	24
じゃがいも	70	80	たけのこ(水煮)	12	15	はくさい	35	50	★卵	15	25	さといも	20	25
こんにゃく(板)	20	25	キャベツ	30	35	★豆腐(木綿)	40	60	さやいんげん(生)	5	6	はくさい	10	12
油	0.5	0.6	油	0.4	0.5	はくさい(キムチ)	8	12	豚骨スープ	1	1.2	★豆腐(木綿)	20	25
さやいんげん(生)	4	5	もやし	20	25	白ねぎ	5	6	塩(並塩)	0.6	0.8	★ちくわ	6	8
★ひら天	20	25	中華そば(生)	16	20	にら	4	5	こしょう(黒)	0.03	0.08	ねぎ	5	6
砂糖	1.8	2.3	ねぎ	5	6	豚骨スープ	1.1	1.3	でんぷん	0.5	0.6	しょうゆ(うすくち)	6	7
赤みそ(国産)	5.2	6.3	豚骨スープ	1	1.5	塩(並塩)	0.3	0.5	湯	85	105	だし昆布	0.3	0.4
削り節	0.5	0.6	塩(並塩)	0.45	0.5	こしょう(白)	0.03	0.04	★あじ切り身(冷)	1切	1切	削り節	2.4	3
水	35	45	こしょう(白)	0.02	0.05	しょうゆ(うすくち)	3	5	塩(並塩)	0.1	0.15	水	110	125
★ごま(白)	1	1.2	しょうゆ(うすくち)	4	5.5	湯	100	110	こしょう(黒)	0.02	0.03	★さんまカット(冷)	40	50
きょうあげ	8	12	★ごま油	0.3	0.4	牛肉スライス(0.25×2×4cm)	20	24	水	4	5	でんぷん	5	6
こまつな	40	55	湯	85	100	しょうが	0.3	0.4	★小麦粉	3.5	4.2	油(揚げ油)	3	4
しょうゆ(こいくち)	2.3	3.2	鶏ひき肉	10	13	砂糖	0.8	1	★パン粉	5	6	しょうゆ(こいくち)	2.3	2.7
砂糖	1.5	2	塩(並塩)	0.25	0.3	しょうゆ(こいくち)	0.8	1	油(揚げ油)	7	8	みりん	0.8	0.9
削り節	0.3	0.4	酒	0.25	0.3	にんじん	10	12	ケチャップ	2.5	3	砂糖	1.5	1.8
水	7	10	れんこん	10	15	はるさめ(緑豆)	6	8	ウスターソース	2.5	3	水	2	2.4
ゆかり粉	1	1.2	★豆腐(木綿)	35	45	きぬさや	3	4	にんじん・皮つき・生		4			
			にんじん	5	6	油	0.5	0.6	たまねぎ		20			
			ひじき(干し)	1	1.5	砂糖	0.5	0.6	キャベツ		30			
			しょうが	0.4	0.5	しょうゆ(こいくち)	1.8	2.5	油		1.2			
			でんぷん	2	2.8	★ごま油	0.3	0.4	塩(並塩)		0.25			
			油(揚げ油)	3	4	酢・米酢	0.4	0.5	こしょう(黒)		0.03			
			しょうゆ(こいくち)	2.3	2.3	★ごま(白)	1	1.5						
			砂糖	2	2									
			でんぷん	0.4	0.5									
			水	9	11									

令和8年度10月 予定献立表

門真市教育委員会

10月26日(月)			10月27日(火)			10月28日(水)			10月29日(木)			10月30日(金)		
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 おでん チンゲン菜ともやしの炒め物			コッペパン40・50・70・80 牛乳 マカロニシチュー ブロッコリーの炒め物			親子丼(50, 70, 90, 100) 牛乳 大豆の磯煮			黒糖パン40・50・70・80 牛乳 ワントンスープ 大学いも			ツナひじきごはん(45, 65, 85… 牛乳 厚揚げのみそ汁 かつおのうまだれ		
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	★黒糖パン	1こ	1こ	米・精白米	65	90
水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	88	122
★牛乳	1本	1本	鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	15	鶏肉角切(皮つき1cm角)	20	24	鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	15	塩(並塩)	0.25	0.4
鶏肉角切(皮つき1cm角)	20	25	塩(並塩)	0.15	0.2	塩(並塩)	0.3	0.35	塩(並塩)	0.15	0.2	にんじん	6	8
塩(並塩)	0.3	0.35	こしょう(黒)	0.02	0.02	酒	0.3	0.4	こしょう(黒)	0.02	0.03	ひじき(干し)	2	2.7
酒	0.3	0.35	たまねぎ	45	55	砂糖	1	1.5	にんじん	5	6	うすあげ	5	6
にんじん	20	25	マッシュルーム	3	4	しょうゆ(こいくち)	1.2	1.7	はくさい	45	55	★まぐろ油漬け	13	15
じゃがいも	50	60	油	0.7	0.8	油	0.5	0.6	油	0.5	0.6	油	0.2	0.3
油	0.5	0.6	ホールコーン(冷)	10	15	にんじん	5	8	ワントンの皮	5	6	砂糖	1.6	2.3
コロあげ	30	40	★バター	5	6.5	たまねぎ	70	85	もやし	15	20	しょうゆ(こいくち)	4	5
だいこん	40	50	★小麦粉	5	6.5	塩(並塩)	0.1	0.2	ねぎ	3	4	削り節	0.2	0.3
★ちくわ	6	8	★牛乳(調理用)	50	65	★かまぼこ	5	5	塩(並塩)	0.2	0.25	水	10	10
砂糖	3.2	4	マカロニ(ツイスト)	10	12	ねぎ	10	15	こしょう(白)	0.02	0.03	★牛乳	1本	1本
しょうゆ(こいくち)	4.2	5.5	パセリ	0.5	0.6	★卵	55	65	しょうゆ(うすくち)	3.8	4.6	にんじん	10	12
削り節	0.6	0.8	塩(並塩)	0.35	0.45	砂糖	1.2	1.4	鶏がらスープ	6	8	もやし	20	25
水	40	55	こしょう(黒)	0.03	0.05	しょうゆ(こいくち)	4.7	6.2	湯	110	130	はくさい	30	35
にんじん	7	8	鶏がらスープ	1	1.2	削り節	1	1.2	さつまいも	60	80	あつあげ	20	25
もやし	30	40	湯	50	63	水	40	50	油(揚げ油)	3	4	ねぎ	4	5
チンゲンサイ	30	40	★チーズ	2	5	★牛乳	1本	1本	グラニュー糖	8	10	赤みそ(国産)	4	4.5
油	0.3	0.4	★生クリーム	2	3	きょうあげ	5	7	酢・米酢	0.15	0.2	米みそ	6	7
砂糖	0.5	0.6	キャベツ	35	40	ひじき(干し)	1.2	1.5	水	4	5	削り節	2.5	3
塩(並塩)	0.2	0.3	★まぐろ油漬け	8	9	★大豆(国産) 乾	13	15	★ごま(黒)	0.6	0.8	水	100	130
こしょう(黒)	0.01	0.01	ブロッコリー	10	12	砂糖	1.6	2				★かつお(角切)(冷)	45	55
しょうゆ(こいくち)	1	1.2	油	0.5	0.6	しょうゆ(こいくち)	2.4	2.9				酒	0.5	0.6
★ごま油	0.1	0.12	塩(並塩)	0.1	0.15	削り節	0.2	0.3				でんぷん	6	7
			しょうゆ(こいくち)	1.5	2	水	12	15				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