



令和4年度12月 予定献立表

門真市教育委員会

12月5日(月)			12月6日(火)			12月7日(水)			12月8日(木)			12月9日(金)		
チキンライス (50, 70, 90, 9... 牛乳 レタススープ さけの甘酢かけ			きなこ揚げパン40・50・70・70 牛乳 チンゲン菜ときのこのスープ 焼きビーフン			にんじんしりしりごはん(50, 70... 牛乳 ピリピリすいとん さわらの煮付け40・40・40・50			黒糖パン40・50・70・70 牛乳 中華そばのあんかけ 豆腐の寄せ揚げ			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 えびと豆腐のスープ煮 小松菜とじゃこの炒め物		
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)
米・精白米	70	95	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	70	95	★黒糖パン	1こ	1こ	米・精白米	70	100
水	95	128	油 (揚げ油)	8	9	水	91	123	★牛乳	1本	1本	水	98	140
オリーブ油	0.3	0.4	★きなこ	3.5	4.5	にんじん・皮つき・生	18	22	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	10	12	★牛乳	1本	1本
塩(並塩)	0.3	0.35	黒砂糖	4.5	4.5	細切り昆布	0.5	0.6	塩(並塩)	0.15	0.2	豚ひき肉	12	18
鶏肉角切(皮つき1cm角)	15	20	★牛乳	1本	1本	塩(並塩)	0.3	0.5	こしょう(黒)	0.01	0.02	塩(並塩)	0.18	0.3
塩(並塩)	0.25	0.3	にんじん・皮つき・生	6	7	しょうゆ(うすくち)	4.6	5	にんじん・皮つき・生	10	12	こしょう(黒)	0.02	0.03
こしょう(黒)	0.03	0.03	しめじ(ほんしめじ)	7	10	みりん	0.8	0.8	たまねぎ	25	35	にんじん・皮つき・生	15	17
にんじん・皮つき・生	8	10	えのきたけ	8.5	10	油	0.5	0.7	たけのこ(水煮)	12	15	たまねぎ	30	35
たまねぎ	20	25	★卵	20	30	★牛乳	1本	1本	はくさい	30	40	生しいたけ	7	10
マッシュルーム	3	4	チンゲンサイ	30	40	★小麦粉	5	6	油	0.5	0.5	しょうが	0.5	0.6
油	0.3	0.35	塩(並塩)	0.2	0.25	白玉粉	5	6	もやし	15	20	油	0.5	0.6
塩(並塩)	0.5	0.6	こしょう(白)	0.02	0.03	塩(並塩)	0.02	0.02	中華そば(生)	16	20	★むきえび(冷)	15	20
こしょう(黒)	0.05	0.06	しょうゆ(うすくち)	4.7	5.6	水	7	8	ねぎ	5	6	★豆腐(木綿)	50	60
ケチャップ	12	16	でんぷん	2	2.5	鶏肉角切(皮つき1cm角)	12	15	塩(並塩)	0.35	0.4	ねぎ	5	6
★バター	2	1	だし昆布	0.5	0.6	塩(並塩)	0.15	0.2	こしょう(白)	0.03	0.04	★オイスターソース	0.5	0.65
★牛乳	1本	1本	削り節	3	3.5	酒	0.15	0.2	豚骨スープ	1	2	しょうゆ(うすくち)	4	5
たまねぎ	20	35	水	130	155	にんじん・皮つき・生	10	12	しょうゆ(こいくち)	3	5	塩(並塩)	0.2	0.35
カットわかめ	1	1.2	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	10	12	だいこん	20	24	でんぷん	3	4.5	こしょう(白)	0.02	0.04
レタス	15	20	塩(並塩)	0.2	0.25	油	0.5	0.6	湯	85	105	酒	1	1.2
ねぎ	4	5	こしょう(黒)	0.02	0.03	カットわかめ	0.3	0.35	★豆腐(木綿)	50	65	でんぷん	2.5	3
★ごま(白)	0.3	0.4	にんじん・皮つき・生	7	8	干しいたけ	1	1.2	★まぐろ水煮	10	15	豚骨スープ	0.5	0.6
塩(並塩)	0.5	0.7	たまねぎ	30	35	えのきたけ	6	7	生しいたけ	1.5	2	★うずら卵	0	20
こしょう(白)	0.02	0.05	たけのこ(水煮)	8	10	ねぎ	5	6	にんじん・皮つき・生	5	6	湯	70	85
しょうゆ(うすくち)	2	3	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	しょうゆ(うすくち)	2.5	3.6	ねぎ	3	3.6	ごまつな	50	60
だし昆布	0.3	0.4	油	1	1.2	塩(並塩)	0.2	0.24	★卵(つなぎ)	5	6	塩(並塩)	0.06	0.07
削り節	2.5	3	砂糖	0.2	0.3	だし昆布	0.4	0.5	塩(並塩)	0.1	0.12	★ちりめんじゃこ	5	7
水	130	150	しょうゆ(こいくち)	2.2	2.8	削り節	1.4	1.7	しょうゆ(こいくち)	0.7	0.8	油	0.8	1
★さけ(角切)(冷)	40	50	ビーフン	9	10	水	120	145	でんぷん	1	1.5	砂糖	0.4	0.5
塩(並塩)	0.15	0.2	きぬさや	2	3	トウバンジャン	0.05	0.1	油(揚げ油)	3	4	しょうゆ(こいくち)	0.4	0.5
でんぷん	3.3	4	★ごま油	0.3	0.4	★さわら切り身(冷)	1切	1切				★破片かつお	0.7	1
油(揚げ油)	4	5				みりん	0.5	0.6				★ごま油	0.15	0.2
砂糖	1.8	2				酒	0.5	0.6				★ごま(白)	1	1.5
しょうゆ(こいくち)	1.5	1.8				砂糖	3	3.5						
酢・米酢	1.5	1.8				しょうゆ(こいくち)	3	3.5						
水	1.5	1.8				水	15	18						
						柚子酢	1	1.2						



令和4年度12月 予定献立表

門真市教育委員会

12月19日(月)			12月20日(火)			12月21日(水)			12月22日(木)					
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 大根と厚揚げのみそ汁 さばのごま煮40・40・40・50 あさりとちりめんじゃこの佃煮			パーカーパン40・50・70・70 セルフあんぱん 牛乳 コーンスープ 鶏肉のからあげ甘酢かけ (40, 40…)			カレーライス(55, 75, 95, 1… 牛乳 キャベツのさっと煮			コッペパン40・50・70・70 牛乳 チンゲン菜のスープ なんきんの天ぷら ココアビーンズ 揚げぎょうざ(中)					
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	75	100	★コッペパン	1こ	1こ			
水	98	140	★小豆	10	12	発芽玄米	7	9	★牛乳	1本	1本			
★牛乳	1本	1本	水	40	48	水	120	158	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	10	12			
にんじん・皮つき・生	10	12	砂糖	6	7.2	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	30	35	塩(並塩)	0.15	0.2			
だいこん	25	35	塩(並塩)	0.1	0.12	塩(並塩)	0.35	0.45	こしょう(黒)	0.01	0.01			
もやし	20	25	★牛乳	1本	1本	こしょう(黒)	0.04	0.05	にんじん・皮つき・生	5	7			
あつあげ	20	25	ベーコン(バラ・スライス)	5	6	ワイン(赤)	1	1.5	たまねぎ	30	35			
★ちくわ	7	8	たまねぎ	30	35	にんじん・皮つき・生	20	25	ホールコーン(冷)	10	12			
ねぎ	3	4	油	0.2	0.3	たまねぎ	60	75	油	0.5	0.6			
赤みそ(国産)	4	4.8	ホールコーン(冷)	10	12	じゃがいも	40	50	くず切り	5	6			
米みそ	6	7.2	クリームコーン(缶)	35	40	★りんご	13	15	チンゲンサイ	25	35			
削り節	2.5	3	★卵	15	25	にんにく	0.3	0.4	しょうゆ(うすくち)	3	4.2			
水	110	120	さやいんげん(生)	5	6	しょうが	0.04	0.06	塩(並塩)	0.4	0.5			
★さば(焼)(冷)	1切	1切	豚骨スープ	1	1.2	油	1	1.2	こしょう(白)	0.01	0.02			
しょうが	1	1.25	塩(並塩)	0.6	0.8	塩(並塩)	1	1.3	だし昆布	0.4	0.5			
砂糖	2	2.5	こしょう(黒)	0.03	0.08	しょうゆ(こいくち)	0.9	1.2	削り節	1.4	1.6			
しょうゆ(こいくち)	3	3.6	でんぷん	0.5	0.6	トンカツソース	2.5	3	水	120	150			
酒	1	1.2	湯	85	105	ウスターソース	2.5	3	西洋かぼちゃ	45	55			
水	20	25	鶏肉切り身(皮付き)	1切	1切	トマトピューレ	7	10.5	塩(並塩)	0.2	0.3			
酢・米酢	0.5	0.6	塩(並塩)	0.15	0.2	油	5.3	6	★卵(つなぎ)	1.6	2			
★ごま(白)	0.5	0.6	こしょう(黒)	0.02	0.02	★小麦粉	7.7	9	水	9	11			
★あさり(冷)	7	10	でんぷん	4	5	カレー粉	0.6	1.1	★小麦粉	9	11			
しょうが	0.7	1.2	油(揚げ油)	4	5	湯	85	95	油(揚げ油)	5	6			
★破片かつお(中厚)	0.5	0.6	しょうゆ(こいくち)	1.15	1.35	★牛乳	1本	1本	★ココアビーンズ	1袋	1袋			
★ちりめんじゃこ	7	9	酢・米酢	1.3	1.5	にんじん・皮つき・生	5	6	ぎょうざ		2こ			
砂糖	2	1.5	砂糖	0.75	0.9	キャベツ	40	50	油(揚げ油)		2			
みりん	1.2	1.8				塩(並塩)	0.05	0.1						
しょうゆ(こいくち)	1.3	1.5				油	0.3	0.4						
水	5	6				★まぐろ油漬け	10	12						
						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						