

令和6年度2月 予定献立表

門真市教育委員会

2月3日(月)			2月4日(火)			2月5日(水)			2月6日(木)			2月7日(金)		
ごはん(50, 70, 90, 100)			うずまきパン40・50・70・80			ごはん(50, 70, 90, 100)			コッペパン40・50・70・80			冬野菜たっぷり混ぜご飯(45, 65…)		
牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳		
むら雲汁			マカロニシチュー			すきやき			和風のフォー			厚揚げのみそ汁		
いわしのかばやき30・30・30・…			ほうれん草としめじのソテー			チンゲン菜ともやしのごま炒め			ゆで干し大根と春菊のかき揚げ			わかさぎの甘酢づけ(小)		
大豆の黒砂糖がけ			ぼんかん						いちごジャム			れんこんの天ぷら(中)		
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	70	100	★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	90
水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	88	122
★牛乳	1本	1本	鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	15	★牛乳	1本	1本	鶏肉角切(皮付き1.5cm角)	10	12	鶏ひき肉	25	30
にんじん・皮つき・生	5	6	塩(並塩)	0.15	0.2	牛肉スライス(0.25×2×4cm)	40	48	酒	0.15	0.18	塩(並塩)	0.35	0.45
★豆腐(木綿)	25	30	こしょう(黒)	0.02	0.02	砂糖	1.7	2.1	塩(並塩)	0.15	0.18	酒	0.35	0.45
えのきたけ	6	8	たまねぎ	45	55	しょうゆ(こいくち)	1.7	2.1	にんじん・皮つき・生	8	10	ごぼう	6	8
★卵	15	25	マッシュルーム	3	4	油	0.5	0.6	はくさい	25	30	にんじん・皮つき・生	5	7
みつば(切りミツバ)	2	3	油	0.7	0.8	糸こんにゃく	15	20	油	0.5	0.6	こまつな	8	9
塩(並塩)	0.2	0.25	ホールコーン(冷)	10	15	たまねぎ	50	60	うすあげ	8	10	油	0.3	0.4
しょうゆ(うすくち)	4.3	5.1	★バター	5	6.5	はくさい	50	60	フォー(米粉めん)	12	15	砂糖	1.9	2.3
でんぷん	2	2.5	★小麦粉	5	6.5	油	0.5	0.6	ねぎ	5	6	みりん	2.7	3.2
だし昆布	0.4	0.6	★牛乳(調理用)	50	65	★焼き豆腐	30	36	塩(並塩)	0.1	0.2	しょうゆ(こいくち)	5.3	6.4
削り節	2.5	3	マカロニ(ツイスト)	10	12	★焼ふ	2.5	3	しょうゆ(うすくち)	5	6	水	5	6
水	135	150	パセリ	0.5	0.6	白ねぎ	7	8	だし昆布	1	1.2	★ごま油	0.3	0.4
★いわし開き(冷)	1切	1切	塩(並塩)	0.35	0.45	ねぎ	8	9	削り節	2.5	3	★ごま(白)	0.5	0.6
でんぷん	4.5	5	こしょう(黒)	0.03	0.05	砂糖	1.5	2	水	120	150	★牛乳	1本	1本
油(揚げ油)	3	4	鶏がらスープ	1	1.2	しょうゆ(こいくち)	5	6	にんじん・皮つき・生	8	10	にんじん・皮つき・生	10	12
しょうゆ(こいくち)	1.5	2	湯	50	63	チンゲンサイ	45	55	しゅんぎく	8	10	もやし	20	25
みりん	0.6	0.8	★チーズ	2	5	もやし	20	25	ゆで干し大根	4	5	はくさい	30	35
砂糖	1	1.3	★生クリーム	2	3	油	0.6	0.7	★ちりめんじゃこ	5	6	あつあげ	20	25
水	1.4	1.8	ベーコン(ソルダール角)	5	7	塩(並塩)	0.1	0.12	★ちくわ	5	6	ねぎ	4	5
黒砂糖	3	3.8	しめじ(ほんしめじ)	8	10	砂糖	0.8	1	塩(並塩)	0.1	0.12	赤みそ(国産)	4	4.5
水	0.8	1	ほうれんそう	40	45	しょうゆ(こいくち)	1.7	2	★卵(ツナギ)	5	6	米みそ	6	7
★いり大豆	6	7.5	油	0.3	0.4	★ごま(ねり)	1	1.2	水	5	6	削り節	2.5	3
★きなこ	0.5	0.6	塩(並塩)	0.15	0.18	★ごま(白・すり)	1.2	1.5	★小麦粉	7.5	9.5	水	100	130
★ごま(白)	0.4	0.45	こしょう(黒)	0.01	0.02				米粉	0.5	0.5	★わかさぎ(冷)	35	
味つけのり	1袋	1袋	★バター	0.6	0.8				油(揚げ油)	4	5	塩(並塩)	0.18	
			しょうゆ(こいくち)	0.5	0.6				★いちごジャム	1こ	1こ	でんぷん	3.5	
			★ぼんかん	1こ	1こ							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(ツナギ)		2
												水		10.5
												★小麦粉		10.5
												塩(並塩)		0.12
												油(揚げ油)		5

門真市教育委員会

2月10日(月)			2月12日(水)			2月13日(木)			2月14日(金)					
カレーライス(55, 75, 95, 1… 牛乳 キャベツのさつと煮			チキンライス (50, 70, 90, 9… 牛乳 レタススープ さけの甘酢かけ			パーカーパン40・50・70・80 牛乳 キャベツとフランクフルトのスープ煮 ホットポテトサラダ みかんゼリー スライスチーズ(中)			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 大根と豚肉の煮物 しろなの煮浸し ひじきふりかけ					
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)
米・精白米	75	100	米・精白米	70	95	★パーカーパン	1こ	1こ	米・精白米	70	100			
発芽玄米	7	9	水	95	128	★牛乳	1本	1本	水	98	140			
水	120	158	オリーブ油	0.3	0.4	フランクフルト(網引き)	20	25	★牛乳	1本	1本			
豚肉スライス(3×2×0.25cm)	30	35	塩(並塩)	0.3	0.35	油	0.3	0.4	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	20	25			
塩(並塩)	0.35	0.45	鶏肉角切(皮つき1cm角)	15	20	にんじん・皮つき・生	5	7	塩(並塩)	0.3	0.4			
こしょう(黒)	0.04	0.05	塩(並塩)	0.25	0.3	たまねぎ	20	25	酒	0.3	0.4			
ワイン(赤)	1	1.5	こしょう(黒)	0.03	0.03	キャベツ	60	70	しょうが	0.9	1.4			
にんじん・皮つき・生	20	25	にんじん・皮つき・生	8	10	パセリ	0.3	0.4	にんじん・皮つき・生	22	28			
たまねぎ	60	75	たまねぎ	20	25	塩(並塩)	0.8	0.9	こんにゃく(板)	33	42			
じゃがいも	40	50	マッシュルーム	3	4	こしょう(黒)	0.04	0.05	油	1	1.2			
★りんご	13	15	油	0.3	0.35	豚骨スープ	1.5	2	だいこん	90	120			
にんにく	0.3	0.4	塩(並塩)	0.5	0.6	湯	85	105	ねぎ	6	7			
しょうが	0.04	0.06	こしょう(黒)	0.05	0.06	にんじん・皮つき・生	5	6	砂糖	2.2	3			
油	1	1.2	ケチャップ	12	16	たまねぎ	20	25	しょうゆ(こいくち)	5	6.6			
塩(並塩)	1	1.3	★バター	2	2	ホールコーン(冷)	8	10	湯	17	25			
しょうゆ(こいくち)	0.9	1.2	★牛乳	1本	1本	★まぐろ油漬け	10	12	豚骨スープ	0.4	0.5			
トンカツソース	2.5	3	たまねぎ	20	35	油	0.3	0.4	きょうあげ	8	10			
ウスターソース	2.5	3	カットわかめ	1	1.2	塩(並塩)	0.25	0.35	しろな(地場産)	50	60			
トマトピューレ	7	10.5	レタス	15	20	こしょう(黒)	0.01	0.02	しょうゆ(こいくち)	2.5	3			
油	5.3	6	ねぎ	4	5	★マヨネーズ	4	5.5	砂糖	1.5	1.5			
★小麦粉	7.7	9	★ごま(白)	0.3	0.4	じゃがいも	40	60	削り節	0.3	0.4			
カレー粉	0.55	1.1	塩(並塩)	0.5	0.7	塩(並塩)	0.15	0.2	水	8	10			
湯	85	95	こしょう(白)	0.02	0.05	水	20	20	ひじき(干し)	1.3	1.5			
★牛乳	1本	1本	しょうゆ(うすくち)	2	3	粉寒天	0.6	0.6	しょうゆ(こいくち)	2	2.2			
にんじん・皮つき・生	5	6	だし昆布	0.3	0.4	グラニュー糖	4	4	酒	1.5	2			
キャベツ	40	50	削り節	2.5	3	ゼラチン	0.1	0.1	★ちりめんじゃこ	2.5	4			
塩(並塩)	0.05	0.1	水	130	150	★みかん(温州)果汁100%	50	50	ゆかり粉	0.4	0.5			
油	0.3	0.4	★さけ(角切)(冷)	40	50	★スライスチーズ		1枚	★ごま(白)	1	1.5			
★まぐろ油漬け	10	12	塩(並塩)	0.15	0.2									
しょうゆ(こいくち)	1.5	2	でんぷん	3.3	4									
酢・米酢	2	2.4	油(揚げ油)	4	5									
砂糖	1	1.2	砂糖	1.8	2									
★ごま油	0.3	0.4	しょうゆ(こいくち)	1.5	1.8									
			酢・米酢	1.5	1.8									
			水	1.5	1.8									

令和6年度2月 予定献立表

門真市教育委員会

2月17日(月)			2月18日(火)			2月19日(水)			2月20日(木)			2月21日(金)		
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 高野豆腐の煮物 ゆで干し大根のごま炒め			コッペパン40・50・70・80 牛乳 しょうゆラーメン 豆腐の寄せ揚げ ココアビーンズ			親子丼(50, 70, 90, 100) 牛乳 大豆の磯煮			パーカーパン40・50・70・80 牛乳 レンズ豆のジンジャースープ さめフライ40・40・40・50 キャベツのソテー(中)			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 豚肉と白菜の煮物 さわらの煮付け40・40・40・50		
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	70	100	★パーカーパン	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	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	20	25	鶏肉角切(皮つき1cm角)	20	24	ベーコン(バラ・スライス)	10	12	★牛乳	1本	1本
鶏肉角切(皮つき1.5cm角)	10	15	塩(並塩)	0.3	0.35	塩(並塩)	0.3	0.35	にんじん・皮つき・生	7	8	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	20	25
塩(並塩)	0.1	0.15	こしょう(黒)	0.03	0.04	酒	0.3	0.4	たまねぎ	25	30	塩(並塩)	0.25	0.3
酒	0.1	0.15	にんじん・皮つき・生	10	12	砂糖	1	1.5	じゃがいも	35	45	こしょう(黒)	0.03	0.04
にんじん・皮つき・生	20	25	たまねぎ	35	40	しょうゆ(こいくち)	1.2	1.7	おおかぶ(葉なし)	30	40	油	0.3	0.36
たまねぎ	45	55	油	0.5	0.6	油	0.5	0.6	しょうが	0.2	0.25	★豆腐(木綿)	30	35
じゃがいも	45	60	もやし	20	24	にんじん・皮つき・生	5	8	しょうが	0.5	0.8	はくさい	43	50
油	0.5	0.8	中華そば(生)	20	23	たまねぎ	70	85	レンズ豆	8	10	はるさめ(緑豆)	5.5	6.6
★かまぼこ	5	7	ねぎ	5	7	塩(並塩)	0.1	0.2	塩(並塩)	0.65	0.9	もやし	30	40
★高野豆腐(角)	12	15	豚骨スープ	1	1.3	★かまぼこ	5	5	こしょう(黒)	0.05	0.06	にら	10	12
砂糖	2	2.5	塩(並塩)	0.2	0.25	ねぎ	10	15	豚骨スープ	0.8	1	しょうゆ(うすくち)	5.8	6.8
しょうゆ(うすくち)	3	3.7	こしょう(白)	0.02	0.03	★卵	55	65	湯	95	110	だし昆布	0.1	0.12
削り節	0.7	1.1	しょうゆ(こいくち)	5	7.5	砂糖	1.2	1.4	★さめ	1切	1切	削り節	0.3	0.35
水	30	35	湯	110	130	しょうゆ(こいくち)	4.7	6.2	塩(並塩)	0.3	0.4	水	18	20
砂糖	0.8	1.1	★ごま油	0.3	0.4	削り節	1	1.2	こしょう(黒)	0.03	0.04	★ごま油	0.8	1
しょうゆ(こいくち)	3.2	3.9	★豆腐(木綿)	50	65	水	40	50	★卵(7割)	5	6	★さわら切り身(冷)	1切	1切
削り節	0.2	0.2	★まぐろ水煮	10	15	★牛乳	1本	1本	水	2.5	3	みりん	0.5	0.6
水	13	13	生しいたけ	1.5	2	きょうあげ	5	7	★小麦粉	5	6	酒	0.5	0.6
にんじん・皮つき・生	2	3	にんじん・皮つき・生	5	6	ひじき(干し)	1.2	1.5	★パン粉	8	10	砂糖	3	3.5
キャベツ	25	35	ねぎ	3	3.6	★大豆(国産)乾	13	15	油(揚げ油)	6	8	しょうゆ(こいくち)	3	3.5
ゆで干し大根	3.5	4.2	★卵(7割)	5	6	砂糖	1.6	2	トマトピューレ	5	6	水	15	18
★まぐろ油漬け	5	7	塩(並塩)	0.1	0.12	しょうゆ(こいくち)	2.4	2.9	トンカツソース	1.8	2.2	柚子酢	1	1.2
油	0.3	0.5	しょうゆ(こいくち)	0.7	0.8	削り節	0.2	0.3	砂糖	0.7	0.8			
塩(並塩)	0.2	0.3	でんぶん	1	1.5	水	12	15	にんじん・皮つき・生		4			
砂糖	0.4	0.7	油(揚げ油)	3	4				たまねぎ		20			
しょうゆ(こいくち)	1.5	2	★ココアビーンズ	1袋	1袋				キャベツ		30			
酢・米酢	0.5	0.6							油		1.2			
★ごま油	0.3	0.4							塩(並塩)		0.25			
★ごま(白)	1.5	2							こしょう(黒)		0.03			

令和6年度2月 予定献立表

門真市教育委員会

2月25日(火)			2月26日(水)			2月27日(木)			2月28日(金)					
アップルパン (減) 35・45・65… 牛乳 青菜 (小松菜) とじゃこのスパゲティ ポテトソテー			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 若ごぼうの炒め煮 味付けのり			黒糖パン40・50・70・80 牛乳 コンソメスープ かつおのバーベキューソース			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)	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)
★アップルパン	1こ	1こ	米・精白米	70	100	★黒糖パン	1こ	1こ	米・精白米	70	100			
◎アップルチップ	9	16	水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140			
★牛乳	1本	1本	★牛乳	1本	1本	鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	12	★牛乳	1本	1本			
ベーコン (バラ・角)	15	18	鶏ひき肉	18	25	塩 (並塩)	0.15	0.2	豚肉スライス(4×2×0.5cm)	15	20			
たまねぎ	25	30	塩 (並塩)	0.3	0.35	こしょう (黒)	0.02	0.03	塩 (並塩)	0.2	0.3			
エリンギ	15	20	酒	0.3	0.35	にんじん・皮つき・生	5	7	こしょう (黒)	0.02	0.03			
こまつな	40	45	しょうが	0.8	1	たまねぎ	30	35	油	0.5	0.6			
★ちりめんじゃこ	5	6	にんじん・皮つき・生	20	25	じゃがいも	10	15	はくさい	35	50			
スパゲティ(ハーフ)	30	35	たまねぎ	50	65	キャベツ	20	25	★豆腐(木綿)	40	60			
にんにく	0.2	0.3	じゃがいも	80	95	油	0.5	0.6	はくさい(キムチ)	8	12			
オリーブ油	1	1.5	油	0.5	0.6	★卵	20	25	白ねぎ	5	6			
塩 (並塩)	0.45	0.6	★ひら天	12	15	でんぷん	0.25	0.3	にら	4	5			
こしょう (黒)	0.04	0.06	砂糖	1.5	2	パセリ	0.5	0.6	豚骨スープ	1.1	1.3			
しょうゆ (うすくち)	1.2	1.5	しょうゆ (こいくち)	3.6	4	鶏がらスープ	2.4	3	塩 (並塩)	0.3	0.5			
ホールコーン(冷)	10	12	削り節	0.5	0.6	塩 (並塩)	0.8	0.9	こしょう (白)	0.03	0.04			
油	0.2	0.25	水	20	25	こしょう (黒)	0.04	0.05	しょうゆ (うすくち)	3	5			
塩 (並塩)	0.1	0.1	若ごぼう	15	20	湯	120	135	湯	100	110			
こしょう (白)	0.02	0.03	つきこんにゃく	7	8	★かつお(角切)(冷)	50	60	ゆかり粉	1	1.2			
★バター	1	1.2	きょうあげ	7	9	しょうが	0.5	0.9	れんこん (地場産)	35				
じゃがいも	55	65	油	0.3	0.4	しょうゆ (こいくち)	1.2	1.4	★卵 (7枚)	1.6				
塩 (並塩)	0.15	0.2	砂糖	0.8	1	でんぷん	7	9	水	8.5				
			しょうゆ (こいくち)	1.7	1.9	油 (揚げ油)	4	5	★小麦粉	8.5				
			みりん	0.2	0.25	米酢	1	1.2	塩 (並塩)	0.1				
			削り節	0.2	0.35	しょうゆ (こいくち)	1.3	1.6	油 (揚げ油)	4				
			水	15	20	みりん	0.6	0.7	★わかさぎ(冷)		40			
			味つけのり	1袋	1袋	砂糖	2.3	2	塩 (並塩)		0.2			
						水	2	2.4	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			