

門真市教育委員会

6月2日(月)			6月3日(火)			6月4日(水)			6月5日(木)			6月6日(金)		
玄米入りごはん (50, 70, 90, ...)			コッペパン40・50・70・80			ごはん(50, 70, 90, 100)			コッペパン40・50・70・80			ごはん(50, 70, 90, 100)		
牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳		
レタススープ			もずくとゆばのスープ			チンゲン菜ときのこのスープ			いんげん豆とベーコンのスープ			あげカレーうどん		
ビビンバ (肉)			ゴーヤのかき揚げ			トマトと豚肉のビタミン丼			フランクフルト30・30・30・40			米粉のちくわ磯辺揚げ		
ビビンバ (野菜)			ココアビーンズ						パイナップル (缶)			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)
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	100
米・精白米	70	100	★牛乳	1本	1本	水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140
水	112	160	にんじん・皮つき・生	5	6	★牛乳	1本	1本	ベーコン (バラ・角)	15	20	★牛乳	1本	1本
★牛乳	1本	1本	たまねぎ	30	40	にんじん・皮つき・生	6	7	にんじん・皮つき・生	10	12	にんじん・皮つき・生	10	15
たまねぎ	20	35	もずく (冷)	10	15	しめじ(ほんしめじ)	7	10	たまねぎ	30	43	たまねぎ	43	53
カットわかめ	1	1.2	★白玉麩	0.7	0.9	えのきたけ	8.5	10	じゃがいも	30	43	カレー粉	0.3	0.7
レタス	15	20	★ゆば(冷)	4	6	★卵	20	30	油	0.3	0.4	油	0.5	0.8
ねぎ	4	5	ねぎ	5	6	チンゲンサイ	30	40	白いんげんまめ	12	15	きょうあげ	10	12
★ごま(白)	0.3	0.4	塩 (並塩)	0.6	0.8	塩 (並塩)	0.2	0.25	パセリ	0.5	0.6	うどん	55	60
塩 (並塩)	0.5	0.7	こしょう (黒)	0.03	0.05	こしょう (白)	0.02	0.03	豚骨スープ	1	1.2	ねぎ	5	6
こしょう (白)	0.02	0.05	しょうゆ (うすくち)	2.8	3.5	しょうゆ (うすくち)	4.7	5.6	塩 (並塩)	0.6	0.7	塩 (並塩)	0.15	0.2
しょうゆ (うすくち)	2	3	だし昆布	0.4	0.5	でんぷん	2	2.5	こしょう (黒)	0.04	0.05	しょうゆ (こいくち)	5.3	7.5
だし昆布	0.3	0.4	削り節	3	4	だし昆布	0.5	0.6	湯	85	100	でんぷん	2.5	3
削り節	2.5	3	水	140	160	削り節	3	3.5	あらびきフランクフルト	1本	1本	だし昆布	0.4	0.4
水	130	150	にがうり	5	6	水	130	155	トマトピューレ	3	4	削り節	3	3.5
牛ひき肉	30	35	じゃがいも	20	24	豚肉スライス (3×2×0.25cm)	25	30	トンカツソース	1.2	1.4	水	95	115
しょうが	0.2	0.24	たまねぎ	15	18	塩 (並塩)	0.3	0.4	砂糖	0.6	0.8	★ちくわ	1/2 本	3/4 本
干しいたけ(スライス)	2.5	3	にんじん・皮つき・生	5	6	こしょう (黒)	0.01	0.01	★パイナップル(缶詰)	50	50	米粉	1	1.5
油	0.3	0.4	★ちりめんじゃこ	3	3.6	トマト	12	20				米粉	7	8.5
砂糖	3	3.6	ロースハム	5	6	たまねぎ	35	45				でんぷん	2	2.4
しょうゆ (こいくち)	4.2	5	塩 (並塩)	0.1	0.12	にんじん・皮つき・生	10	15				あおのり(素干し)	0.07	0.1
トウバンジャン	0.05	0.2	★卵 (7枚)	5	6	トマトの水煮缶詰	20	25				水	10	14
★ごま油	0.5	0.6	水	5	6	にんにく	0.3	0.5				油 (揚げ油)	3	4
にんじん・皮つき・生	7	8	★小麦粉	10	12	油	0.4	0.5				味付けのり	1袋	1袋
もやし	30	35	米粉	0.1	0.1	砂糖	1.2	1.5						
こまつな	25	30	油 (揚げ油)	7	8	しょうゆ (こいくち)	3.6	4.5						
油	0.5	0.6	★ココアビーンズ	1袋	1袋	米みそ	0.8	1						
塩 (並塩)	0.2	0.25				でんぷん	0.4	0.5						
こしょう (白)	0.02	0.03												
しょうゆ (こいくち)	2	2.4												
★ごま油	0.3	0.4												
★ごま(白)	0.4	0.5												

令和7年度6月 予定献立表

門真市教育委員会

6月9日(月)			6月10日(火)			6月11日(水)			6月12日(木)			6月13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(減) 35・45・65・… 牛乳 スパゲティナポリターナ コーンと小松菜のソテー			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 きゅうりのピリ辛スープ 夏野菜のチャプチェ			コッペパン40・50・70・80 牛乳 米粉のクリームスープ ミートビーンズ			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 じゃがいもとわかめのみそ汁 いわしのごまがらめ あかしそふりかけ		
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	70	100	★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	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	ベーコン(バラ・角)	15	18	★牛乳	1本	1本	ベーコン(バラ・角)	10	15	★牛乳	1本	1本
鶏肉角切(皮付き1.5cm角)	10	15	たまねぎ	35	42	鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	15	にんじん・皮つき・生	15	18	きょうあげ	8	10
塩(並塩)	0.1	0.15	トマト	10	12	塩(並塩)	0.2	0.25	たまねぎ	40	50	にんじん・皮つき・生	5	6
酒	0.1	0.15	なす	15	20	こしょう(黒)	0.01	0.03	油	0.3	0.4	たまねぎ	35	40
にんじん・皮つき・生	20	25	油	0.2	0.3	油	0.4	0.5	じゃがいも	35	45	じゃがいも	30	35
たまねぎ	45	55	にんにく	0.3	0.4	にんじん・皮つき・生	11	13	マッシュルーム	3	4	えのきたけ	6	8
じゃがいも	45	60	オリーブ油	0.5	0.6	干しいいたけ	0.5	0.6	★牛乳(調理用)	25	30	カットわかめ	0.5	0.6
油	0.5	0.8	トマトの水煮缶詰	20	24	はるさめ(緑豆)	4	5	★生クリーム	2	2.5	ねぎ	5	6
★かまぼこ	5	7	スパゲティ(ハーフ)	30	36	★卵	17	20	鶏がらスープ	3	3.6	米みそ	5.6	6.7
★高野豆腐(角)	12	15	塩(並塩)	0.2	0.25	でんぷん	0.2	0.25	塩(並塩)	0.55	0.65	赤みそ(国産)	3.8	4.5
砂糖	2	2.5	こしょう(黒)	0.01	0.02	きゅうり	10	15	こしょう(黒)	0.03	0.04	削り節	3	3.5
しょうゆ(うすくち)	3	3.7	ケチャップ	6	8	しょうゆ(うすくち)	4.3	6	米粉	3.3	3.6	水	110	135
削り節	0.7	1	トマトピューレ	5	6	塩(並塩)	0.2	0.3	湯	55	65	★いわしカット(冷)	40	50
水	30	35	ウスターソース	2	2.4	こしょう(黒)	0.02	0.03	牛ひき肉	10	12	塩(並塩)	0.1	0.12
砂糖	0.8	1.1	湯	3	4	トウバンジャン	0.05	0.11	豚ひき肉	10	12	でんぷん	4	5
しょうゆ(こいくち)	3.2	3.9	★バター	1	1.2	★ごま油	0.1	0.12	塩(並塩)	0.3	0.36	油(揚げ油)	3	4
削り節	0.2	0.3	ホールコーン(冷)	20	22	鶏がらスープ	4	7	こしょう(黒)	0.03	0.04	★ごま(白)	1	1.3
水	15	20	こまつな	40	55	湯	120	150	油	0.3	0.4	しょうゆ(こいくち)	1.7	2
にんじん・皮つき・生	2	3	油	0.3	0.4	牛肉スライス(0.25×2×4cm)	20	25	★大豆(国産)乾	10	12	砂糖	0.8	1
キャベツ	25	35	塩(並塩)	0.2	0.25	にんにく	0.12	0.14	たまねぎ	40	60	みりん	0.8	1
ゆで干し大根	3.5	4.2	こしょう(黒)	0.02	0.03	ねぎ	1.2	1.4	にんじん・皮つき・生	5	10	酒	0.8	1
★まぐろ油漬け	5	7	しょうゆ(こいくち)	0.5	0.6	砂糖	1	1.2	油	0.7	0.8	水	5	6
油	0.3	0.5	★バター	1	1	しょうゆ(こいくち)	1	1.2	ウスターソース	1	1.3	でんぷん	0.08	0.1
塩(並塩)	0.2	0.3				油	0.5	0.6	ケチャップ	8	9	ゆかり粉	1	1.2
砂糖	0.4	0.7				たまねぎ	20	25	砂糖	0.25	0.3			
しょうゆ(こいくち)	1.5	2				赤ピーマン(パプリカ)	10	12	塩(並塩)	0.15	0.2			
酢・米酢	0.5	0.6				黄ピーマン(パプリカ)	10	12	こしょう(黒)	0.01	0.02			
★ごま油	0.3	0.4				ズッキーニ(青)	5	6						
★ごま(白)	1.5	2				油	0.6	0.7						
						砂糖	1.1	1.2						
						しょうゆ(こいくち)	2.4	2.9						
						★ごま油	0.7	0.8						

[illegible]

門真市教育委員会

6月23日(月)			6月24日(火)			6月25日(水)			6月26日(木)			6月27日(金)		
にんじんしりしりごはん(50, 70… 牛乳 沖縄そば ほきの甘酢かけ			コッペパン40・50・70・80 牛乳 ポークビーンズ ツナとひじきのサラダ			ターメリックライス(55, 75, 9… 牛乳 ひき肉カレー きゅうりとキャベツのドレッシング かけ			黒糖パン40・50・70・80 牛乳 ワントンスープ じゃがいもとピーマンの炒め物			麩入り玉子丼(50, 70, 90, 1… 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	95	★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	91	123	★牛乳	1本	1本	水	105	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140
にんじん・皮つき・生	18	22	豚もも肉(1.5cm角)	15	18	ターメリック	0.04	0.05	鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	15	たまねぎ	70	85
細切り昆布	0.5	0.6	塩(並塩)	0.15	0.2	オリーブ油	1	1.4	塩(並塩)	0.15	0.2	油	0.7	0.9
塩(並塩)	0.3	0.5	こしょう(黒)	0.02	0.02	塩(並塩)	0.25	0.3	こしょう(黒)	0.02	0.03	えのきたけ	7	10
しょうゆ(うすくち)	4.6	5	ベーコン(バラ・角)	10	12	★牛乳	1本	1本	にんじん・皮つき・生	5	6	ねぎ	10	15
みりん	0.8	0.8	にんじん・皮つき・生	10	15	たまねぎ	90	110	はくさい	45	55	★卵	55	65
油	0.5	0.7	たまねぎ	40	45	油	0.2	0.4	油	0.5	0.6	★おつゆふ	4	5
★牛乳	1本	1本	じゃがいも	50	55	牛ひき肉	10	12	ワントンの皮	5	6	塩(並塩)	0.1	0.2
豚角肉(1.5cm角)	30	35	トマトピューレ	4	5	豚ひき肉	30	36	もやし	15	20	砂糖	2.7	3
塩(並塩)	0.3	0.35	ケチャップ	4	5	塩(並塩)	0.5	0.6	ねぎ	3	4	しょうゆ(うすくち)	8	9
酒	0.3	0.35	油	0.5	0.6	こしょう(黒)	0.06	0.07	塩(並塩)	0.2	0.25	削り節	0.4	0.6
しょうが	0.25	0.3	白いんげんまめ	15	19	にんじん・皮つき・生	25	30	こしょう(白)	0.02	0.03	水	40	50
油	0.5	0.6	ウスターソース	1.5	2	しょうが	0.3	0.4	しょうゆ(うすくち)	3.8	4.6	★牛乳	1本	1本
砂糖	1.5	2	塩(並塩)	0.2	0.3	にんにく	0.4	0.6	鶏がらスープ	6	8	きょうあげ	5	7
しょうゆ(こいくち)	1.5	2	湯	35	40	油	0.4	0.6	湯	110	130	ひじき(干し)	1.2	1.5
水	8	10	★まぐろ油漬け	10	12	マッシュルーム	3	4	じゃがいも	65	75	★大豆(国産)乾	13	15
たまねぎ	20	25	ひじき(干し)	0.6	0.7	トマトの水煮缶詰	25	35	油(揚げ油)	2.5	3	砂糖	1.6	2
★かまぼこ	10	12	キャベツ	25	35	レンズ豆	8	10	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	15	18	しょうゆ(こいくち)	2.4	2.9
沖縄そば(生)	20	25	にんじん・皮つき・生	5	6	塩(並塩)	0.1	0.1	塩(並塩)	0.2	0.25	削り節	0.2	0.3
ねぎ	5	6	ホールコーン(冷)	10	12	カレー粉	0.6	0.9	こしょう(黒)	0.02	0.03	水	12	15
塩(並塩)	0.58	0.7	油	0.3	0.36	しょうゆ(こいくち)	2	2.5	ピーマン	8	12			
豚骨スープ	3	4	塩(並塩)	0.2	0.24	ウスターソース	2	2.5	しょうが	0.2	0.3			
しょうゆ(うすくち)	2	2.6	こしょう(黒)	0.01	0.02	ケチャップ	2	2	ねぎ	1	2			
削り節	2	2.4	★マヨネーズ	3.5	4	きゅうり	15	17	油	0.5	0.6			
水	110	125	しょうゆ(こいくち)	0.3	0.36	キャベツ	30	35	酒	0.2	0.3			
★ホキ(角)(冷)	40	50				酢・米酢	1.8	2	しょうゆ(こいくち)	0.4	0.6			
塩(並塩)	0.2	0.24				油	1.6	1.8						
でんぷん	5	6				★ごま油	0.3	0.4						
油(揚げ油)	4	5				砂糖	1	1.2						
酢・米酢	2.1	2.5				しょうゆ(うすくち)	0.3	0.35						
しょうゆ(こいくち)	2.1	2.5				塩(並塩)	0.25	0.3						
砂糖	2.5	3												
水	2.1	2.5												

