

令和7年度7月 予定献立表

門真市教育委員会

7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4日(金)					
コッペパン40・50・70・80 牛乳 チンゲン菜のスープ モロヘイヤのカレーかき揚げ ココアビーンズ			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 わかめうどん 大豆と豚肉の甘辛煮 味付けのり			黒糖パン40・50・70・80 牛乳 キャベツとフランクフルトのスープ煮 かつおのバーベキューソース			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 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)
★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			
★牛乳	1本	1本	水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140			
豚肉スライス(3×2×0.25cm)	10	12	★牛乳	1本	1本	フランクフルト(絹引き)	20	25	★牛乳	1本	1本			
塩(並塩)	0.15	0.2	たまねぎ	17	19	油	0.3	0.4	鶏肉角切(皮付き1.5cm角)	10	15			
こしょう(黒)	0.01	0.01	干ししいたけ	1	1.2	にんじん・皮つき・生	5	7	塩(並塩)	0.1	0.15			
にんじん・皮つき・生	5	7	うすあげ	5	6	たまねぎ	20	25	酒	0.1	0.15			
たまねぎ	30	35	★かまぼこ	5	8	キャベツ	60	70	にんじん・皮つき・生	20	25			
ホールコーン(冷)	10	12	うどん	55	60	パセリ	0.3	0.4	たまねぎ	45	55			
油	0.5	0.6	干しわかめ	0.9	1	塩(並塩)	0.8	0.9	じゃがいも	45	60			
くず切り	5	6	ねぎ	5	6	こしょう(黒)	0.04	0.05	油	0.5	0.8			
チンゲンサイ	25	35	塩(並塩)	0.1	0.15	豚骨スープ	1.5	2	★かまぼこ	5	7			
しょうゆ(うすくち)	3	4.2	しょうゆ(うすくち)	5	7	湯	85	105	★高野豆腐(角)	12	15			
塩(並塩)	0.4	0.5	だし昆布	0.4	0.4	★かつお(角切)(冷)	50	60	砂糖	2	2.5			
こしょう(白)	0.01	0.02	削り節	2.4	3	しょうが	0.5	0.9	しょうゆ(うすくち)	3	3.7			
だし昆布	0.4	0.5	水	110	135	しょうゆ(こいくち)	1.2	1.4	削り節	0.7	1			
削り節	1.4	1.6	豚角肉(1.5cm角)	10	15	でんぶん	7	9	水	30	35			
水	120	150	塩(並塩)	0.1	0.15	油(揚げ油)	4	5	砂糖	0.8	1.1			
レンズ豆	5	6	酒	0.1	0.15	米酢	1	1.2	しょうゆ(こいくち)	3.2	3.9			
にんじん・皮つき・生	10	12	しょうが	0.4	0.5	しょうゆ(こいくち)	1.3	1.6	削り節	0.2	0.3			
たまねぎ	22	26	油	0.4	0.5	みりん	0.6	0.7	水	15	20			
モロヘイヤ・生	8	10	★大豆(国産)乾	15	18	砂糖	2.3	2	にんじん・皮つき・生	2	3			
ベーコン(ショルダー・スライス)	5	6	ねぎ	8	10	水	2	2.4	キャベツ	25	35			
塩(並塩)	0.2	0.3	砂糖	2	2.6				ゆで干し大根	3.5	4.2			
カレー粉	0.2	0.3	しょうゆ(こいくち)	2.1	2.8				★まぐろ油揚げ	5	7			
水	3	3.6	水	10	15				油	0.3	0.5			
★卵(7個)	7	9	味つけのり	1袋	1袋				塩(並塩)	0.2	0.3			
★小麦粉	10	12							砂糖	0.4	0.7			
米粉	0.1	0.1							しょうゆ(こいくち)	1.5	2			
油(揚げ油)	4	5							酢・米酢	0.5	0.6			
★ココアビーンズ	1袋	1袋							★ごま油	0.3	0.4			
									★ごま(白)	1.5	2			
									ひじき(干し)	1.3	1.5			
									しょうゆ(こいくち)	2	2.2			
									酒	1.5	2			
									★ちりめんじゃこ	2.5	4			
									ゆかり粉	0.4	0.5			
									★ごま(白)	1	1.5			

令和7年度7月 予定献立表

門真市教育委員会

7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)		
昆布のたきこみごはん(50, 70, ... 牛乳 七夕すまし汁 さわらの煮付け40・40・40・50 フルーツミックス			コッペパン40・50・70・80 牛乳 豆乳のポタージュ コーンと小松菜のソテー いちごジャム			ターメリックライス(55, 75, 9... 牛乳 レタススープ ガパオライス ヨーグルト(小) わかさぎのマリネ(中)			黒糖パン40・50・70・80 牛乳 ワンスンスープ ホットポテトサラダ えだ豆		
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	90	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	75	100	8★黒糖パン	1こ	1こ
水	102	131	★牛乳	1本	1本	水	105	140	1★牛乳	1本	1本
細切り昆布	0.5	0.6	ベーコン(バラ・角)	10	12	ターメリック	0.04	0.05	3鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	15
にんじん・皮つき・生	5	6	にんじん・皮つき・生	15	18	オリーブ油	1	1.4	0.13塩(並塩)	0.15	0.2
干ししいたけ(スライス)	1	1.2	たまねぎ	35	40	塩(並塩)	0.25	0.3	2.2こしょう(黒)	0.02	0.03
うすあげ	3	4	油	0.5	0.6	★牛乳	1本	1本	0.09にんじん・皮つき・生	5	6
塩(並塩)	0.35	0.5	じゃがいも	20	30	たまねぎ	20	35	0.01はくさい	45	55
しょうゆ(うすくち)	4	5.5	だいこん	25	35	カットわかめ	1	1.2	油	0.5	0.6
みりん	1.5	1.8	パセリ	0.3	0.4	レタス	15	20	ワンスンの皮	5	6
★牛乳	1本	1本	★バター	5	6	ねぎ	4	5	もやし	15	20
たまねぎ	25	30	★小麦粉	5	6	★ごま(白)	0.3	0.4	ねぎ	3	4
にんじん・皮つき・生	5	6	★豆乳	50	60	塩(並塩)	0.5	0.7	塩(並塩)	0.2	0.25
★ゆば(冷)	6	7	塩(並塩)	0.55	0.65	こしょう(白)	0.02	0.05	こしょう(白)	0.02	0.03
★かまぼこ	10	12	こしょう(黒)	0.03	0.05	しょうゆ(うすくち)	2	3	しょうゆ(うすくち)	3.8	4.6
手延そうめん(乾)	6	8	豚骨スープ	0.5	0.6	だし昆布	0.3	0.4	鶏がらスープ	6	8
ねぎ	5	6	湯	55	65	削り節	2.5	3	湯	110	130
塩(並塩)	0.1	0.15	ホールコーン(冷)	20	22	水	130	150	にんじん・皮つき・生	5	6
しょうゆ(うすくち)	5.5	7	こまつな	40	55	豚ひき肉	20	24	たまねぎ	20	25
だし昆布	0.4	0.5	油	0.3	0.4	塩(並塩)	0.3	0.36	ホールコーン(冷)	8	10
削り節	3	4	塩(並塩)	0.2	0.25	こしょう(黒)	0.03	0.04	★まぐろ油漬け	10	12
水	130	150	こしょう(黒)	0.02	0.03	にんにく	0.2	0.24	油	0.3	0.4
★さわら切り身(冷)	1切	1切	しょうゆ(こいくち)	0.5	0.6	しょうが	0.15	0.2	塩(並塩)	0.25	0.35
みりん	0.5	0.6	★バター	1	1	油	0.5	0.6	こしょう(黒)	0.01	0.02
酒	0.5	0.6	★いちごジャム	1こ	1こ	たまねぎ	50	60	★マヨネーズ	4	5.5
砂糖	3	3.5				にんじん・皮つき・生	10	12	じゃがいも	40	60
しょうゆ(こいくち)	3	3.5				ピーマン	5	6	塩(並塩)	0.15	0.2
水	15	18				赤ピーマン(パプリカ)	5	8.5	★えだまめ	10	12
柚子酢	1	1.2				バジル・葉	0.5	0.6			
★りんご(缶詰)	20	20				油	0.5	0.6			
★みかん缶	15	15				塩(並塩)	0.18	0.2			
★パインアップル(缶詰)	15	15				カレー粉	0.25	0.3			
						砂糖	0.5	0.6			
						★オイスターソース	2.3	2.5			
						しょうゆ(こいくち)	2.7	3			
						★ヨーグルト(個)	1こ				
						★わかさぎ(冷)		35			
						塩(並塩)		0.25			
						こしょう(黒)		0.03			
						でんぷん		3			
						油(揚げ油)		3.5			

門真市教育委員会

70, 90, 100)

[illegible]

令和7年度7月 予定献立表

門真市教育委員会

7月14日(月)			7月15日(火)			7月16日(水)			7月17日(木)					
玄米入りごはん(50, 70, 90, ... 牛乳 かぼちゃとトマトの夏カレー(具) きゅうりとキャベツのドレッシング かけ			パーカーパン40・50・70・80 牛乳 チンゲン菜ときのこのスープ 牛・キンカツ(30, 40) 30・30...			ツナひじきごはん(45, 65, 85... 牛乳 冬瓜と京揚げのみそ汁 いわしのごまがらめ			コッペパン40・50・70・80 牛乳 コンソメスープ ミートビーンズ ヨーグルト					
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	★パーカーパン	1こ	1こ	米・精白米		90	★コッペパン		1こ			
米・精白米	70	100	★牛乳	1本	1本	水		122	★牛乳		1本			
水	112	160	にんじん・皮つき・生	6	7	塩(並塩)		0.4	鶏肉角切(皮つき1cm角)		12			
★牛乳	1本	1本	しめじ(ほんしめじ)	7	10	にんじん・皮つき・生		8	塩(並塩)		0.2			
ベーコン(バラ・角)	15	20	えのきたけ	8.5	10	ひじき(干し)		2.7	こしょう(黒)		0.03			
にんじん・皮つき・生	20	25	★卵	20	30	うすあげ		6	にんじん・皮つき・生		7			
たまねぎ	55	65	チンゲンサイ	30	40	★まぐろ油漬け		15	たまねぎ		35			
なす	15	20	塩(並塩)	0.2	0.25	油		0.3	じゃがいも		15			
しょうが	0.1	0.15	こしょう(白)	0.02	0.03	砂糖		2.3	キャベツ		25			
にんにく	0.1	0.15	しょうゆ(うすくち)	4.7	5.6	しょうゆ(こいくち)		5	油		0.6			
油	0.7	0.8	でんぷん	2	2.5	削り節		0.3	★卵		25			
トマト	12	15	だし昆布	0.5	0.6	水		10	でんぷん		0.3			
西洋かぼちゃ	25	30	削り節	3	3.5	★牛乳		1本	パセリ		0.6			
塩(並塩)	0.9	1.2	水	130	155	にんじん・皮つき・生		6	鶏がらスープ		3			
ケチャップ	4	5	鶏肉切り身(皮なし)	1切	1切	きょうあげ		10	塩(並塩)		0.9			
ウスターソース	1	1.2	塩(並塩)	0.25	0.3	えのきたけ		8	こしょう(黒)		0.05			
油	5	7	こしょう(黒)	0.03	0.03	とうがん		50	湯		135			
★小麦粉	7	9	水	6	8	★白玉麩		2	牛ひき肉		12			
カレー粉	0.6	1.1	★小麦粉	4	6	ねぎ		6	豚ひき肉		12			
湯	85	100	★パン粉	6	8	米みそ		7.2	塩(並塩)		0.36			
きゅうり	15	17	油(揚げ油)	5	6	赤みそ(国産)		4.8	こしょう(黒)		0.04			
キャベツ	30	35	トマトピューレ	4.2	4.5	削り節		3.5	油		0.4			
酢・米酢	1.8	2	トンカツソース	1.5	1.8	水		140	★大豆(国産) 乾		12			
油	1.6	1.8	砂糖	0.75	0.8	★いわしカット(冷)		50	たまねぎ		60			
★ごま油	0.3	0.4				塩(並塩)		0.12	にんじん・皮つき・生		10			
砂糖	1	1.2				でんぷん		5	油		0.8			
しょうゆ(うすくち)	0.3	0.35				油(揚げ油)		4	ウスターソース		1.3			
塩(並塩)	0.25	0.3				★ごま(白)		1.3	ケチャップ		9			
						しょうゆ(こいくち)		2	砂糖		0.3			
						砂糖		1	塩(並塩)		0.2			
						みりん		1	こしょう(黒)		0.02			
						酒		1	★ヨーグルト(個)		1こ			
						水		6						
						でんぷん		0.1						