

門真市教育委員会

6月3日(月)			6月4日(火)			6月5日(水)			6月6日(木)			6月7日(金)		
ごはん(50, 70, 90, 100)			パーカーパン40・50・70・80			ターメリックライス(55, 75, 90)			黒糖パン(減) 35・45・65・75			チャーハン(50, 70, 90, 95)		
牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳		
高野豆腐の煮物			チンゲン菜ときのこのスープ			ひき肉カレー			スパゲティナポリターナ			わかめスープ		
ゆで干し大根の炒め煮			ホットポテトサラダ			きゅうりとキャベツのドレッシング			コーンと小松菜のソテー			かつおのうまだれ		
あかしそふりかけ			パイナップル(缶)			かい								
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	★黒糖パン	1こ	1こ	米・精白米	70	95
水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	105	140	★牛乳	1本	1本	水	95	128
★牛乳	1本	1本	にんじん・皮つき・生	6	7	ターメリック	0.04	0.05	ベーコン(バラ・角)	15	18	焼き豚(1cm角)	15	18
鶏肉角切(皮付き1.5cm角)	10	15	しめじ(ほんしめじ)	7	10	オリーブ油	1	1.4	たまねぎ	35	42	にんじん・皮つき・生	10	12
塩(並塩)	0.1	0.15	えのきたけ	8.5	10	塩(並塩)	0.25	0.3	トマト	10	12	たまねぎ	20	25
酒	0.1	0.15	★卵	20	30	★牛乳	1本	1本	なす	15	20	しょうが	0.5	1
にんじん・皮つき・生	20	25	チンゲンサイ	30	40	たまねぎ	90	110	油	0.2	0.3	ねぎ	3	6
たまねぎ	45	55	塩(並塩)	0.2	0.25	油	0.2	0.4	にんにく	0.3	0.4	油	1.5	1.8
じゃがいも	45	60	こしょう(白)	0.02	0.03	牛ひき肉	10	12	オリーブ油	0.5	0.6	塩(並塩)	0.45	0.5
油	0.5	0.8	しょうゆ(うすくち)	4.7	5.6	豚ひき肉	30	36	トマトの水煮缶詰	20	24	こしょう(黒)	0.04	0.05
★かまぼこ	5	7	でんぷん	2	2.5	塩(並塩)	0.5	0.6	スパゲティ(ハーフ)	30	36	★オイスターソース	2.3	3
★高野豆腐(角)	12	15	だし昆布	0.5	0.6	こしょう(黒)	0.06	0.07	塩(並塩)	0.2	0.25	しょうゆ(こいくち)	2.2	2.8
砂糖	2	2.5	削り節	3	3.5	にんじん・皮つき・生	25	30	こしょう(黒)	0.01	0.02	★牛乳	1本	1本
しょうゆ(うすくち)	3	3.7	水	130	155	しょうが	0.3	0.4	ケチャップ	6	8	たまねぎ	23	30
削り節	0.7	1.1	にんじん・皮つき・生	5	6	にんにく	0.4	0.6	トマトピューレ	5	6	★卵	18	30
水	30	35	たまねぎ	20	25	油	0.4	0.6	ウスターソース	2	2.4	でんぷん	0.18	0.25
砂糖	0.8	1.1	ホールコーン(冷)	8	10	マッシュルーム	3	4	湯	3	4	カットわかめ	0.6	0.9
しょうゆ(こいくち)	3.2	3.9	★まぐろ油漬け	10	12	トマトの水煮缶詰	25	35	★バター	1	1.2	ねぎ	4.5	7
削り節	0.2	0.2	油	0.3	0.4	レンズ豆	8	10	ホールコーン(冷)	20	22	★ごま(白)	0.3	0.5
水	13	13	塩(並塩)	0.25	0.35	塩(並塩)	0.1	0.1	こまつな	40	55	塩(並塩)	0.4	0.6
豚肉スライス(4×2×0.5cm)	10	15	こしょう(黒)	0.01	0.02	カレー粉	0.6	1.1	油	0.3	0.4	こしょう(黒)	0.02	0.05
酒	0.15	0.2	★マヨネーズ	4	5.5	しょうゆ(こいくち)	2	2.5	塩(並塩)	0.2	0.25	しょうゆ(うすくち)	2.4	3.5
しょうゆ(こいくち)	0.8	1	じゃがいも	40	60	ウスターソース	2	2.5	こしょう(黒)	0.02	0.03	だし昆布	0.4	0.5
ゆで干し大根	3.5	4.2	塩(並塩)	0.15	0.2	ケチャップ	2	2	しょうゆ(こいくち)	0.5	0.6	削り節	3	3.6
もやし	20	30	★パイナップル(缶詰)	50	50	きゅうり	15	17	★バター	1	1	水	140	160
にら	4	5				キャベツ	30	35				★かつお(角切)(冷)	45	55
油	0.6	0.8				酢・米酢	1.8	2				酒	0.5	0.6
塩(並塩)	0.2	0.3				油	1.6	1.8				でんぷん	6	7
こしょう(黒)	0.02	0.03				★ごま油	0.3	0.4				油(揚げ油)	4	5
★オイスターソース	0.8	1				砂糖	1	1.2				にんにく	0.15	0.3
酒	0.4	0.5				しょうゆ(うすくち)	0.3	0.35				しょうが	0.2	0.3
★ごま油	0.3	0.4				塩(並塩)	0.25	0.3				油	0.2	0.3
ゆかり粉	1	1.2										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

令和6年度6月 予定献立表

門真市教育委員会

6月10日(月)			6月11日(火)			6月12日(水)			6月13日(木)			6月14日(金)		
枝豆ごはん(45, 65, 85, 95) 牛乳 わかめと京揚げのみそ汁 さばのごま煮40・40・40・50			コッペパン40・50・70・80 牛乳 いんげん豆のポタージュ じゃがいもとピーマンの炒め物			木の葉丼 (50, 70, 90, 100) 牛乳 大豆の磯煮			黒糖パン40・50・70・80 牛乳 チンゲン菜のスープ ゴーヤのかき揚げ ヨーグルト(中)			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 あげカレーうどん ゆで干し大根のごま炒め 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	65	95	★コッペパン	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	91	133	★牛乳	1本	1本	水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140
塩(並塩)	0.6	0.9	ベーコン(バラ・角)	8	10	にんじん・皮つき・生	5	8	豚肉ｽﾗｲｽ(3×2×0.25cm)	10	12	★牛乳	1本	1本
★枝豆(むき)(冷)	15	20	にんじん・皮つき・生	15	18	たまねぎ	70	85	塩(並塩)	0.15	0.2	にんじん・皮つき・生	10	15
★牛乳	1本	1本	たまねぎ	35	40	油	0.7	0.9	こしょう(黒)	0.01	0.01	たまねぎ	43	53
にんじん・皮つき・生	10	12	しめじ(ほんしめじ)	10	12	★かまぼこ	15	20	にんじん・皮つき・生	5	7	カレー粉	0.3	0.7
たまねぎ	30	35	油	0.5	0.6	ねぎ	10	15	たまねぎ	30	35	油	0.5	0.8
きょうあげ	8	10	★バター	4	5	★卵	55	65	ホールコーン(冷)	10	12	きょうあげ	10	12
カットわかめ	0.7	0.9	★小麦粉	4	5	砂糖	2.2	3.2	油	0.5	0.6	うどん	55	60
ねぎ	5	6	★牛乳(調理用)	40	50	しょうゆ(こいくち)	6.5	9	くず切り	5	6	ねぎ	5	6
米みそ	6.1	8.4	塩(並塩)	0.7	0.85	削り節	0.4	0.5	チンゲンサイ	25	35	塩(並塩)	0.15	0.2
赤みそ(国産)	4.1	5.6	こしょう(黒)	0.04	0.07	水	40	55	しょうゆ(うすくち)	3	4.2	しょうゆ(こいくち)	5.3	7.5
削り節	2.5	3.3	豚骨スープ	2	2.5	★牛乳	1本	1本	塩(並塩)	0.4	0.5	でんぷん	2.5	3
水	125	160	湯	70	80	きょうあげ	5	7	こしょう(白)	0.01	0.02	だし昆布	0.4	0.4
★さば(焼)(冷)	1切	1切	白いんげん豆ペースト	35	45	ひじき(干し)	1.2	1.5	だし昆布	0.4	0.5	削り節	3	3.5
しょうが	1	1.25	パセリ	0.5	0.6	★大豆(国産) 乾	13	15	削り節	1.4	1.6	水	95	115
砂糖	3	3.6	じゃがいも	65	75	砂糖	1.6	2	水	120	150	にんじん・皮つき・生	2	3
しょうゆ(こいくち)	3	3.6	油(揚げ油)	2.5	3	しょうゆ(こいくち)	2.4	2.9	にがうり	5	6	キャベツ	25	35
酒	1	1.2	豚肉ｽﾗｲｽ(3×2×0.25cm)	15	18	削り節	0.2	0.3	じゃがいも	20	24	ゆで干し大根	3.5	4.2
水	20	25	塩(並塩)	0.2	0.25	水	12	15	たまねぎ	15	18	★まぐろ油漬け	5	7
酢・米酢	0.5	0.6	こしょう(黒)	0.02	0.03				にんじん・皮つき・生	5	6	油	0.3	0.5
★ごま(白)	0.5	0.6	ピーマン	8	12				★ちりめんじゃこ	3	3.6	塩(並塩)	0.2	0.3
			しょうが	0.2	0.3				ロースハム	5	6	砂糖	0.4	0.7
			ねぎ	1	2				塩(並塩)	0.1	0.12	しょうゆ(こいくち)	1.5	2
			油	0.5	0.6				★卵(つなぎ)	5	6	酢・米酢	0.5	0.6
			酒	0.2	0.3				水	5	6	★ごま油	0.3	0.4
			しょうゆ(こいくち)	0.4	0.6				★小麦粉	10	12	★ごま(白)	1.5	2
									米粉	0.1	0.1	味付けのり	1袋	1袋
									油(揚げ油)	7	8			
									★ヨーグルト(個)		1こ			

門真市教育委員会

6月17日(月)			6月18日(火)			6月19日(水)			6月20日(木)			6月21日(金)		
玄米入りごはん (50, 70, 90, ...)			きなこ揚げパン40・50・70・80			ごはん (50, 70, 90, 100)			コッペパン40・50・70・80			にんじんしりしりごはん (50, 70...		
牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳		
レタススープ			コンソメスープ			じゃがいものそぼろ煮			あさりの豆乳ポタージュ			沖縄そば		
ビビンバ (肉)			焼きビーフン			ゆで干し大根の煮物			ツナとひじきのサラダ			わかさぎの甘酢づけ		
ビビンバ (野菜)						つくだにふりかけ								
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	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	70	100	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	70	95
米・精白米	70	100	油 (揚げ油)	8	9	水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	91	123
水	112	160	★きなこ	3.5	4.5	★牛乳	1本	1本	ベーコン (バラ・角)	10	12	にんじん・皮つき・生	18	22
★牛乳	1本	1本	黒砂糖	4.5	4.5	鶏ひき肉	18	25	にんじん・皮つき・生	15	18	細切り昆布	0.5	0.6
たまねぎ	20	35	★牛乳	1本	1本	塩 (並塩)	0.3	0.35	たまねぎ	35	40	塩 (並塩)	0.3	0.5
カットわかめ	1	1.2	鶏肉角切 (皮つき1cm角)	10	12	酒	0.3	0.35	油	0.5	0.6	しょうゆ (うすくち)	4.6	5
レタス	15	20	塩 (並塩)	0.15	0.2	しょうが	0.8	1	じゃがいも	15	20	みりん	0.8	0.8
ねぎ	4	5	こしょう (黒)	0.02	0.03	にんじん・皮つき・生	20	25	だいこん	30	40	油	0.5	0.7
★ごま(白)	0.3	0.4	にんじん・皮つき・生	5	7	たまねぎ	50	65	★あさり(冷)	5	6	★牛乳	1本	1本
塩 (並塩)	0.5	0.7	たまねぎ	30	35	じゃがいも	80	95	パセリ	0.3	0.4	豚角肉 (1.5cm角)	30	35
こしょう (白)	0.02	0.05	じゃがいも	10	15	油	0.5	0.6	★バター	5	6	塩 (並塩)	0.3	0.35
しょうゆ (うすくち)	2	3	キャベツ	20	25	★ひら天	12	15	★小麦粉	5	6	酒	0.3	0.35
だし昆布	0.3	0.4	油	0.5	0.6	砂糖	1.5	2	★豆乳	50	60	しょうが	0.25	0.3
削り節	2.5	3	★卵	20	25	しょうゆ (こいくち)	3.6	4	塩 (並塩)	0.55	0.65	油	0.5	0.6
水	130	150	でんぷん	0.25	0.3	削り節	0.5	0.6	こしょう (黒)	0.03	0.05	砂糖	1.5	2
牛ひき肉	30	35	パセリ	0.5	0.6	水	20	25	豚骨スープ	0.5	0.6	しょうゆ (こいくち)	1.5	2
しょうが	0.2	0.24	鶏がらスープ	2.4	3	うすあげ	2.5	3	湯	55	65	水	8	10
干しいたけ(スライス)	2.5	3	塩 (並塩)	0.8	0.9	ゆで干し大根	5	6	★まぐろ油漬け	10	12	たまねぎ	20	25
油	0.3	0.4	こしょう (黒)	0.04	0.05	にんじん・皮つき・生	3	5	ひじき(干し)	0.6	0.7	★かまぼこ	10	12
砂糖	3	3.6	湯	120	135	砂糖	2	2.2	キャベツ	25	35	沖縄そば(生)	20	25
しょうゆ (こいくち)	4.2	5	豚肉スライス (3×2×0.25cm)	10	12	しょうゆ (うすくち)	3	4	にんじん・皮つき・生	5	6	ねぎ	5	6
トウバンジャン	0.05	0.2	塩 (並塩)	0.2	0.25	削り節	0.2	0.2	ホールコーン(冷)	10	12	塩 (並塩)	0.58	0.7
★ごま油	0.5	0.6	こしょう (黒)	0.02	0.03	水	25	30	油	0.3	0.36	豚骨スープ	3	4
にんじん・皮つき・生	7	8	にんじん・皮つき・生	7	8	細切り昆布	1.5	1.8	塩 (並塩)	0.2	0.24	しょうゆ (うすくち)	2	2.6
もやし	30	35	たまねぎ	30	35	水	12	15	こしょう (黒)	0.01	0.02	削り節	2	2.4
こまつな	25	30	たけのこ(水煮)	8	10	★こうなご	3	3.6	★マヨネーズ	3.5	4	水	110	125
油	0.5	0.6	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	★ごま(白)	2	2.4	しょうゆ (こいくち)	0.3	0.36	★わかさぎ(冷)	35	40
塩 (並塩)	0.2	0.25	油	1	1.2	★破片かつお(中厚)	1.5	1.8				塩 (並塩)	0.18	0.2
こしょう (白)	0.02	0.03	砂糖	0.2	0.3	みりん	2	2.4				でんぷん	3.5	4
しょうゆ (こいくち)	2	2.4	しょうゆ (こいくち)	2.2	2.8	砂糖	3	3.6				油 (揚げ油)	2	2.3
★ごま油	0.3	0.4	ビーフン	9	10	しょうゆ (こいくち)	1.8	2.2				酢・米酢	2.4	3
★ごま(白)	0.4	0.5	きぬさや	2	3	酢・米酢	1	1.2				しょうゆ (こいくち)	2.4	3
			★ごま油	0.3	0.4							砂糖	3	3.5
												水	2	2.5

門真市教育委員会

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--