

門真市教育委員会

[illegible]

門真市教育委員会

11月5日(火)			11月6日(水)			11月7日(木)			11月8日(金)					
うずまきパン40・50・70・80 牛乳 マカロニシチュー 野菜のドレッシングかけ			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 あげカレーうどん いわしのごまがらめ 味付けのり			コッペパン40・50・70・80 牛乳 チンゲン菜のスープ ゆで干し大根と春菊のかき揚げ ココアビーンズ			さつまいもごはん(45, 65, 85… 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 ずいきの煮物					
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)
★うずまきパン	1こ	1こ	米・精白米	70	100	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	65	85			
★牛乳	1本	1本	水	98	140	★牛乳	1本	1本	もち米	5	5			
鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	15	★牛乳	1本	1本	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	10	12	水	102	131			
塩(並塩)	0.15	0.2	にんじん・皮つき・生	10	15	塩(並塩)	0.15	0.2	塩(並塩)	0.8	1			
こしょう(黒)	0.02	0.02	たまねぎ	43	53	こしょう(黒)	0.01	0.01	さつまいも	25	30			
たまねぎ	45	55	カレー粉	0.3	0.7	にんじん・皮つき・生	5	7	★ごま(黒)	0.4	0.4			
マッシュルーム	3	4	油	0.5	0.8	たまねぎ	30	35	★牛乳	1本	1本			
油	0.7	0.8	きょうあげ	10	12	ホールコーン(冷)	10	12	たまねぎ	25	30			
ホールコーン(冷)	10	15	うどん	55	60	油	0.5	0.6	きょうあげ	8	10			
★バター	5	6.5	ねぎ	5	6	くず切り	5	6	★豆腐(木綿)	40	45			
★小麦粉	5	6.5	塩(並塩)	0.15	0.2	チンゲンサイ	25	35	カットわかめ	0.5	0.6			
★牛乳(調理用)	50	65	しょうゆ(こいくち)	5.3	7.5	しょうゆ(うすくち)	3	4.2	ねぎ	5	6			
マカロニ(ツイスト)	10	12	でんぷん	2.5	3	塩(並塩)	0.4	0.5	赤みそ(国産)	4.1	5.4			
パセリ	0.5	0.6	だし昆布	0.4	0.4	こしょう(白)	0.01	0.02	米みそ	6.1	8			
塩(並塩)	0.35	0.45	削り節	3	3.5	だし昆布	0.4	0.5	削り節	2.5	3.5			
こしょう(黒)	0.03	0.05	水	95	115	削り節	1.4	1.6	水	110	135			
鶏がらスープ	1	1.2	★いわしカット(冷)	40	50	水	120	150	鶏肉角切(皮付き1.5cm角)	5	12			
湯	50	63	塩(並塩)	0.1	0.12	にんじん・皮つき・生	8	10	塩(並塩)	0.08	0.12			
★チーズ	2	5	でんぷん	4	5	しゅんぎく	8	10	酒	0.08	0.12			
★生クリーム	2	3	油(揚げ油)	3	4	ゆで干し大根	4	5	ずいき(干し・乾)	3	3.5			
カリフラワー	7	10	★ごま(白)	1	1.3	★ちりめんじゃこ	5	6	きょうあげ	5	7			
ブロッコリー	7	10	しょうゆ(こいくち)	1.7	2	★ちくわ	5	6	★ごま(白)	1	1.2			
キャベツ	26	30	砂糖	0.8	1	塩(並塩)	0.1	0.12	油	0.3	0.4			
酢・米酢	1.8	2	みりん	0.8	1	★卵(つなぎ)	5	6	砂糖	1.5	1.7			
砂糖	1	1.2	酒	0.8	1	水	5	6	しょうゆ(うすくち)	2	2.4			
しょうゆ(うすくち)	0.3	0.35	水	5	6	★小麦粉	7.5	9.5	削り節	0.2	0.3			
塩(並塩)	0.25	0.3	でんぷん	0.08	0.1	米粉	0.5	0.5	水	15	20			
油	1.6	1.8	味付けのり	1袋	1袋	油(揚げ油)	4	5						
★ごま油	0.3	0.4				★ココアビーンズ	1袋	1袋						

令和6年度11月 予定献立表

門真市教育委員会

11月11日(月)			11月12日(火)			11月13日(水)			11月14日(木)			11月15日(金)		
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 みそおでん 白菜の炒め煮 あかしそふりかけ			オリーブパン40・50・70・80 牛乳 あさりの豆乳ポタージュ ほうれん草のソテー			チャーハン(50, 70, 90, 95) 牛乳 レタススープ 揚げぎょうざ			黒糖パン(減) 35・45・65・75 牛乳 ミートスパゲティ さけのマリネ 富有柿			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 豚肉とじゃがいものカレー煮 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	100	★オリーブパン	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	98	140	◎オリーブ油	3	4	水	95	128	★牛乳	1本	1本	水	98	140
★牛乳	1本	1本	★牛乳	1本	1本	焼き豚(1cm角)	15	18	牛ひき肉	5	10	★牛乳	1本	1本
鶏肉角切(皮付き1.5cm角)	20	25	ベーコン(バラ・角)	10	12	にんじん・皮つき・生	10	12	豚ひき肉	15	15	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	30	40
塩(並塩)	0.3	0.45	にんじん・皮つき・生	15	18	たまねぎ	20	25	塩(並塩)	0.3	0.4	酒	0.5	0.7
酒	0.3	0.45	たまねぎ	35	40	しょうが	0.5	1	こしょう(黒)	0.03	0.04	砂糖	1.5	2
にんじん・皮つき・生	20	25	油	0.5	0.6	ねぎ	3	6	にんにく	0.3	0.4	しょうゆ(こいくち)	1.8	2.3
じゃがいも	35	40	じゃがいも	15	20	油	1.5	1.8	油	0.5	0.6	にんじん・皮つき・生	20	25
こんにゃく(板)	15	20	だいこん	30	40	塩(並塩)	0.45	0.5	たまねぎ	70	80	たまねぎ	50	65
油	0.5	0.6	★あさり(冷)	5	6	こしょう(黒)	0.04	0.05	にんじん・皮つき・生	10	12	じゃがいも	75	85
コロあげ	30	40	パセリ	0.3	0.4	★オイスターソース	2.3	3	油	0.2	0.2	つきこんにゃく	10	15
だいこん	50	60	★バター	5	6	しょうゆ(こいくち)	2.2	2.8	スパゲティ(ハーフ)	35	43	カレー粉	0.2	0.3
★ごぼう天	6	8	★小麦粉	5	6	★牛乳	1本	1本	パセリ	0.5	0.6	油	0.5	0.6
★ちくわ	6	8	★豆乳	50	60	たまねぎ	20	35	ウスターソース	2	2.4	砂糖	1.5	2
砂糖	2.3	2.8	塩(並塩)	0.55	0.65	カットわかめ	1	1.2	トンカツソース	4	4.8	みりん	0.5	0.8
赤みそ(国産)	7	7.8	こしょう(黒)	0.03	0.05	レタス	15	20	ケチャップ	12	15	しょうゆ(こいくち)	3.5	4
削り節	0.5	0.6	豚骨スープ	0.5	0.6	ねぎ	4	5	トマトの水煮缶詰	20	25	削り節	0.5	0.6
水	30	40	湯	55	65	★ごま(白)	0.3	0.4	★さけ(角切)(冷)	40	50	水	15	20
はくさい	70	80	ベーコン(ショルダー・角)	5	7	塩(並塩)	0.5	0.7	塩(並塩)	0.3	0.4	こまつな	50	60
★ちりめんじゃこ	3	4	ホールコーン(冷)	15	20	こしょう(白)	0.02	0.05	こしょう(黒)	0.03	0.04	塩(並塩)	0.06	0.07
油	0.3	0.4	ほうれんそう	40	55	しょうゆ(うすくち)	2	3	でんぷん	3.3	4	★ちりめんじゃこ	5	7
塩(並塩)	0.1	0.12	油	0.3	0.4	だし昆布	0.3	0.4	油(揚げ油)	4	5	油	0.8	1
しょうゆ(うすくち)	1.2	1.3	塩(並塩)	0.18	0.22	削り節	2.5	3	たまねぎ	8	9	砂糖	0.4	0.5
ゆかり粉	1	1.2	こしょう(黒)	0.02	0.03	水	130	150	にんじん・皮つき・生	1	1.2	しょうゆ(こいくち)	0.4	0.5
						ぎょうざ	2こ	3こ	酢・米酢	3	3.5	★破片かつお	0.7	1
						油(揚げ油)	2	3	しょうゆ(こいくち)	0.12	0.15	★ごま油	0.15	0.2
									砂糖	2	2.5	★ごま(白)	1	1.5
									塩(並塩)	0.08	0.1			
									こしょう(黒)	0.01	0.01			
									★富有柿	1/4こ	1/4こ			

11月18日(月)			11月19日(火)			11月20日(水)			11月21日(木)			11月22日(金)		
カレーライス(55, 75, 95, 100) 牛乳 キャベツのさつと煮			揚げパン40・50・70・80 牛乳 チンゲン菜とたまごのスープ 焼きビーフン			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 ごまみそ煮 さわらの煮付け40・40・40・50 あかしそふりかけ			パーカーパン40・50・70・80 牛乳 ポトフ さめフライ40・40・40・50 ヨーグルト			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)	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	米・精白米	70	100	★パーカーパン	1こ	1こ	米・精白米	70	100
発芽玄米	7	9	油(揚げ油)	8	9	水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140
水	120	158	グラニュー糖	3	4	★牛乳	1本	1本	豚もも肉(1.5cm角)	20	25	にんじん・皮つき・生	5	8
豚肉スライス(3×2×0.25cm)	30	35	★牛乳	1本	1本	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	15	20	塩(並塩)	0.2	0.25	たまねぎ	70	85
塩(並塩)	0.35	0.45	にんじん・皮つき・生	5	6	塩(並塩)	0.25	0.3	こしょう(黒)	0.02	0.03	油	0.7	0.9
こしょう(黒)	0.04	0.05	★豆腐(木綿)	25	30	酒	0.25	0.3	にんじん・皮つき・生	7	10	★かまぼこ	15	20
ワイン(赤)	1	1.5	えのきたけ	6	8	にんじん・皮つき・生	20	25	たまねぎ	20	25	ねぎ	10	15
にんじん・皮つき・生	20	25	★卵	20	30	じゃがいも	70	80	油	0.3	0.35	★卵	55	65
たまねぎ	60	75	チンゲンサイ	25	30	こんにゃく(板)	20	25	じゃがいも	30	40	砂糖	2.2	3.2
じゃがいも	40	50	塩(並塩)	0.2	0.25	油	0.5	0.6	おおかぶ(葉なし)	20	25	しょうゆ(こいくち)	6.5	9
★りんご	13	15	こしょう(白)	0.02	0.03	さやいんげん(生)	4	5	キャベツ	25	30	削り節	0.4	0.5
にんにく	0.3	0.4	しょうゆ(うすくち)	4.3	5.1	★ひら天	20	25	豚骨スープ	0.8	1	水	40	55
しょうが	0.04	0.06	でんぷん	2	2.5	砂糖	1.8	2.3	湯	85	100	★牛乳	1本	1本
油	1	1.2	だし昆布	0.4	0.6	赤みそ(国産)	5.2	6.3	塩(並塩)	0.55	0.7	きょうあげ	8	12
塩(並塩)	1	1.3	削り節	2.5	3	削り節	0.5	0.6	こしょう(黒)	0.05	0.06	こまつな	40	55
しょうゆ(こいくち)	0.9	1.2	水	135	150	水	35	45	パセリ	0.2	0.3	しょうゆ(こいくち)	2.3	3.2
トンカツソース	2.5	3	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	10	12	★ごま(白)	1	1.2	★さめ	1切	1切	砂糖	1.5	2
ウスターソース	2.5	3	塩(並塩)	0.2	0.25	★さわら切り身(冷)	1切	1切	塩(並塩)	0.3	0.4	削り節	0.3	0.4
トマトピューレ	7	10.5	こしょう(黒)	0.02	0.03	みりん	0.5	0.6	こしょう(黒)	0.03	0.04	水	7	10
油	5.3	6	にんじん・皮つき・生	7	8	酒	0.5	0.6	★卵(7個)	5	6			
★小麦粉	7.7	9	たまねぎ	30	35	砂糖	3	3.5	水	2.5	3			
カレー粉	0.55	1.1	たけのこ(水煮)	8	10	しょうゆ(こいくち)	3	3.5	★小麦粉	5	6			
湯	85	95	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	水	15	18	★パン粉	8	10			
★牛乳	1本	1本	油	1	1.2	柚子酢	1	1.2	油(揚げ油)	6	8			
にんじん・皮つき・生	5	6	砂糖	0.2	0.3	ゆかり粉	1	1.2	トマトピューレ	5	6			
キャベツ	40	50	しょうゆ(こいくち)	2.2	2.8				トンカツソース	1.8	2.2			
塩(並塩)	0.05	0.1	ビーフン	9	10				砂糖	0.7	0.8			
油	0.3	0.4	きぬさや	2	3				★ヨーグルト(個)	1こ	1こ			
★まぐろ油漬け	10	12	★ごま油	0.3	0.4									
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

11月25日(月)			11月26日(火)			11月27日(水)			11月28日(木)			11月29日(金)		
玄米入りごはん(50, 70, 90, ... 牛乳 わかめスープ ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜)			コッペパン40・50・70・80 牛乳 ワンタンスープ ひじきと大豆のドライカレー			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 いんげん豆とベーコンのスープ いわしハンバーグ キャベツのソテー(中)			れんこんもりもり混ぜごはん(45, ... 牛乳 むら雲汁 わかさぎの南蛮漬け		
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	★パーカーパン	1こ	1こ	米・精白米	65	90
米・精白米	70	100	★牛乳	1本	1本	水	98	140	★牛乳	1本	1本	塩(並塩)	0.2	0.3
水	112	160	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	20	水	85	117
★牛乳	1本	1本	塩(並塩)	0.15	0.2	豚ひき肉	20	25	にんじん・皮つき・生	10	12	豚肉スライス(細)(0.5×0.5×2)	12	15
たまねぎ	23	30	こしょう(黒)	0.02	0.03	塩(並塩)	0.3	0.35	たまねぎ	30	43	塩(並塩)	0.15	0.2
★卵	18	30	にんじん・皮つき・生	5	6	こしょう(黒)	0.03	0.04	じゃがいも	30	43	酒	0.15	0.2
でんぷん	0.18	0.25	はくさい	45	55	キャベツ	30	40	油	0.3	0.4	にんじん・皮つき・生	8	10
カットわかめ	0.6	0.9	油	0.5	0.6	トウバンジャン	0.1	0.15	白いんげんまめ	12	15	れんこん	15	18
ねぎ	4.5	7	ワンタンの皮	5	6	しょうが	1	1.2	パセリ	0.5	0.6	油	1	1.2
★ごま(白)	0.3	0.5	もやし	15	20	ねぎ	10	12	豚骨スープ	1	1.2	しょうゆ(こいくち)	5	6
塩(並塩)	0.4	0.6	ねぎ	3	4	油	1	1.2	塩(並塩)	0.6	0.7	水	5	6
こしょう(黒)	0.02	0.05	塩(並塩)	0.2	0.25	★豆腐(木綿)	80	105	こしょう(黒)	0.04	0.05	砂糖	2	2.4
しょうゆ(うすくち)	2.4	3.5	こしょう(白)	0.02	0.03	豚骨スープ	0.5	0.7	湯	85	100	みりん	3	3.6
だし昆布	0.4	0.5	しょうゆ(うすくち)	3.8	4.6	みそ(濃口)	5	6	★いわしすりみ(冷)	50	60	酒	3	3.6
削り節	3	3.6	鶏がらスープ	6	8	砂糖	0.9	1.1	たまねぎ	5	6	★牛乳	1本	1本
水	140	160	湯	110	130	しょうゆ(こいくち)	2.2	2.5	にんじん・皮つき・生	5	6	にんじん・皮つき・生	5	6
牛ひき肉	30	35	豚ひき肉	20	24	でんぷん	3.3	3.6	生しいたけ	2	2.5	★豆腐(木綿)	25	30
しょうが	0.2	0.24	塩(並塩)	0.2	0.25	湯	55	65	★卵(1ナヅ)	2.5	3	えのきたけ	6	8
干しいたけ(スライス)	2.5	3	こしょう(黒)	0.03	0.03	★ごま油	0.2	0.25	ケチャップ	2.2	2.8	★卵	15	25
油	0.3	0.4	にんにく	0.2	0.25	にら	7	12	塩(並塩)	0.15	0.2	みつば(切りミソ)	2	3
砂糖	3	3.6	しょうが	0.3	0.4	もやし	25	35	こしょう(黒)	0.02	0.03	塩(並塩)	0.2	0.25
しょうゆ(こいくち)	4.2	5	油	0.5	0.6	塩(並塩)	0.08	0.1	でんぷん	2	2.8	しょうゆ(うすくち)	4.3	5.1
トウバンジャン	0.05	0.2	たまねぎ	40	60	はるさめ(緑豆)	3	5	油(揚げ油)	4	5	でんぷん	2	2.5
★ごま油	0.5	0.6	にんじん・皮つき・生	5	10	★ひら天	10	15	トマトピューレ	4	5	だし昆布	0.4	0.6
にんじん・皮つき・生	7	8	油	0.5	0.6	はくさい(キムチ)	3	6	トンカツソース	1.6	2	削り節	2.5	3
もやし	30	35	ひじき(干し)	1	1.3	油	1.1	1.3	砂糖	0.8	1	水	135	