

門真市教育委員会

10月1日(水)			10月2日(木)			10月3日(金)		
ごはん(50,70,90,100) 牛乳 豆腐のチゲ 五目チャプチェ			さつまいもパン40・50・70・80 牛乳 しょうゆラーメン 豆腐の寄せ揚げ			麩入り玉子丼(50,70,90,100) ... 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)
米・精白米	70	100	★さつまいもパン	1こ	1こ	米・精白米	70	100
水	98	140	◎角きりスイートポテト	12	16	水	98	140
★牛乳	1本	1本	★牛乳	1本	1本	たまねぎ	70	85
豚肉スライス(4×2×0.5cm)	15	20	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	20	25	油	0.7	0.9
塩(並塩)	0.2	0.3	塩(並塩)	0.3	0.35	えのきたけ	7	10
こしょう(黒)	0.02	0.03	こしょう(黒)	0.03	0.04	ねぎ	10	15
油	0.5	0.6	にんじん・皮つき・生	10	12	★卵	55	65
はくさい	35	50	たまねぎ	35	40	★おつゆふ	4	5
★豆腐(木綿)	40	60	油	0.5	0.6	塩(並塩)	0.1	0.2
はくさい(キムチ)	8	12	もやし	20	24	砂糖	2.7	3
白ねぎ	5	6	中華そば(生)	20	23	しょうゆ(うすくち)	8	9
にら	4	5	ねぎ	5	7	削り節	0.4	0.6
豚骨スープ	1.1	1.3	豚骨スープ	1	1.3	水	40	50
塩(並塩)	0.3	0.5	塩(並塩)	0.2	0.25	★牛乳	1本	1本
こしょう(白)	0.03	0.04	こしょう(白)	0.02	0.03	きょうあげ	5	7
しょうゆ(うすくち)	3	5	しょうゆ(こいくち)	5	7.5	ひじき(干し)	1.2	1.5
湯	100	110	湯	110	130	★大豆(国産)乾	13	15
牛肉スライス(0.25×2×4cm)	20	24	★ごま油	0.3	0.4	砂糖	1.6	2
しょうが	0.3	0.4	★豆腐(木綿)	50	65	しょうゆ(こいくち)	2.4	2.9
砂糖	0.8	1	★まぐろ水煮	10	15	削り節	0.2	0.3
しょうゆ(こいくち)	0.8	1	生しいたけ	1.5	2	水	12	15
にんじん・皮つき・生	10	12	にんじん・皮つき・生	5	6			
はるさめ(緑豆)	6	8	ねぎ	3	3.6			
きぬさや	3	4	★卵(7個)	5	6			
油	0.5	0.6	塩(並塩)	0.1	0.12			
砂糖	0.5	0.6	しょうゆ(こいくち)	0.7	0.8			
しょうゆ(こいくち)	1.8	2.5	でんぷん	1	1.5			
★ごま油	0.3	0.4	油(揚げ油)	3	4			
酢・米酢	0.4	0.5						
★ごま(白)	1	1.5						

門真市教育委員会

門真市教育委員会

10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)		
コッペパン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 高野豆腐の煮物 ゆで干し大根のごま炒め あかしそふりかけ			コッペパン40・50・70・80 牛乳 キャベツとフランクフルトのスープ煮 さけのマリネ ココアビーンズ			しめじごはん(45, 65, 85, 9... 牛乳 小芋のおつゆ 一口さんまのかば焼き		
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	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	65	95
★牛乳	1本	1本	水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	94	138
鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	15	★牛乳	1本	1本	フランクフルト(絹引き)	20	25	だし昆布	0.8	1
塩(並塩)	0.15	0.2	鶏肉角切(皮付き1.5cm角)	10	15	油	0.3	0.4	酒	0.3	0.5
こしょう(黒)	0.02	0.02	塩(並塩)	0.1	0.15	にんじん・皮つき・生	5	7	塩(並塩)	0.3	0.5
たまねぎ	45	55	酒	0.1	0.15	たまねぎ	20	25	しょうゆ(うすくち)	4	5.4
マッシュルーム	3	4	にんじん・皮つき・生	20	25	キャベツ	60	70	みりん	0.5	0.7
油	0.7	0.8	たまねぎ	45	55	パセリ	0.3	0.4	しめじ(ほんしめじ)	10	12
ホールコーン(冷)	10	15	じゃがいも	45	60	塩(並塩)	0.8	0.9	にんじん・皮つき・生	8	10
★バター	5	6.5	油	0.5	0.8	こしょう(黒)	0.04	0.05	うすあげ	5	6
★小麦粉	5	6.5	★かまぼこ	5	7	豚骨スープ	1.5	2	★牛乳	1本	1本
★牛乳(調理用)	50	65	★高野豆腐(角)	12	15	湯	85	105	にんじん・皮つき・生	5	6
マカロニ(ツイスト)	10	12	砂糖	2	2.5	★さけ(角切)(冷)	40	50	だいこん	15	24
パセリ	0.5	0.6	しょうゆ(うすくち)	3	3.7	塩(並塩)	0.2	0.3	さといも	20	25
塩(並塩)	0.35	0.45	削り節	0.7	1	こしょう(黒)	0.02	0.03	はくさい	10	12
こしょう(黒)	0.03	0.05	水	30	35	でんぷん	3.3	4	★豆腐(木綿)	20	25
鶏がらスープ	1	1.2	砂糖	0.8	1.1	油(揚げ油)	4	5	★ちくわ	6	8
湯	50	63	しょうゆ(こいくち)	3.2	3.9	たまねぎ	8	9	ねぎ	5	6
★チーズ	2	5	削り節	0.2	0.3	にんじん・皮つき・生	1	1.2	しょうゆ(うすくち)	6	7
★生クリーム	2	3	水	15	20	酢・米酢	3	3.5	だし昆布	0.3	0.4
カリフラワー	7	10	にんじん・皮つき・生	2	3	しょうゆ(こいくち)	0.12	0.15	削り節	2.4	3
ブロッコリー	7	10	キャベツ	25	35	砂糖	2	2.5	水	110	125
キャベツ	26	30	ゆで干し大根	3.5	4.2	塩(並塩)	0.08	0.1	★さんまカット(冷)	40	50
酢・米酢	1.8	2	★まぐろ油漬け	5	7	こしょう(黒)	0.01	0.01	でんぷん	5	6
砂糖	1	1.2	油	0.3	0.5	★ココアビーンズ	1袋	1袋	油(揚げ油)	3	4
しょうゆ(うすくち)	0.3	0.35	塩(並塩)	0.2	0.3				しょうゆ(こいくち)	2.3	2.7
塩(並塩)	0.25	0.3	砂糖	0.4	0.7				みりん	0.8	0.9
油	1.6	1.8	しょうゆ(こいくち)	1.5	2				砂糖	1.5	1.8
★ごま油	0.3	0.4	酢・米酢	0.5	0.6				水	2	2.4
			★ごま油	0.3	0.4						
			★ごま(白)	1.5	2						
			ゆかり粉	1	1.2						

令和7年度10月 予定献立表

門真市教育委員会

10月20日(月)			10月21日(火)			10月22日(水)			10月23日(木)			10月24日(金)		
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 麻婆豆腐 チンゲン菜ともやしの炒め物			きびざとう揚げパン40・50・70… 牛乳 コンソメスープ コーンと小松菜のソテー			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ゆで干し大根の煮物			食パン(1枚) 40・50・70・80 牛乳 白菜とベーコンのスープ ホットポテトサラダ スライスチーズ			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 厚揚げのみそ汁 れんこんのきんぴら 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)
米・精白米	70	100	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	70	100	★食パン	1枚	1枚	米・精白米	70	100
水	98	140	油(揚げ油)	8	9	水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140
★牛乳	1本	1本	砂糖	3	4	★牛乳	1本	1本	ベーコン(バラ・角)	10	15	★牛乳	1本	1本
豚ひき肉	20	25	★牛乳	1本	1本	鶏ひき肉	18	25	にんじん・皮つき・生	5	7	にんじん・皮つき・生	10	12
塩(並塩)	0.3	0.35	鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	12	塩(並塩)	0.3	0.35	たまねぎ	20	25	もやし	20	25
こしょう(黒)	0.03	0.04	塩(並塩)	0.15	0.2	酒	0.3	0.35	はくさい	65	75	はくさい	30	35
キャベツ	30	40	こしょう(黒)	0.02	0.03	しょうが	0.8	1	油	0.2	0.3	あつあげ	20	25
トウバンジャン	0.1	0.15	にんじん・皮つき・生	5	7	にんじん・皮つき・生	20	25	パセリ	0.3	0.4	ねぎ	4	5
しょうが	1	1.2	たまねぎ	30	35	たまねぎ	50	65	塩(並塩)	0.8	1	赤みそ(国産)	4	4.5
ねぎ	10	12	じゃがいも	10	15	じゃがいも	80	95	こしょう(黒)	0.03	0.05	米みそ	6	7
油	1	1.2	キャベツ	20	25	油	0.5	0.6	豚骨スープ	2	2.4	削り節	2.5	3
★豆腐(木綿)	80	105	油	0.5	0.6	★ひら天	12	15	湯	100	120	水	100	130
豚骨スープ	0.5	0.7	★卵	20	25	砂糖	1.5	2	にんじん・皮つき・生	5	6	ごぼう	10	12
みそ(濃口)	5	6	でんぷん	0.25	0.3	しょうゆ(こいくち)	3.6	4	たまねぎ	20	25	れんこん	25	30
砂糖	0.9	1.1	パセリ	0.5	0.6	削り節	0.5	0.6	ホールコーン(冷)	8	10	にんじん・皮つき・生	5	6
しょうゆ(こいくち)	2.2	2.5	鶏がらスープ	2.4	3	水	20	25	★まぐろ油漬け	10	12	油	1	1.2
でんぷん	3.3	3.6	塩(並塩)	0.8	0.9	うすあげ	2.5	3	油	0.3	0.4	削り節	0.1	0.12
湯	55	65	こしょう(黒)	0.04	0.05	ゆで干し大根	5	6	塩(並塩)	0.25	0.35	水	5	6
★ごま油	0.2	0.25	湯	120	135	にんじん・皮つき・生	3	5	こしょう(黒)	0.01	0.02	砂糖	2.5	3
にんじん・皮つき・生	7	8	ホールコーン(冷)	20	22	砂糖	2	2.2	★マヨネーズ	4	5.5	しょうゆ(こいくち)	3	3.6
もやし	30	40	こまつな	40	55	しょうゆ(うすくち)	3	4	じゃがいも	40	60	★ごま油	0.15	0.2
チンゲンサイ	30	40	油	0.3	0.4	削り節	0.2	0.2	塩(並塩)	0.15	0.2	細切り昆布	1.5	1.8
油	0.3	0.4	塩(並塩)	0.2	0.25	水	25	30	★スライスチーズ	1枚	1枚	水	12	15
砂糖	0.5	0.6	こしょう(黒)	0.02	0.03							★ちりめんじゃこ	3	3.6
塩(並塩)	0.2	0.3	しょうゆ(こいくち)	0.5	0.6							★ごま(白)	2	2.4
こしょう(黒)	0.01	0.01	★バター	1	1							★破片かつお(中厚)	1.5	1.8
しょうゆ(こいくち)	1	1.2										みりん	2	2.4
★ごま油	0.1	0.12										砂糖	3	3.6
												しょうゆ(こいくち)	1.8	2.2
												酢・米酢	1	1.2

令和7年度10月 予定献立表

門真市教育委員会

10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31日(金)		
カレーライス(55, 75, 95, 100) 牛乳 キャベツのさっと煮			レーズンパン(減) 35・45・65… 牛乳 ワンタンスープ 大学いも			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 えびと豆腐のスープ煮 にらともやしのキムチ炒め			黒糖パン(減) 35・45・65・75 牛乳 きのこスパゲティ ツナとひじきのサラダ			チャーハン(50, 70, 90, 95) 牛乳 わかめスープ 揚げぎょうざ		
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	★レーズンパン	1こ	1こ	米・精白米	70	100	★黒糖パン	1こ	1こ	米・精白米	70	95
発芽玄米	7	9	◎ぶどう(干し)	10	14	水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	95	128
水	120	158	★牛乳	1本	1本	★牛乳	1本	1本	ベーコン(バラ・角)	15	18	焼き豚(1cm角)	15	18
豚肉スライス(3×2×0.25cm)	30	35	鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	15	豚ひき肉	12	18	たまねぎ	45	50	にんじん・皮つき・生	10	12
塩(並塩)	0.35	0.45	塩(並塩)	0.15	0.2	塩(並塩)	0.18	0.3	エリンギ	5	6	たまねぎ	20	25
こしょう(黒)	0.04	0.05	こしょう(黒)	0.02	0.03	こしょう(黒)	0.02	0.03	しめじ(ほんしめじ)	20	25	しょうが	0.5	1
ワイン(赤)	1	1.5	にんじん・皮つき・生	5	6	にんじん・皮つき・生	15	17	えのきたけ	8	10	ねぎ	3	6
にんじん・皮つき・生	20	25	はくさい	45	55	たまねぎ	30	35	スパゲティ(ハーフ)	30	36	油	1.5	1.8
たまねぎ	60	75	油	0.5	0.6	生しいたけ	7	10	にんにく	0.2	0.4	塩(並塩)	0.45	0.5
じゃがいも	40	50	ワンタンの皮	5	6	しょうが	0.5	0.6	塩(並塩)	0.45	0.6	こしょう(黒)	0.04	0.05
★りんご	13	15	もやし	15	20	油	0.5	0.6	しょうゆ(こいくち)	1	1.2	★オイスターソース	2.3	3
にんにく	0.3	0.4	ねぎ	3	4	★むきえび(冷)	10	15	こしょう(黒)	0.04	0.06	しょうゆ(こいくち)	2.2	2.8
しょうが	0.04	0.06	塩(並塩)	0.2	0.25	★豆腐(木綿)	50	60	しょうゆ(こいくち)	1	1.2	★牛乳	1本	1本
油	1	1.2	こしょう(白)	0.02	0.03	ねぎ	5	6	★バター	1	1.2	たまねぎ	23	30
塩(並塩)	1	1.3	しょうゆ(うすくち)	3.8	4.6	★オイスターソース	0.5	0.65	★まぐろ油漬け	10	12	★卵	18	30
しょうゆ(こいくち)	0.9	1.2	鶏がらスープ	6	8	しょうゆ(うすくち)	4	5	ひじき(干し)	0.6	0.7	でんぷん	0.18	0.25
トンカツソース	2.5	3	湯	110	130	塩(並塩)	0.2	0.35	キャベツ	25	35	カットわかめ	0.6	0.9
ウスターソース	2.5	3	さつまいも	60	80	こしょう(白)	0.02	0.04	にんじん・皮つき・生	5	6	ねぎ	4.5	7
トマトピューレ	7	10.5	油(揚げ油)	3	4	酒	1	1.2	ホールコーン(冷)	10	12	★ごま(白)	0.3	0.5
油	5.3	6	グラニュー糖	8	10	でんぷん	2.5	3	油	0.3	0.36	塩(並塩)	0.4	0.6
★小麦粉	7.7	9	酢・米酢	0.15	0.2	豚骨スープ	0.5	0.6	塩(並塩)	0.2	0.24	こしょう(黒)	0.02	0.05
カレー粉	0.55	0.9	水	4	5	★うずら卵	0	20	こしょう(黒)	0.01	0.02	しょうゆ(うすくち)	2.4	3.5
湯	85	95	★ごま(黒)	0.6	0.8	湯	70	85	★マヨネーズ	3.5	4	だし昆布	0.4	0.5
★牛乳	1本	1本				にら	7	12	しょうゆ(こいくち)	0.3	0.36	削り節	3	3.6
にんじん・皮つき・生	5	6				もやし	25	35				水	140	160
キャベツ	40	50				塩(並塩)	0.08	0.1				ぎょうざ	2こ	3こ
塩(並塩)	0.05	0.1				はるさめ(緑豆)	3	5				油(揚げ油)	2	3
油	0.3	0.4				★ひら天	10	15						
★まぐろ油漬け	10	12				はくさい(キムチ)	3	6						
しょうゆ(こいくち)	1.5	2				油	1.1	1.3						
酢・米酢	2	2.4				しょうゆ(こいくち)	1.6	2.5						
砂糖	1	1.2				砂糖	0.7	1.2						
★ごま油	0.3	0.4				酢・米酢	0.5	0.6						
						★ごま油	0.6	0.7						
						★ごま(白)	0.5	0.6						