令和4年度1月　予定献立表

門真市教育委員会

1月11日(水)

昆布のたきこみごはん(50,70,…
牛乳
雑煮（大根）
きんとん
たづくり

食品名	小(g)	中(g)
米・精白米	70	90
水	102	131
細切り昆布	0.5	0.6
金時人参	5	6
干ししいたけ(ｽﾗｲｽ)	1	1.2
うすあげ	3	4
塩（並塩）	0.35	0.5
しょうゆ（うすくち）	4	5.5
みりん	1.5	0.4
★牛乳	1本	1本
だいこん	20	25
金時人参	10	12
さといも	15	20
白玉もち(冷)	30	40
ほうれんそう	10	12
赤みそ(国産)	4	4.6
みそ(白)	9	12
だし昆布	0.3	0.4
削り節	3	3.6
水	110	130
さつまいも	30	36
砂糖	2	2.5
みりん	2.5	3
塩（並塩）	0.05	0.06
水	4	5
★くり(水煮)	5	6
★炒りじゃこ（ごまめ用）	5	6
油	0.3	0.4
砂糖	1.5	1.8
しょうゆ（こいくち）	1.2	1.5
みりん	1.5	1.8
酒	1.2	1.5
★ごま(白)	1	1.2

1月12日(木)

黒糖パン（減）35・45・65・65
牛乳
きのこスパゲティ
さけのマリネ

食品名	小(g)	中(g)
★黒糖パン	1こ	1こ
★牛乳	1本	1本
ベーコン（バラ・角）	15	18
たまねぎ	45	50
エリンギ	5	6
しめじ(ほんしめじ)	20	25
えのきたけ	8	10
スパゲティ(ﾊｰﾌ)	30	36
にんにく	0.2	0.4
油	0.8	1
塩（並塩）	0.45	0.6
こしょう（黒）	0.04	0.06
しょうゆ（こいくち）	1	1.2
★バター	1	1.2
きざみのり（細）	各クラス1袋	各クラス1袋
★さけ(角切)(冷)	40	50
塩（並塩）	0.3	0.4
こしょう（黒）	0.03	0.04
でんぷん	3.3	4
油　（揚げ油）	4	5
たまねぎ	8	9
にんじん・皮つき・生	1	1.2
酢・米酢	3	3.5
しょうゆ（こいくち）	0.12	0.15
砂糖	2	2.5
塩（並塩）	0.08	0.1
こしょう（黒）	0.01	0.01

1月13日(金)

木の葉丼（50,70,90,100）
牛乳
小松菜とあげの煮浸し

食品名	小(g)	中(g)
米・精白米	70	100
水	98	140
にんじん・皮つき・生	5	8
たまねぎ	70	85
油	0.7	0.9
★かまぼこ	15	20
ねぎ	10	15
★卵	55	65
砂糖	2.2	3.2
しょうゆ（こいくち）	6.5	9
削り節	0.4	0.5
水	40	55
きざみのり（細）	各クラス1袋	各クラス1袋
★牛乳	1本	1本
きょうあげ	8	12
こまつな（地場産）	40	60
しょうゆ（こいくち）	2.3	3.2
砂糖	1.5	2
削り節	0.3	0.4
水	7	10

食品名	小(g)	中(g)

食品名	小(g)	中(g)

令和4年度1月　予定献立表

門真市教育委員会

1月16日(月)

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)
米・精白米	70	95
水	95	128
焼き豚(1cm角)	15	18
にんじん・皮つき・生	10	12
たまねぎ	20	25
しょうが	0.5	1
ねぎ	3	6
油	1.5	1.8
塩（並塩）	0.45	0.5
こしょう（黒）	0.04	0.05
★オイスターソース	2.3	3
しょうゆ（こいくち）	2.2	2.8
★牛乳	1本	1本
たまねぎ	23	30
★卵	18	30
でんぷん	0.18	0.25
カットわかめ	0.6	0.9
ねぎ	4.5	7
★ごま(白)	0.3	0.5
塩（並塩）	0.4	0.6
こしょう（黒）	0.02	0.05
しょうゆ（うすくち）	2.4	3.5
だし昆布	0.4	0.5
削り節	3	3.6
水	140	160
ぎょうざ	2こ	3こ
油　（揚げ油）	2	3

1月17日(火)

コッペパン40・50・70・70
牛乳
白ねぎのシチュー
キャベツのさっと煮
ココアビーンズ

食品名	小(g)	中(g)
★コッペパン	1こ	1こ
★牛乳	1本	1本
ベーコン（バラ・角）	10	12
にんじん・皮つき・生	10	12
たまねぎ	30	36
はくさい	20	24
油	0.3	0.4
さつまいも	35	45
しめじ(ほんしめじ)	5	6
白ねぎ	10	12
塩（並塩）	0.6	0.8
こしょう（白）	0.03	0.04
★バター	4	5
★小麦粉	4	5
★牛乳（調理用）	40	50
★生クリーム	1	1.2
湯	60	80
にんじん・皮つき・生	5	6
キャベツ	40	50
塩（並塩）	0.05	0.1
油	0.3	0.4
★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
★ココアビーンズ	1袋	1袋

1月18日(水)

ごはん(50,70,90,100)
牛乳
豚肉としろなの煮物
ゆで干し大根の煮物
つくだにふりかけ

食品名	小(g)	中(g)
米・精白米	70	100
水	98	140
★牛乳	1本	1本
豚肉ｽﾗｲｽ（3×2×0.25cm)	20	25
塩（並塩）	0.25	0.3
こしょう（黒）	0.03	0.04
油	0.3	0.36
★豆腐(木綿)	30	35
しろな（地場産）	33	40
はるさめ(緑豆)	5.5	6.6
もやし	30	40
にら	10	12
しょうゆ（うすくち）	5.8	6.8
だし昆布	0.1	0.12
削り節	0.3	0.35
水	18	20
★ごま油	0.8	1
うすあげ	2.5	3
ゆで干し大根	5	6
にんじん・皮つき・生	3	5
砂糖	2	2.2
しょうゆ（うすくち）	3	4
削り節	0.2	0.2
水	25	30
細切り昆布	1.5	1.8
水	12	15
★ちりめんじゃこ	3	3.6
★ごま(白)	2	2.4
★破片かつお(中厚)	1.5	1.8
みりん	2	2.4
砂糖	3	3.6
しょうゆ（こいくち）	2	2.4
酢・米酢	1	1.2

1月19日(木)

黒糖食パン（1枚）40・50・70…
牛乳
ミネストローネ
さめのバーベキューソース

食品名	小(g)	中(g)
★黒糖食パン	1切	1切
★牛乳	1本	1本
ベーコン（バラ・角）	15	18
にんじん・皮つき・生	5	7
たまねぎ	30	35
じゃがいも	25	40
キャベツ	25	40
★あさり(冷)	7	10
オリーブ油	0.6	0.7
トマトの水煮缶詰	30	40
パセリ	0.3	0.4
豚骨スープ	1	1.2
塩（並塩）	0.6	0.72
こしょう（黒）	0.03	0.04
湯	50	60
★さめ(角)（冷）	50	60
しょうが	0.5	0.9
しょうゆ（こいくち）	1.2	2
でんぷん	7	9
油　（揚げ油）	4	5
米酢	1	1.2
しょうゆ（こいくち）	1.3	1.6
みりん	0.6	0.7
砂糖	2.3	2
水	2	2.4

1月20日(金)

ごはん(50,70,90,100)
牛乳
厚揚げのみそ汁
牛肉のはりはり煮
黒豆

食品名	小(g)	中(g)
米・精白米	70	100
水	98	140
★牛乳	1本	1本
にんじん・皮つき・生	10	12
もやし	20	25
はくさい	30	35
あつあげ	20	25
ねぎ	4	5
赤みそ(国産)	4	4.5
米みそ	6	7
削り節	2.5	3
水	100	130
牛肉ｽﾗｲｽ(0.25×2×4cm)	25	35
酒	0.4	0.5
つきこんにゃく	20	25
油	0.5	0.6
みずな	40	50
砂糖	2.5	3.8
しょうゆ（こいくち）	3.8	5.3
★黒豆	10	12
黒砂糖	5	6
しょうゆ（こいくち）	0.8	1

令和4年度1月　予定献立表

門真市教育委員会

1月23日(月)

ごはん(50,70,90,100)
牛乳
麻婆豆腐
チンゲン菜ともやしの炒め物

食品名	小(g)	中(g)
米・精白米	70	100
水	98	140
★牛乳	1本	1本
豚ひき肉	20	25
塩（並塩）	0.3	0.35
こしょう（黒）	0.03	0.04
キャベツ	30	40
トウバンジャン	0.1	0.15
しょうが	1	1.2
ねぎ	10	12
油	1	1.2
★豆腐(木綿)	80	105
豚骨スープ	0.5	0.7
みそ(濃口)	5	6
砂糖	0.9	1.1
しょうゆ（こいくち）	2.2	2.5
でんぷん	3.3	3.6
湯	55	65
★ごま油	0.2	0.25
にんじん・皮つき・生	7	8
もやし	30	35
チンゲンサイ	30	35
油	0.3	0.4
砂糖	0.5	0.6
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

1月24日(火)

食パン（1枚）40・50・70・70
牛乳
ワンタンスープ
ひじきと大豆のドライカレー
りんご

食品名	小(g)	中(g)
★食パン	1枚	1枚
★牛乳	1本	1本
鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	15
塩（並塩）	0.15	0.2
こしょう（黒）	0.02	0.03
にんじん・皮つき・生	5	6
はくさい	45	55
油	0.5	0.6
ワンタンの皮	5	6
もやし	15	20
ねぎ	3	4
塩（並塩）	0.2	0.25
こしょう（白）	0.02	0.03
しょうゆ（うすくち）	3.8	4.6
鶏がらスープ	6	8
湯	110	130
豚ひき肉	20	24
塩（並塩）	0.25	0.3
こしょう（黒）	0.03	0.03
にんにく	0.2	0.25
しょうが	0.3	0.4
油	0.5	0.6
たまねぎ	40	60
にんじん・皮つき・生	5	10
油	0.5	0.6
ひじき(干し)	1	1.3
★大豆(国産) 乾	8	10
カレー粉	0.3	0.4
塩（並塩）	0.1	0.12
しょうゆ（こいくち）	1	1.2
ウスターソース	2	2.4
ケチャップ	4	4.5
トマトの水煮缶詰	10	13
★りんご	1/4こ	1/4こ

1月25日(水)

ごはん(50,70,90,100)
牛乳
わかめうどん
かつおのうまだれ
あかしそふりかけ

食品名	小(g)	中(g)
米・精白米	70	100
水	98	140
★牛乳	1本	1本
たまねぎ	17	19
干ししいたけ	1	1.2
うすあげ	5	6
★かまぼこ	5	8
うどん	55	60
干しわかめ	0.9	1
ねぎ	5	6
塩（並塩）	0.1	0.15
しょうゆ（うすくち）	5	7
だし昆布	0.4	0.4
削り節	2.4	3
水	110	135
★かつお(角切)(冷)	45	55
酒	0.5	0.6
でんぷん	6	7
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
ゆかり粉	1	1.2

1月26日(木)

コッペパン40・50・70・70
牛乳
あさりのポタージュ
ツナとひじきのサラダ

食品名	小(g)	中(g)
★コッペパン	1こ	1こ
★牛乳	1本	1本
ベーコン（バラ・角）	10	12
にんじん・皮つき・生	15	18
たまねぎ	35	40
油	0.5	0.6
じゃがいも	15	20
だいこん	30	40
★あさり(冷)	5	6
パセリ	0.3	0.4
★バター	5	6
★小麦粉	5	6
★牛乳（調理用）	50	60
塩（並塩）	0.55	0.65
こしょう（黒）	0.03	0.05
豚骨スープ	0.5	0.6
湯	55	65
★まぐろ油漬け	10	12
ひじき(干し)	0.6	0.7
キャベツ	25	35
にんじん・皮つき・生	5	6
ホールコーン(冷)	10	12
油	0.3	0.36
塩（並塩）	0.2	0.24
こしょう（黒）	0.01	0.02
★マヨネーズ	3.5	4
しょうゆ（こいくち）	0.3	0.36

1月27日(金)

菜めし
牛乳
大根と豚肉の煮物
さわらの煮付け40・40・40・50

食品名	小(g)	中(g)
米・精白米	70	90
塩（並塩）	0.2	0.3
水	112	126
こまつな（地場産）	25	30
★ちりめんじゃこ	6	7
油	1	1.2
塩（並塩）	0.3	0.3
★牛乳	1本	1本
豚肉ｽﾗｲｽ（3×2×0.25cm）	20	25
塩（並塩）	0.3	0.4
酒	0.3	0.4
しょうが	0.9	1.4
にんじん・皮つき・生	22	28
こんにゃく(板)	33	42
油	1	1.2
だいこん	100	130
ねぎ	6	7
砂糖	2.2	3
しょうゆ（こいくち）	5	6.6
湯	17	25
豚骨スープ	0.4	0.5
★さわら切り身(冷)	1切	1切
みりん	0.5	0.6
酒	0.5	0.6
砂糖	3	3.5
しょうゆ（こいくち）	3	3.5
水	15	18
柚子酢	1	1.2

令和4年度1月　予定献立表

門真市教育委員会

1月30日(月)			1月31日(火)											
ごはん(55, 75, 95, 100) 牛乳 和風コンコンキーマカレー 野菜のドレッシングかけ			揚げパン40・50・70・70 牛乳 チンゲン菜とたまごのスープ 焼きビーフン											
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	75	100	★コッペパン	1こ	1こ									
水	105	140	油　(揚げ油)	8	9									
★牛乳	1本	1本	グラニュー糖	3	4									
豚ひき肉	40	50	★牛乳	1本	1本									
塩（並塩）	0.5	0.6	にんじん・皮つき・生	5	6									
こしょう（黒）	0.06	0.07	★豆腐(木綿)	25	30									
しょうが	0.4	0.5	えのきたけ	6	8									
油	0.2	0.3	★卵	20	30									
たまねぎ	70	85	チンゲンサイ	25	30									
にんじん・皮つき・生	25	30	塩（並塩）	0.2	0.25									
れんこん	15	20	こしょう（白）	0.02	0.03									
油	0.4	0.6	しょうゆ（うすくち）	4.3	5.1									
きょうあげ	5	6	でんぷん	2	2.5									
カレー粉	0.6	1.1	だし昆布	0.4	0.6									
ケチャップ	6	7.2	削り節	2.5	3									
ウスターソース	2.5	3	水	135	150									
砂糖	0.2	0.25	豚肉ｽﾗｲｽ（3×2×0.25cm)	10	12									
しょうゆ（こいくち）	5	6	塩（並塩）	0.2	0.25									
みりん	4	4.8	こしょう（黒）	0.02	0.03									
削り節	1	1.2	にんじん・皮つき・生	7	8									
水	30	35	たまねぎ	30	35									
カリフラワー	7	10	たけのこ(水煮)	8	10									
ブロッコリー	7	10	干ししいたけ(ｽﾗｲｽ)	0.5	0.6									
キャベツ	26	30	油	1	1.2									
酢・米酢	1.8	2	砂糖	0.2	0.3									
砂糖	1	1.2	しょうゆ（こいくち）	2.2	2.8									
しょうゆ（うすくち）	0.3	0.35	ビーフン	9	10									
塩（並塩）	0.25	0.3	きぬさや	2	3									
油	1.6	1.8	★ごま油	0.3	0.4									
★ごま油	0.3	0.4												