

令和4年度8月 予定献立表

門真市教育委員会

8月29日(月)			8月30日(火)			8月31日(水)								
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 ごまみそ煮 小松菜とじゃこの炒め物			パーカーパン40・50・70・80 牛乳 ワンタンスープ ホットポテトサラダ			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 高野豆腐の揚げ煮 チンゲン菜ともやしの炒め物 味付けのり								
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		100	★パーカーパン		1こ	米・精白米	70	100						
水		140	★牛乳		1本	水	98	140						
★牛乳		1本	鶏肉角切(皮つき1cm角)		15	★牛乳	1本	1本						
豚肉スライス(3×2×0.25cm)		20	塩(並塩)		0.2	★高野豆腐(角)	9	12						
塩(並塩)		0.3	こしょう(黒)		0.03	でんぷん	3	3						
酒		0.3	にんじん・皮つき・生		6	塩(並塩)	0.1	0.14						
にんじん・皮つき・生		25	はくさい		55	油(揚げ油)	5	7						
じゃがいも		80	油		0.6	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	15	20						
こんにゃく(板)		25	ワンタンの皮		6	塩(並塩)	0.25	0.3						
油		0.6	もやし		20	酒	0.25	0.3						
さやいんげん(生)		5	ねぎ		4	にんじん・皮つき・生	15	18						
★ひら天		25	塩(並塩)		0.25	たまねぎ	55	65						
砂糖		2.3	こしょう(白)		0.03	たけのこ(水煮)	10	15						
赤みそ(国産)		6.3	しょうゆ(うすくち)		4.6	油	0.5	0.6						
削り節		0.6	鶏がらスープ		8	★うずら卵	20	30						
水		45	湯		130	砂糖	3.5	4						
★ごま(白)		1.2	にんじん・皮つき・生		6	しょうゆ(こいくち)	5	6						
こまつな		60	たまねぎ		25	酢・米酢	1.2	1.5						
塩(並塩)		0.07	ホールコーン(冷)		10	削り節	0.5	0.6						
★ちりめんじゃこ		7	★まぐろ油漬け		12	水	35	50						
油		1	油		0.4	にんじん・皮つき・生	7	8						
砂糖		0.5	塩(並塩)		0.35	もやし	30	35						
しょうゆ(こいくち)		0.5	こしょう(黒)		0.02	チンゲンサイ	30	35						
★破片かつお		1	★マヨネーズ		5.5	油	0.3	0.4						
★ごま油		0.2	じゃがいも		60	砂糖	0.5	0.6						
★ごま(白)		1.5	塩(並塩)		0.2	塩(並塩)	0.2	0.3						
						こしょう(黒)	0.01	0.01						
						しょうゆ(こいくち)	1	1.2						
						★ごま油	0.1	0.12						
						味付けのり	1袋	1袋						



令和4年度9月 予定献立表

門真市教育委員会

9月5日(月)			9月6日(火)			9月7日(水)			9月8日(木)			9月9日(金)		
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 にゅうめん汁 さばのごま煮40・40・40・50 あさりとちりめんじゃこの佃煮			チーズパン40・50・70・80 牛乳 豆乳のコーンポタージュ じゃがいもとピーマンの炒め物			ターメリックライス(55, 75, 90).. 牛乳 ひき肉カレー キャベツのさっと煮			コッペパン40・50・70・80 牛乳 チンゲン菜のスープ ゆで干し大根とモロヘイヤのかき揚げ ココアビーンズ			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 月見団子汁 大豆と豚肉の甘辛煮 あかしそふりかけ		
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	★チーズパン	1こ	1こ	米・精白米	75	100	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	70	100
水	98	140	◎チーズ	5	8	水	105	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140
★牛乳	1本	1本	★牛乳	1本	1本	ターメリック	0.04	0.05	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	10	12	★牛乳	1本	1本
たまねぎ	25	30	にんじん・皮つき・生	15	17	オリーブ油	1	1.4	塩(並塩)	0.15	0.2	にんじん・皮つき・生	10	12
きょうあげ	10	12	たまねぎ	35	45	塩(並塩)	0.25	0.3	こしょう(黒)	0.01	0.01	はくさい	30	35
えのきたけ	6	8	油	0.5	0.6	★牛乳	1本	1本	にんじん・皮つき・生	5	7	干しいたけ	0.5	0.6
★かまぼこ	10	12	ホールコーン(冷)	5	6	たまねぎ	90	110	たまねぎ	30	35	鶏肉角切(皮つき1cm角)	5	6
手延そうめん(乾)	12	16	クリームコーン(缶)	35	45	油	0.2	0.4	ホールコーン(冷)	10	12	塩(並塩)	0.1	0.15
ねぎ	5	6	パセリ	0.5	0.6	牛ひき肉	10	12	油	0.5	0.6	酒	0.1	0.15
塩(並塩)	0.1	0.15	★バター	5	6	豚ひき肉	30	36	くず切り	5	6	油	0.2	0.2
しょうゆ(うすくち)	5	6	★小麦粉	5	6	塩(並塩)	0.5	0.6	チンゲンサイ	25	35	団子(冷)	30	40
だし昆布	1	1.2	★豆乳	50	60	こしょう(黒)	0.06	0.07	しょうゆ(うすくち)	3	4	えのきたけ	7	9
削り節	2.5	3	塩(並塩)	0.65	0.82	にんじん・皮つき・生	25	30	塩(並塩)	0.4	0.5	ねぎ	3	4
水	120	140	こしょう(黒)	0.04	0.08	しょうが	0.3	0.4	こしょう(白)	0.01	0.02	しょうゆ(うすくち)	5	5.5
★さば(焼)(冷)	1切	1切	鶏がらスープ	6	7	にんにく	0.4	0.6	だし昆布	0.4	0.5	だし昆布	0.4	0.5
しょうが	1	1.25	湯	65	75	油	0.4	0.6	削り節	1.4	1.6	削り節	2	2.5
砂糖	2	2.5	じゃがいも	65	75	マッシュルーム	3	4	水	120	150	水	110	120
しょうゆ(こいくち)	3	3.6	油(揚げ油)	2.5	3	トマトの水煮缶詰	25	35	にんじん・皮つき・生	8	10	豚角肉(1.5cm角)	10	15
酒	1	1.2	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	15	18	レンズ豆	8	10	モロヘイヤ・生	8	10	塩(並塩)	0.1	0.15
水	20	25	塩(並塩)	0.2	0.25	塩(並塩)	0.1	0.1	ゆで干し大根	4	5	酒	0.1	0.15
酢・米酢	0.5	0.6	こしょう(黒)	0.02	0.03	カレー粉	0.6	1.1	★ちりめんじゃこ	5	6	しょうが	0.4	0.5
★ごま(白)	0.5	0.6	ピーマン	8	12	しょうゆ(こいくち)	2	2.5	★ちくわ	5	6	油	0.4	0.5
★あさり(冷)	7	10	しょうが	0.2	0.3	ウスターソース	2	2.5	★卵(つなぎ)	5	6	★大豆(国産)乾	15	18
しょうが	0.7	1.2	ねぎ	1	2	ケチャップ	2	2	水	5	6	ねぎ	8	10
★破片かつお(中厚)	0.5	0.6	油	0.5	0.6	にんじん・皮つき・生	5	6	★小麦粉	8	10	砂糖	2	2.6
★ちりめんじゃこ	7	9	酒	0.2	0.3	キャベツ	40	50	米粉	0.1	0.1	しょうゆ(こいくち)	2.1	2.8
砂糖	2	1.5	しょうゆ(こいくち)	0.4	0.6	塩(並塩)	0.05	0.1	塩(並塩)	0.1	0.12	水	10	15
みりん	1.2	1.8				油	0.3	0.4	油(揚げ油)	4	5	ゆかり粉	1	1.2
しょうゆ(こいくち)	1.3	1.5				★まぐろ油漬け	10	12	★ココアビーンズ	1袋	1袋			
水	5	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						



令和4年度9月 予定献立表

門真市教育委員会

9月20日(火)			9月21日(水)			9月22日(木)								
きなこ揚げパン40・50・70・80 牛乳 キャベツとフランクフルトのスープ煮 小松菜ときのこのソテー			木の葉丼 (50, 70, 90, 100) 牛乳 大豆の磯煮			パーカーパン40・50・70・80 牛乳 いんげん豆とベーコンのスープ あじのフライ30・30・30・40 キャベツのソテー								
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	★パーカーパン	1こ	1こ						
油 (揚げ油)	8	9	水	98	140	★牛乳	1本	1本						
★きなこ	3.5	4.5	にんじん・皮つき・生	5	8	ベーコン (バラ・角)	15	20						
黒砂糖	4.5	4.5	たまねぎ	70	85	にんじん・皮つき・生	10	12						
★牛乳	1本	1本	油	0.7	0.9	たまねぎ	30	43						
フランクフルト (絹引き)	20	25	★かまぼこ	15	20	じゃがいも	30	43						
油	0.3	0.4	ねぎ	10	15	油	0.3	0.4						
にんじん・皮つき・生	5	7	★卵	55	65	白いんげんまめ	12	15						
たまねぎ	20	25	砂糖	2.2	3.2	パセリ	0.5	0.6						
キャベツ	60	70	しょうゆ (こいくち)	6.5	9	豚骨スープ	1	1.2						
パセリ	0.3	0.4	削り節	0.4	0.5	塩 (並塩)	0.6	0.7						
塩 (並塩)	0.75	0.85	水	40	55	こしょう (黒)	0.04	0.05						
こしょう (黒)	0.04	0.05	きざみのり (細)	各70g	各70g	湯	85	100						
豚骨スープ	1.5	2	★牛乳	1本	1本	★あじ切り身(冷)	1切	1切						
湯	85	105	きょうあげ	5	7	塩 (並塩)	0.15	0.2						
しめじ(ほんしめじ)	15	20	ひじき(干し)	1.2	1.5	こしょう (黒)	0.02	0.03						
エリンギ	6	7	★大豆(国産) 乾	13	15	★卵 (7枚)	4.2	5						
こまつな	50	60	砂糖	1.6	2	水	1	1.2						
油	0.3	0.4	しょうゆ (こいくち)	2.4	2.9	★小麦粉	3.5	4.2						
塩 (並塩)	0.2	0.25	削り節	0.2	0.3	★パン粉	5	6						
しょうゆ (こいくち)	1	1.2	水	12	15	油 (揚げ油)	7	8						
★バター	1	1				ケチャップ	2.5	3						
						ウスターソース	2.5	3						
						にんじん・皮つき・生	3	4						
						たまねぎ	15	20						
						キャベツ	25	30						
						油	1	1.2						
						塩 (並塩)	0.2	0.25						
						こしょう (黒)	0.02	0.03						

令和4年度9月 予定献立表

門真市教育委員会

9月26日(月)			9月27日(火)			9月28日(水)			9月29日(木)			9月30日(金)		
玄米入りごはん(50,70,90,…)牛乳 ビビンバ わかめスープ			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			にんじんしりしりごはん(50,70…) 牛乳 きつねうどん いわしのごまがらめ			アップルパン(減)35・45・65… 牛乳 かぼちゃのポタージュ ライスカレーソテー			ごはん(50,70,90,100) 牛乳 関東煮 ゆで干し大根の煮物 あかしそふりかけ		
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)
発芽玄米	7	9	★黒糖食パン	1切	1切	米・精白米	70	95	★アップルパン	1こ	1こ	米・精白米	70	100
米・精白米	70	100	★牛乳	1本	1本	水	91	123	◎アップルチップ	9	16	水	98	140
水	112	160	豚もも肉(1.5cm角)	15	18	にんじん・皮つき・生	18	22	★牛乳	1本	1本	★牛乳	1本	1本
★牛乳	1本	1本	塩(並塩)	0.15	0.2	細切り昆布	0.5	0.6	ベーコン(バラ・角)	5	6	鶏肉角切(皮付き1.5cm角)	15	20
牛ひき肉	30	35	こしょう(黒)	0.02	0.02	塩(並塩)	0.3	0.5	にんじん・皮つき・生	10	12	塩(並塩)	0.25	0.3
しょうが	0.2	0.24	ベーコン(バラ・角)	10	12	しょうゆ(うすくち)	4.6	5	たまねぎ	45	55	酒	0.25	0.3
干しいたけ(スライス)	2.5	3	にんじん・皮つき・生	10	15	みりん	0.8	0.8	西洋かぼちゃ	35	40	にんじん・皮つき・生	15	20
油	0.3	0.4	たまねぎ	40	45	油	0.5	0.7	油	0.5	0.6	じゃがいも	60	65
砂糖	3	3.6	じゃがいも	50	55	★牛乳	1本	1本	★バター	5	6	こんにゃく(板)	30	35
しょうゆ(こいくち)	4.2	5	トマトピューレ	4	5	すしあげ	1枚	2枚	★小麦粉	5	6	油	0.5	0.6
トウバンジャン	0.05	0.2	ケチャップ	4	5	砂糖	2	4	★牛乳(調理用)	40	46	だいこん	30	35
★ごま油	0.5	0.6	油	0.5	0.6	しょうゆ(こいくち)	2	4	豚骨スープ	1	1.2	★ごぼう天	12	18
にんじん・皮つき・生	7	8	白いんげんまめ	15	19	削り節	0.3	0.6	塩(並塩)	0.6	0.7	★ちくわ	6	10
もやし	30	35	ウスターソース	1.5	2	水	20	40	こしょう(黒)	0.04	0.06	砂糖	2.7	3.5
こまつな	25	30	塩(並塩)	0.2	0.3	たまねぎ	20	25	湯	80	90	しょうゆ(こいくち)	3.5	4.2
油	0.5	0.6	湯	35	40	★かまぼこ	10	12	★生クリーム	1	2	削り節	0.5	0.6
塩(並塩)	0.2	0.25	★まぐろ油漬け	10	12	うどん	60	70	ロースハム	5	6	水	40	55
こしょう(白)	0.02	0.03	ひじき(干し)	0.6	0.7	ねぎ	5	6	たまねぎ	10	12	うすあげ	2.5	3
しょうゆ(こいくち)	2	2.4	キャベツ	25	35	塩(並塩)	0.1	0.12	にんじん・皮つき・生	5	6	ゆで干し大根	5	6
★ごま油	0.3	0.4	にんじん・皮つき・生	5	6	しょうゆ(うすくち)	5	6.5	発芽玄米	10	12	にんじん・皮つき・生	3	5
★ごま(白)	0.4	0.5	ホールコーン(冷)	10	12	だし昆布	0.3	0.4	ホールコーン(冷)	10	12	砂糖	2	2.2
たまねぎ	23	30	油	0.3	0.36	削り節	2	2.4	油	0.5	0.6	しょうゆ(うすくち)	3	4
★卵	18	30	塩(並塩)	0.2	0.24	水	110	125	塩(並塩)	0.25	0.3	削り節	0.2	0.2
でんぷん	0.18	0.25	こしょう(黒)	0.01	0.02	★いわしカット(冷)	40	50	カレー粉	0.15	0.25	水	25	30
カットわかめ	0.6	0.9	★マヨネーズ	3.5	4	塩(並塩)	0.1	0.12				ゆかり粉	1	1.2
ねぎ	4.5	7	しょうゆ(こいくち)	0.3	0.36	でんぷん	4	5						
★ごま(白)	0.3	0.5				油(揚げ油)	3	4						
塩(並塩)	0.4	0.6				★ごま(白)	1	1.3						
こしょう(黒)	0.02	0.05				しょうゆ(こいくち)	1.7	2						
しょうゆ(うすくち)	2.4	3.5				砂糖	0.8	1						
だし昆布	0.4	0.5				みりん	0.8	1						
削り節	3	3.6				酒	0.8	1						
水	140	160				水	5	6						
						でんぷん	0.08	0.1						