

門真市教育委員会

4月9日(火)			4月10日(水)			4月11日(木)			4月12日(金)					
コッペパン40・50・70・80 牛乳 ポークビーンズ コーンと小松菜のソテー ココアビーンズ			ごはん(40, 60, 80, 90) 牛乳 あげカレーうどん ゆで干し大根の炒め煮 つくだにふりかけ			揚げパン40・50・70・80 牛乳 チンゲン菜とたまごのスープ ホットポテトサラダ			たけのこごはん(45, 65, 85, … 牛乳 厚揚げのみそ汁 いわしのごまがらめ					
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	60	90	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	65	90			
★牛乳	1本	1本	水	84	126	油 (揚げ油)	8	9	水	108	130			
豚もも肉(1.5cm角)	15	18	★牛乳	1本	1本	グラニュー糖	3	4	だし昆布	0.8	1			
塩(並塩)	0.15	0.2	にんじん・皮つき・生	10	15	★牛乳	1本	1本	塩(並塩)	0.4	0.5			
こしょう(黒)	0.02	0.02	たまねぎ	43	53	にんじん・皮つき・生	5	6	しょうゆ(うすくち)	4.2	5.5			
ベーコン(バラ・角)	10	12	カレー粉	0.3	0.7	★豆腐(木綿)	25	30	酒	1	1.2			
にんじん・皮つき・生	10	15	油	0.5	0.8	えのきたけ	6	8	たけのこ(フレッシュ水煮)	20	24			
たまねぎ	40	45	きょうあげ	10	12	★卵	20	30	うすあげ	5	6			
じゃがいも	50	55	うどん	55	60	チンゲンサイ	25	30	★牛乳	1本	1本			
トマトピューレ	4	5	ねぎ	5	6	塩(並塩)	0.2	0.25	にんじん・皮つき・生	10	12			
ケチャップ	4	5	塩(並塩)	0.15	0.2	こしょう(白)	0.02	0.03	もやし	20	25			
油	0.5	0.6	しょうゆ(こいくち)	5.3	7.5	しょうゆ(うすくち)	4.3	5.1	はくさい	30	35			
白いんげんまめ	15	19	でんぷん	2.5	3	でんぷん	2	2.5	あつあげ	20	25			
ウスターソース	1.5	2	だし昆布	0.4	0.4	だし昆布	0.4	0.6	ねぎ	4	5			
塩(並塩)	0.2	0.3	削り節	3	3.5	削り節	2.5	3	赤みそ(国産)	4	4.5			
湯	35	40	水	95	115	水	135	150	米みそ	6	7			
ホールコーン(冷)	20	22	豚肉スライス(4×2×0.5cm)	10	15	にんじん・皮つき・生	5	6	削り節	2.5	3			
こまつな	40	55	酒	0.15	0.2	たまねぎ	20	25	水	100	130			
油	0.3	0.4	しょうゆ(こいくち)	0.8	1	ホールコーン(冷)	8	10	★いわしカット(冷)	40	50			
塩(並塩)	0.2	0.25	ゆで干し大根	3.5	4.2	★まぐろ油漬	10	12	塩(並塩)	0.1	0.12			
こしょう(黒)	0.02	0.03	もやし	20	30	油	0.3	0.4	でんぷん	4	5			
しょうゆ(こいくち)	0.5	0.6	にら	4	5	塩(並塩)	0.25	0.35	油 (揚げ油)	3	4			
★バター	1	1	油	0.6	0.8	こしょう(黒)	0.01	0.02	★ごま(白)	1	1.3			
★ココアビーンズ	1袋	1袋	塩(並塩)	0.2	0.3	★マヨネーズ	4	5.5	しょうゆ(こいくち)	1.7	2			
			こしょう(黒)	0.02	0.03	じゃがいも	40	60	砂糖	0.8	1			
			★オイスターソース	0.8	1	塩(並塩)	0.15	0.2	みりん	0.8	1			
			酒	0.4	0.5				酒	0.8	1			
			★ごま油	0.3	0.4				水	5	6			
			細切り昆布	1.5	1.8				でんぷん	0.08	0.1			
			水	12	15									
			★こうなご	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)	1.8	2.2									
			酢・米酢	1	1.2									

門真市教育委員会

4月15日(月)			4月16日(火)			4月17日(水)			4月18日(木)			4月19日(金)		
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 麻婆豆腐 にらともやしのキムチ炒め			パーカーパン40・50・70・80 牛乳 ワンタンスープ ミートビーンズ スライスチーズ			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 大根と豚肉の煮物 わかさぎの甘酢づけ あかしそふりかけ			黒糖パン40・50・70・80 牛乳 ミネストローネ フライドチキン40・40・40・50 みかん缶			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 むら雲汁 さわらの煮付け40・40・40・50 若竹煮		
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)	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	70	100	★黒糖パン	1こ	1こ	米・精白米	70	100
水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140
★牛乳	1本	1本	鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	15	★牛乳	1本	1本	ベーコン(バラ・角)	15	18	★牛乳	1本	1本
豚ひき肉	20	25	塩(並塩)	0.15	0.2	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	20	25	にんじん・皮つき・生	5	7	にんじん・皮つき・生	5	6
塩(並塩)	0.3	0.35	こしょう(黒)	0.02	0.03	塩(並塩)	0.3	0.4	たまねぎ	30	35	★豆腐(木綿)	25	30
こしょう(黒)	0.03	0.04	にんじん・皮つき・生	5	6	酒	0.3	0.4	じゃがいも	25	40	えのきたけ	6	8
キャベツ	30	40	はくさい	45	55	しょうが	0.9	1.4	キャベツ	25	40	★卵	15	25
トウバンジャン	0.1	0.15	油	0.5	0.6	にんじん・皮つき・生	22	28	★あさり(冷)	7	10	みつば(切りミツバ)	2	3
しょうが	1	1.2	ワンタンの皮	5	6	こんにゃく(板)	33	42	オリーブ油	0.6	0.7	塩(並塩)	0.2	0.25
ねぎ	10	12	もやし	15	20	油	1	1.2	トマトの水煮缶詰	30	40	しょうゆ(うすくち)	4.3	5.1
油	1	1.2	ねぎ	3	4	だいこん	90	120	パセリ	0.3	0.4	でんぶん	2	2.5
★豆腐(木綿)	80	105	塩(並塩)	0.2	0.25	ねぎ	6	7	豚骨スープ	1	1.2	だし昆布	0.4	0.6
豚骨スープ	0.5	0.7	こしょう(白)	0.02	0.03	砂糖	2.2	3	塩(並塩)	0.6	0.72	削り節	2.5	3
みそ(濃口)	5	6	しょうゆ(うすくち)	3.8	4.6	しょうゆ(こいくち)	5	6.6	こしょう(黒)	0.03	0.04	水	135	150
砂糖	0.9	1.1	鶏がらスープ	6	8	湯	17	25	湯	50	60	★さわら切り身(冷)	1切	1切
しょうゆ(こいくち)	2.2	2.5	湯	110	130	豚骨スープ	0.4	0.5	鶏肉切り身(皮付き)	1切	1切	みりん	0.5	0.6
でんぶん	3.3	3.6	牛ひき肉	10	12	★わかさぎ(冷)	35	40	塩(並塩)	0.25	0.3	酒	0.5	0.6
湯	55	65	豚ひき肉	10	12	塩(並塩)	0.18	0.2	こしょう(黒)	0.02	0.03	砂糖	3	3.5
★ごま油	0.2	0.25	塩(並塩)	0.3	0.36	でんぶん	3.5	4	でんぶん	3	4	しょうゆ(こいくち)	3	3.5
にら	7	12	こしょう(黒)	0.03	0.04	油(揚げ油)	2	2.3	油(揚げ油)	4	5	水	15	18
もやし	25	35	油	0.3	0.4	酢・米酢	2.4	3	★みかん缶	35	35	柚子酢	1	1.2
塩(並塩)	0.08	0.1	★大豆(国産)乾	10	12	しょうゆ(こいくち)	2.4	3				きょうあげ	5	7
はるさめ(緑豆)	3	5	たまねぎ	40	60	砂糖	3	3.5				たけのこ(フレッシュ水煮)	20	30
★ひら天	10	15	にんじん・皮つき・生	5	10	水	2	2.5				干しわかめ	1	1.4
はくさい(キムチ)	3	6	油	0.7	0.8	ゆかり粉	1	1.2				砂糖	2.2	2.8
油	1.1	1.3	ウスターソース	1	1.3							しょうゆ(うすくち)	3	4
しょうゆ(こいくち)	1.6	2.5	ケチャップ	8	9							削り節	2	2.5
砂糖	0.7	1.2	砂糖	0.25	0.3							水	25	35
酢・米酢	0.5	0.6	塩(並塩)	0.15	0.2									
★ごま油	0.6	0.7	こしょう(黒)	0.01	0.02									
★ごま(白)	0.5	0.6	★スライスチーズ	1枚	1枚									

令和6年度4月 予定献立表

門真市教育委員会

4月22日(月)			4月23日(火)			4月24日(水)			4月25日(木)			4月26日(金)		
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツと豚肉の甘みそ炒め			コッペパン40・50・70・80 牛乳 コンソメスープ かつおのノルウェー風			カレーライス(55, 75, 95, 110) 牛乳 キャベツのさっと煮			黒糖パン40・50・70・80 牛乳 チンゲン菜のスープ ジャーマンポテト			木の葉丼(50, 70, 90, 100) 牛乳 大豆の磯煮		
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)	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	75	100	★黒糖パン	1こ	1こ	米・精白米	70	100
水	98	140	★牛乳	1本	1本	発芽玄米	7	9	★牛乳	1本	1本	水	98	140
★牛乳	1本	1本	鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	12	水	120	158	豚肉ｽﾗｲｽ(3×2×0.25cm)	10	12	にんじん・皮つき・生	5	8
鶏ひき肉	18	25	塩(並塩)	0.15	0.2	豚肉ｽﾗｲｽ(3×2×0.25cm)	30	35	塩(並塩)	0.15	0.2	たまねぎ	70	85
塩(並塩)	0.3	0.35	こしょう(黒)	0.02	0.03	塩(並塩)	0.35	0.45	こしょう(黒)	0.01	0.01	油	0.7	0.9
酒	0.3	0.35	にんじん・皮つき・生	5	7	こしょう(黒)	0.04	0.05	にんじん・皮つき・生	5	7	★かまぼこ	15	20
しょうが	0.8	1	たまねぎ	30	35	ワイン(赤)	1	1.5	たまねぎ	30	35	ねぎ	10	15
にんじん・皮つき・生	20	25	じゃがいも	10	15	にんじん・皮つき・生	20	25	ホールコーン(冷)	10	12	★卵	55	65
たまねぎ	50	65	キャベツ	20	25	たまねぎ	60	75	油	0.5	0.6	砂糖	2.2	3.2
じゃがいも	80	95	油	0.5	0.6	じゃがいも	40	50	くず切り	5	6	しょうゆ(こいくち)	6.5	9
油	0.5	0.6	★卵	20	25	★りんご	13	15	チンゲンサイ	25	35	削り節	0.4	0.5
★ひら天	12	15	でんぷん	0.25	0.3	にんにく	0.3	0.4	しょうゆ(うすくち)	3	4.2	水	40	55
砂糖	1.5	2	パセリ	0.5	0.6	しょうが	0.04	0.06	塩(並塩)	0.4	0.5	★牛乳	1本	1本
しょうゆ(こいくち)	3.6	4	鶏がらスープ	2.4	3	油	1	1.2	こしょう(白)	0.01	0.02	きょうあげ	5	7
削り節	0.5	0.6	塩(並塩)	0.8	0.9	塩(並塩)	1	1.3	だし昆布	0.4	0.5	ひじき(干し)	1.2	1.5
水	20	25	こしょう(黒)	0.04	0.05	しょうゆ(こいくち)	0.9	1.2	削り節	1.4	1.6	★大豆(国産) 乾	13	15
豚肉ｽﾗｲｽ(3×2×0.25cm)	10	15	湯	120	135	トンカツソース	2.5	3	水	120	150	砂糖	1.6	2
塩(並塩)	0.15	0.2	★かつお(角切)(冷)	50	60	ウスターソース	2.5	3	じゃがいも	70	80	しょうゆ(こいくち)	2.4	2.9
酒	0.15	0.2	しょうが	0.4	0.5	トマトピューレ	7	10.5	油(揚げ油)	3	4	削り節	0.2	0.3
しょうが	0.1	0.2	酒	0.4	0.5	油	5.3	6	ベーコン(ｼｮﾙﾄﾞｰ角)	4	5	水	12	15
ピーマン	8	10	でんぷん	5.6	6.7	★小麦粉	7.7	9	ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ(ｸﾞﾘｰﾝ)	15	18			
キャベツ	70	80	油(揚げ油)	5	6	カレー粉	0.55	1.1	油	0.2	0.3			
油	0.5	0.6	ウスターソース	1.8	2	湯	85	95	塩(並塩)	0.15	0.2			
赤みそ(国産)	3	3.1	ケチャップ	7.2	8.5	★牛乳	1本	1本	こしょう(黒)	0.02	0.03			
砂糖	1.5	1.4	砂糖	0.5	0.6	にんじん・皮つき・生	5	6						
しょうゆ(こいくち)	2	2.1	水	2.4	2.6	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						

門真市教育委員会

[illegible]