令和4年度2月　予定献立表

門真市教育委員会

2月1日(水)

ツナひじきごはん(45, 65, 85…
牛乳
大根と厚揚げのみそ汁
わかさぎの甘酢づけ(小)
れんこんの天ぷら(中)
ごぼうのからあげ(中)

食品名	小(g)	中(g)
米・精白米	65	90
水	88	122
塩（並塩）	0.25	0.4
にんじん・皮つき・生	6	8
ひじき(干し)	2	2.7
うすあげ	5	6
★まぐろ油漬け	13	15
油	0.2	0.3
砂糖	1.6	2.3
しょうゆ（こいくち）	4	5
削り節	0.2	0.3
水	10	10
★牛乳	1本	1本
にんじん・皮つき・生	10	12
だいこん	25	35
もやし	20	25
あつあげ	20	25
★ちくわ	7	8
ねぎ	3	4
赤みそ(国産)	4	4.8
米みそ	6	7.2
削り節	2.5	3
水	110	120
★わかさぎ(冷)	35	
塩（並塩）	0.18	
でんぷん	3.5	
油　（揚げ油）	2	
酢・米酢	2.4	
しょうゆ（こいくち）	2.4	
砂糖	3	
水	2	
れんこん（地場産）		50
★卵　（つなぎ）		2
水		10.5
★小麦粉		10.5
塩（並塩）		0.12
油　（揚げ油）		5
ごぼう		20
塩（並塩）		0.08
でんぷん		2.5

食品名	小(g)	中(g)
油　（揚げ油）		3

2月2日(木)

食パン（1枚）40・50・70・70
牛乳
白菜とベーコンのスープ
ホットポテトサラダ
ぽんかん

食品名	小(g)	中(g)
★食パン	1枚	1枚
★牛乳	1本	1本
ベーコン（バラ・角）	10	15
にんじん・皮つき・生	5	7
たまねぎ	20	25
はくさい	65	75
油	0.2	0.3
パセリ	0.3	0.4
塩（並塩）	0.8	1
こしょう（黒）	0.03	0.05
豚骨スープ	2	2.4
湯	100	120
にんじん・皮つき・生	5	6
たまねぎ	20	25
ホールコーン(冷)	8	10
★まぐろ油漬け	10	12
油	0.3	0.4
塩（並塩）	0.25	0.35
こしょう（黒）	0.01	0.02
★マヨネーズ	4	5.5
じゃがいも	40	60
塩（並塩）	0.15	0.2
★ぽんかん	1こ	1こ

2月3日(金)

ごはん(50, 70, 90, 100)
牛乳
じゃがいものそぼろ煮
いわしの煮つけ30・30・30・40
大豆の黒砂糖がけ

食品名	小(g)	中(g)
米・精白米	70	100
水	98	140
★牛乳	1本	1本
鶏ひき肉	18	25
塩（並塩）	0.3	0.35
酒	0.3	0.35
しょうが	0.8	1
にんじん・皮つき・生	20	25
たまねぎ	50	65
じゃがいも	80	95
油	0.5	0.6
★ひら天	12	15
砂糖	1.5	2
しょうゆ（こいくち）	3.6	4
削り節	0.5	0.6
水	20	25
★いわし(筒)（焼）	1切	1切
しょうが	1	1.2
みりん	0.4	0.5
酒	0.4	0.5
砂糖	2	2.4
しょうゆ（こいくち）	2	2.4
水	10	15
黒砂糖	3	3.8
水	0.8	1
★いり大豆	6	7.5
★きなこ	0.5	0.6
★ごま(白)	0.4	0.45

食品名	小(g)	中(g)

令和4年度2月　予定献立表

門真市教育委員会

2月6日(月)

ごはん(50,70,90,100)
牛乳
和風麻婆豆腐
ゆで干し大根のごま炒め

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	30	40
塩（並塩）	0.6	0.7
こしょう（黒）	0.06	0.08
にんじん・皮つき・生	15	20
たまねぎ	10	15
にんにく	1	1.2
しょうが	1	1.2
油	1	1.2
★豆腐(木綿)	80	105
こまつな	10	12
赤みそ(国産)	3.6	4.4
砂糖	0.9	1.1
しょうゆ（こいくち）	3.6	4.4
みりん	1	1.2
酒	1	1.2
でんぷん	3.3	3.6
削り節	1.5	1.8
水	55	65
にんじん・皮つき・生	2	3
キャベツ	25	35
ゆで干し大根	3.5	4.2
★まぐろ油漬け	5	7
油	0.3	0.5
塩（並塩）	0.2	0.3
砂糖	0.4	0.7
しょうゆ（こいくち）	1.5	2
酢・米酢	0.5	0.6
★ごま油	0.3	0.4
★ごま(白)	1.5	2

2月7日(火)

パーカーパン40・50・70・70
牛乳
レンズ豆のジンジャースープ
さめフライ40・40・40・50
キャベツのカレーソテー

食品名	小(g)	中(g)
★パーカーパン	1こ	1こ
★牛乳	1本	1本
ベーコン（バラ・スライス）	10	12
にんじん・皮つき・生	7	8
たまねぎ	25	30
じゃがいも	35	45
おおかぶ（葉なし）	30	40
油	0.2	0.25
しょうが	0.5	0.8
レンズ豆	8	10
塩（並塩）	0.65	0.9
こしょう（黒）	0.05	0.06
豚骨スープ	0.8	1
湯	95	110
★さめ	1切	1切
塩（並塩）	0.3	0.4
こしょう（黒）	0.03	0.04
★卵（うなぎ）	5	6
水	2.5	3
★小麦粉	5	6
★パン粉	8	10
油（揚げ油）	6	8
トマトピューレ	5	6
トンカツソース	1.8	2.2
砂糖	0.7	0.8
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
カレー粉	0.1	0.2
塩（並塩）	0.2	0.25

2月8日(水)

ごはん(50,70,90,100)
牛乳
大根と豚肉の煮物
しろなの煮浸し
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）	0.3	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
きょうあげ	8	10
しろな（地場産）	50	60
しょうゆ（こいくち）	2.5	3
砂糖	1.5	1.5
削り節	0.3	0.4
水	8	10
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

2月9日(木)

コッペパン40・50・70・70
牛乳
マカロニシチュー
ほうれん草としめじのソテー

食品名	小(g)	中(g)
★コッペパン	1こ	1こ
★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	0.02
たまねぎ	45	55
マッシュルーム	3	4
油	0.7	0.8
ホールコーン(冷)	10	15
★バター	5	6.5
★小麦粉	5	6.5
★牛乳（調理用）	50	65
マカロニ(ﾂｲｽﾄ)	10	12
パセリ	0.5	0.6
塩（並塩）	0.35	0.45
こしょう（黒）	0.03	0.05
鶏がらスープ	1	1.2
湯	50	63
★チーズ	2	5
★生クリーム	2	3
ベーコン(ｼｮﾙﾀﾞｰ・角)	5	7
しめじ(ほんしめじ)	8	10
ほうれんそう	40	45
油	0.3	0.4
塩（並塩）	0.15	0.18
こしょう（黒）	0.01	0.02
★バター	0.6	0.8
しょうゆ（こいくち）	0.5	0.6

2月10日(金)

木の葉丼（50,70,90,100）
牛乳
大豆の磯煮

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	5	7
ひじき(干し)	1.2	1.5
★大豆(国産) 乾	13	15
砂糖	1.6	2
しょうゆ（こいくち）	2.4	2.9
削り節	0.2	0.3
水	12	15

令和4年度2月　予定献立表

門真市教育委員会

2月13日(月)

ごはん(50,70,90,100)
牛乳
高野豆腐の煮物
小松菜とじゃこの炒め物

食品名	小(g)	中(g)
米・精白米	70	100
水	98	140
★牛乳	1本	1本
鶏肉角切(皮付き1.5cm角)	10	15
塩（並塩）	0.1	0.15
酒	0.1	0.15
にんじん・皮つき・生	20	25
たまねぎ	45	55
じゃがいも	45	60
油	0.5	0.8
★かまぼこ	5	7
★高野豆腐（角）	12	15
砂糖	2	2.5
しょうゆ（うすくち）	3	3.7
削り節	0.7	1.1
水	30	35
砂糖	0.8	1.1
しょうゆ（こいくち）	3.2	3.9
削り節	0.2	0.2
水	13	13
こまつな	50	60
塩（並塩）	0.06	0.07
★ちりめんじゃこ	5	7
油	0.8	1
砂糖	0.4	0.5
しょうゆ（こいくち）	0.4	0.5
★破片かつお	0.7	1
★ごま油	0.15	0.2
★ごま(白)	1	1.5

2月14日(火)

黒糖パン40・50・70・70
牛乳
ポークビーンズ
キャベツのさっと煮
みかんゼリー

食品名	小(g)	中(g)
★黒糖パン	1こ	1こ
★牛乳	1本	1本
豚もも肉(1.5cm角)	15	18
塩（並塩）	0.15	0.2
こしょう（黒）	0.02	0.02
ベーコン（バラ・角）	10	12
にんじん・皮つき・生	10	15
たまねぎ	40	45
じゃがいも	50	55
トマトピューレ	4	5
ケチャップ	4	5
油	0.5	0.6
白いんげんまめ	15	19
ウスターソース	1.5	2
塩（並塩）	0.2	0.3
湯	35	40
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
水	20	20
粉寒天	0.6	0.6
グラニュー糖	4	4
ゼラチン	0.1	0.1
★みかん(温州)果汁100%	50	50

2月15日(水)

ごはん(50,70,90,100)
牛乳
豚肉としろなの煮物
さわらの煮付け40・40・40・50
あさりとちりめんじゃこの佃煮

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
★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
★あさり(冷)	7	10
しょうが	0.7	1.2
★破片かつお(中厚)	0.5	0.6
★ちりめんじゃこ	7	9
砂糖	2	1.5
みりん	1.2	1.8
しょうゆ（こいくち）	1.3	1.5
水	5	6

2月16日(木)

レーズンパン（減）35・45・65…
牛乳
みそラーメン
豆腐の寄せ揚げ

食品名	小(g)	中(g)
★レーズンパン	1こ	1こ
◎ぶどう(干し)	10	14
★牛乳	1本	1本
豚肉ｽﾗｲｽ（3×2×0.25cm)	15	20
塩（並塩）	0.3	0.35
こしょう（黒）	0.03	0.04
にんじん・皮つき・生	10	12
たまねぎ	35	40
油	0.5	0.6
もやし	20	24
中華そば（生）	20	23
ねぎ	5	7
赤みそ(国産)	6	7
みそ(濃口)	2	2.5
豚骨スープ	1	1.3
しょうゆ（こいくち）	0.1	0.3
湯	110	130
★ごま油	0.3	0.3
★豆腐(木綿)	50	65
★まぐろ水煮	10	15
生しいたけ	1.5	2
にんじん・皮つき・生	5	6
ねぎ	3	3.6
★卵〔つなぎ〕	5	6
塩（並塩）	0.1	0.12
しょうゆ（こいくち）	0.7	0.8
でんぷん	1	1.5
油　（揚げ油）	3	4

2月17日(金)

チキンライス（50,70,90,9…
牛乳
わかめと白菜のスープ
かつおのバーベキューソース

食品名	小(g)	中(g)
米・精白米	70	95
水	95	128
オリーブ油	0.3	0.4
塩（並塩）	0.3	0.35
鶏肉角切(皮つき1cm角)	15	20
塩（並塩）	0.25	0.3
こしょう（黒）	0.03	0.03
にんじん・皮つき・生	8	10
たまねぎ	20	25
マッシュルーム	3	4
油	0.3	0.35
塩（並塩）	0.5	0.6
こしょう（黒）	0.05	0.06
ケチャップ	12	16
★バター	2	1
★牛乳	1本	1本
たまねぎ	20	35
カットわかめ	1	1.2
はくさい	15	20
ねぎ	4	5
★ごま(白)	0.3	0.4
塩（並塩）	0.5	0.7
こしょう（白）	0.02	0.05
しょうゆ（うすくち）	2	3
だし昆布	0.3	0.4
削り節	2.5	3
水	130	150
★かつお(角切)(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

令和4年度2月　予定献立表

門真市教育委員会

2月20日(月)

カレーライス(55, 75, 95, 1…
牛乳
野菜のドレッシングかけ

食品名	小(g)	中(g)
米・精白米	75	100
発芽玄米	7	9
水	120	158
豚肉ｽﾗｲｽ（3×2×0.25cm)	30	35
塩（並塩）	0.35	0.45
こしょう（黒）	0.04	0.05
ワイン(赤)	1	1.5
にんじん・皮つき・生	20	25
たまねぎ	60	75
じゃがいも	40	50
★りんご	13	15
にんにく	0.3	0.4
しょうが	0.04	0.06
油	1	1.2
塩（並塩）	1	1.3
しょうゆ（こいくち）	0.9	1.2
トンカツソース	2.5	3
ウスターソース	2.5	3
トマトピューレ	7	10.5
油	5.3	6
★小麦粉	7.7	9
カレー粉	0.6	1.1
湯	85	95
★牛乳	1本	1本
カリフラワー	7	10
ブロッコリー	7	10
キャベツ	26	30
酢・米酢	1.8	2
砂糖	1	1.2
しょうゆ（うすくち）	0.3	0.35
塩（並塩）	0.25	0.3
油	1.6	1.8
★ごま油	0.3	0.4

2月21日(火)

きなこ揚げパン40・50・70・70
牛乳
ポトフ
コーンと小松菜のソテー

食品名	小(g)	中(g)
★コッペパン	1こ	1こ
油　（揚げ油）	8	9
★きなこ	3.5	4.5
黒砂糖	4.5	4.5
★牛乳	1本	1本
豚もも肉(1.5cm角)	20	25
塩（並塩）	0.2	0.25
こしょう（黒）	0.02	0.03
にんじん・皮つき・生	7	10
たまねぎ	20	25
油	0.3	0.35
じゃがいも	30	40
おおかぶ（葉なし）	20	25
キャベツ	25	30
豚骨スープ	0.8	1
湯	85	100
塩（並塩）	0.55	0.7
こしょう（黒）	0.05	0.06
パセリ	0.2	0.3
ホールコーン(冷)	20	22
こまつな	40	55
油	0.3	0.4
塩（並塩）	0.2	0.25
こしょう（黒）	0.02	0.03
しょうゆ（こいくち）	0.5	0.6
★バター	1	1

2月22日(水)

ごはん(50, 70, 90, 100)
牛乳
豆腐のチゲ
あかしそふりかけ
れんこんの天ぷら(小)
わかさぎの甘酢づけ(中)

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(4×2×0.5cm)	15	20
塩（並塩）	0.2	0.3
こしょう（黒）	0.02	0.03
油	0.5	0.6
はくさい	35	50
★豆腐(木綿)	40	60
はくさい(キムチ)	10	12
白ねぎ	5	6
にら	4	5
豚骨スープ	1.1	1.3
塩（並塩）	0.3	0.5
こしょう（白）	0.03	0.04
しょうゆ（うすくち）	3	5
湯	100	110
ゆかり粉	1	1.2
れんこん（地場産）	35	
★卵　（うなぎ）	1.6	
水	8.5	
★小麦粉	8.5	
塩（並塩）	0.1	
油　（揚げ油）	4	
★わかさぎ(冷)		40
塩（並塩）		0.2
でんぷん		4
油　（揚げ油）		2.3
酢・米酢		3
しょうゆ（こいくち）		3
砂糖		3.5
水		2.5

2月24日(金)

ごはん(50, 70, 90, 100)
牛乳
すきやき
チンゲン菜ともやしのごま炒め

食品名	小(g)	中(g)
米・精白米	70	100
水	98	140
★牛乳	1本	1本
牛肉ｽﾗｲｽ(0.25×2×4cm)	40	48
砂糖	1.7	2.1
しょうゆ（こいくち）	1.7	2.1
油	0.5	0.6
糸こんにゃく	15	20
たまねぎ	50	60
はくさい	50	60
油	0.5	0.6
★焼き豆腐	30	36
★焼ふ	2.5	2.5
白ねぎ	7	8
ねぎ	8	9
砂糖	1.5	2
しょうゆ（こいくち）	5	6
チンゲンサイ	45	55
もやし	20	25
油	0.6	0.7
塩（並塩）	0.1	0.12
砂糖	0.8	1
しょうゆ（こいくち）	1.7	2
★ごま(ねり)	1	1.2
★ごま(白・すり)	1.2	1.5

食品名	小(g)	中(g)

令和4年度2月　予定献立表

門真市教育委員会

2月27日(月)

三色手巻(まぐろ)(50,70,9…
牛乳
豆腐とわかめのみそ汁
手巻のり

食品名	小(g)	中(g)
米・精白米	70	100
水	98	140
★卵	25	30
砂糖	0.5	0.6
塩（並塩）	0.26	0.28
油	0.75	0.9
★まぐろ油漬け	25	35
油	0.25	0.3
酒	0.2	0.25
砂糖	0.6	1
しょうゆ（こいくち）	0.8	1.5
みりん	0.3	0.5
こまつな	40	50
塩（並塩）	0.3	0.4
油	0.5	0.6
砂糖	0.5	0.6
しょうゆ（うすくち）	0.2	0.3
★ごま(白)	0.2	0.25
★牛乳	1本	1本
たまねぎ	25	30
きょうあげ	8	10
★豆腐(木綿)	40	45
カットわかめ	0.5	0.6
ねぎ	5	6
赤みそ(国産)	4.1	5.4
米みそ	6.1	8
削り節	2.5	3.5
水	110	135
手巻きのり	1袋	1袋

2月28日(火)

コッペパン（減）35・45・65・…
牛乳
和風のフォー
ゆで干し大根と春菊のかき揚げ
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
鶏肉角切(皮付き1.5cm角)	10	12
酒	0.15	0.18
塩（並塩）	0.15	0.18
にんじん・皮つき・生	8	10
はくさい	25	30
油	0.5	0.6
うすあげ	8	10
フォー（米粉めん）	15	18
ねぎ	5	6
塩（並塩）	0.1	0.15
しょうゆ（うすくち）	5	6
だし昆布	1	1.2
削り節	2.5	3
水	120	140
にんじん・皮つき・生	8	10
しゅんぎく	8	10
ゆで干し大根	4	5
★ちりめんじゃこ	5	6
★ちくわ	5	6
塩（並塩）	0.1	0.12
★卵　(つなぎ)	5	6
水	5	6
★小麦粉	7.5	9.5
米粉	0.5	0.5
油　(揚げ油)	4	5
★ココアビーンズ	1袋	1袋

食品名	小(g)	中(g)

食品名	小(g)	中(g)

食品名	小(g)	中(g)