

門真市教育委員会

11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7日(金)					
さつまいもパン(減)(減)35・4… 牛乳 キャベツとフランクフルトのスープ煮 一口鶏から甘酢かけ みたらし団子			ツナひじきごはん(45, 65, 85… 牛乳 むら雲汁 さわらの煮付け40・40・40・50			コッペパン40・50・70・80 牛乳 クリームシチュー ほうれん草のソテー			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 高野豆腐の揚げ煮 白菜の炒め煮 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)
★さつまいもパン	1こ	1こ	米・精白米	65	90	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	70	100			
◎角きりスイートポテト	8	14	水	88	122	★牛乳	1本	1本	水	98	140			
★牛乳	1本	1本	塩(並塩)	0.25	0.4	鶏肉角切(皮付き1.5cm角)	20	25	★牛乳	1本	1本			
フランクフルト(絹引き)	20	25	にんじん・皮つき・生	6	8	塩(並塩)	0.3	0.35	★高野豆腐(角)	9	12			
油	0.3	0.4	ひじき(干し)	2	2.7	こしょう(黒)	0.03	0.04	でんぷん	3	4			
にんじん・皮つき・生	5	7	うすあげ	5	6	にんじん・皮つき・生	10	15	塩(並塩)	0.1	0.14			
たまねぎ	20	25	★まぐろ油漬け	13	15	たまねぎ	45	55	油(揚げ油)	5	7			
キャベツ	60	70	油	0.2	0.3	じゃがいも	45	60	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	15	20			
パセリ	0.3	0.4	砂糖	1.6	2.3	油	0.7	0.8	塩(並塩)	0.25	0.3			
塩(並塩)	0.8	0.9	しょうゆ(こいくち)	4	5	ホールコーン(冷)	8	9	酒	0.25	0.3			
こしょう(黒)	0.04	0.05	削り節	0.2	0.3	塩(並塩)	0.35	0.5	にんじん・皮つき・生	15	18			
豚骨スープ	1.5	2	水	10	10	こしょう(黒)	0.03	0.05	たまねぎ	55	65			
湯	85	105	★牛乳	1本	1本	鶏がらスープ	1	1.2	たけのこ(水煮)	10	15			
鶏肉角切(皮付き2cm角)	40	50	にんじん・皮つき・生	5	6	★バター	5	6	油	0.5	0.6			
塩(並塩)	0.15	0.2	★豆腐(木綿)	25	30	★小麦粉	5	6	★うずら卵	20	30			
こしょう(黒)	0.02	0.02	えのきたけ	6	8	★牛乳(調理用)	50	60	砂糖	3.5	4			
でんぷん	4	5	★卵	15	25	湯	45	60	しょうゆ(こいくち)	5	6			
油(揚げ油)	4	5	みつば(切りミツハ)	2	3	★チーズ	2	3	酢・米酢	1.2	1.5			
しょうゆ(こいくち)	1.2	1.4	塩(並塩)	0.2	0.25	★生クリーム	2	3	削り節	0.5	0.6			
酢・米酢	1.3	1.5	しょうゆ(うすくち)	4.3	5.1	ベーコン(ショール・角)	5	7	水	35	50			
砂糖	0.75	0.9	でんぷん	2	2.5	ホールコーン(冷)	15	20	はくさい	70	80			
水	1	1.2	だし昆布	0.4	0.6	ほうれんそう	40	55	★ちりめんじゃこ	3	4			
団子(冷)	40	50	削り節	2.5	3	油	0.3	0.4	油	0.3	0.4			
砂糖	4.1	5	水	135	150	塩(並塩)	0.18	0.22	塩(並塩)	0.1	0.12			
しょうゆ(こいくち)	2.7	3.2	★さわら切り身(冷)	1切	1切	こしょう(黒)	0.02	0.03	しょうゆ(うすくち)	1.2	1.3			
水	18	21	みりん	0.5	0.6				ゆかり粉	1	1.2			
でんぷん	1.4	1.7	酒	0.5	0.6									
			砂糖	3	3.5									
			しょうゆ(こいくち)	3	3.5									
			水	15	18									
			柚子酢	1	1.2									

令和7年度11月 予定献立表

門真市教育委員会

11月10日(月)			11月11日(火)			11月12日(水)			11月13日(木)			11月14日(金)		
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			黒糖パン40・50・70・80 牛乳 チンゲン菜のスープ いかのお好み揚げ			ごはん(40, 60, 80, 90) 牛乳 あげカレーうどん ゆで干し大根の炒め煮			パーカーパン40・50・70・80 牛乳 ワンタンスープ ミートビーンズ ヨーグルト			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		
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	65	85	★黒糖パン	1こ	1こ	米・精白米	60	90	★パーカーパン	1こ	1こ	米・精白米	70	100
もち米	4	5	★牛乳	1本	1本	水	84	126	★牛乳	1本	1本	水	98	140
水	102	131	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	10	12	★牛乳	1本	1本	鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	15	★牛乳	1本	1本
塩(並塩)	0.8	1	塩(並塩)	0.15	0.2	にんじん・皮つき・生	10	15	塩(並塩)	0.15	0.2	豚ひき肉	20	25
さつまいも	25	30	こしょう(黒)	0.01	0.01	たまねぎ	43	53	こしょう(黒)	0.02	0.03	塩(並塩)	0.3	0.35
★ごま(黒)	0.3	0.4	にんじん・皮つき・生	5	7	カレー粉	0.3	0.7	にんじん・皮つき・生	5	6	こしょう(黒)	0.03	0.04
★牛乳	1本	1本	たまねぎ	30	35	油	0.5	0.8	はくさい	45	55	キャベツ	30	40
たまねぎ	25	30	ホールコーン(冷)	10	12	きょうあげ	10	12	油	0.5	0.6	トウバンジャン	0.1	0.15
きょうあげ	8	10	油	0.5	0.6	うどん	55	60	ワンタンの皮	5	6	しょうが	1	1.2
★豆腐(木綿)	40	45	くず切り	5	6	ねぎ	5	6	もやし	15	20	ねぎ	10	12
カットわかめ	0.5	0.6	チンゲンサイ	25	35	塩(並塩)	0.15	0.2	ねぎ	3	4	油	1	1.2
ねぎ	5	6	しょうゆ(うすくち)	3	4.2	しょうゆ(こいくち)	5.3	7.5	塩(並塩)	0.2	0.25	★豆腐(木綿)	80	105
赤みそ(国産)	4.1	5.4	塩(並塩)	0.4	0.5	でんぷん	2.5	3	こしょう(白)	0.02	0.03	豚骨スープ	0.5	0.7
米みそ	6.1	8	こしょう(白)	0.01	0.02	だし昆布	0.4	0.4	しょうゆ(うすくち)	3.8	4.6	みそ(濃口)	5	6
削り節	2.5	3.5	だし昆布	0.4	0.5	削り節	3	3.5	鶏がらスープ	6	8	砂糖	0.9	1.1
水	110	135	削り節	1.4	1.6	水	95	115	湯	110	130	しょうゆ(こいくち)	2.2	2.5
鶏肉角切(皮付き1.5cm角)	5	12	水	120	150	豚肉スライス(4×2×0.5cm)	10	15	牛ひき肉	10	12	でんぷん	3.3	3.6
塩(並塩)	0.08	0.12	★いか(冷)(皮つき)	15	20	酒	0.15	0.2	豚ひき肉	10	12	湯	55	65
酒	0.08	0.12	★ちくわ	5	6	しょうゆ(こいくち)	0.8	1	塩(並塩)	0.3	0.36	★ごま油	0.2	0.25
ずいき(干し・乾)	3	3.5	キャベツ	25	30	ゆで干し大根	3.5	4.2	こしょう(黒)	0.03	0.04	にら	7	12
きょうあげ	5	7	にんじん・皮つき・生	7	8	もやし	20	30	油	0.3	0.4	もやし	25	35
★ごま(白)	1	1.2	塩(並塩)	0.3	0.4	にら	4	5	★大豆(国産) 乾	10	12	塩(並塩)	0.08	0.1
油	0.3	0.4	★卵(つなぎ)	10	12	油	0.6	0.8	たまねぎ	40	60	はるさめ(緑豆)	3	5
砂糖	1.5	1.7	水	2	2	塩(並塩)	0.2	0.3	にんじん・皮つき・生	5	10	★ひら天	10	15
しょうゆ(うすくち)	2	2.4	★小麦粉	14	17	こしょう(黒)	0.02	0.03	油	0.7	0.8	はくさい(キムチ)	3	6
削り節	0.2	0.3	米粉	0.1	0.1	★オイスターソース	0.8	1	ウスターソース	1	1.3	油	1.1	1.3
水	15	20	油(揚げ油)	3	4	酒	0.4	0.5	ケチャップ	8	9	しょうゆ(こいくち)	1.6	2.5
			トンカツソース	6	7	★ごま油	0.3	0.4	砂糖	0.25	0.3	砂糖	0.7	1.2
			ウスターソース	1.5	1.8				塩(並塩)	0.15	0.2	酢・米酢	0.5	0.6
			あおのり(素干し)	0.06	0.07				こしょう(黒)	0.01	0.02	★ごま油	0.6	0.7
			★破片かつお	0.25	0.3				★ヨーグルト(個)	1こ	1こ	★ごま(白)	0.5	0.6

令和7年度11月 予定献立表

門真市教育委員会

11月17日(月)			11月18日(火)			11月19日(水)			11月20日(木)			11月21日(金)		
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ゆで干し大根のごま炒め あかしそふりかけ			黒糖パン(減) 35・45・65・75 牛乳 ミートスパゲティ ほきの甘酢かけ 富有柿			木の葉丼(50, 70, 90, 100) 牛乳 小松菜とあげの煮浸し			パーカーパン40・50・70・80 牛乳 ポトフ チキンカツ(30, 40) 30・30…			カレーライス(55, 75, 95, 1… 牛乳 ブロッコリーの炒め物		
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	★黒糖パン	1こ	1こ	米・精白米	70	100	★パーカーパン	1こ	1こ	米・精白米	75	100
水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140	★牛乳	1本	1本	発芽玄米	7	9
★牛乳	1本	1本	牛ひき肉	5	10	にんじん・皮つき・生	5	8	豚角肉(1.5cm角)	20	25	水	120	158
鶏ひき肉	18	25	豚ひき肉	15	15	たまねぎ	70	85	塩(並塩)	0.2	0.25	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	30	35
塩(並塩)	0.3	0.35	塩(並塩)	0.3	0.4	油	0.7	0.9	こしょう(黒)	0.02	0.03	塩(並塩)	0.35	0.45
酒	0.3	0.35	こしょう(黒)	0.03	0.04	★かまぼこ	15	20	にんじん・皮つき・生	7	10	こしょう(黒)	0.04	0.05
しょうが	0.8	1	にんにく	0.3	0.4	ねぎ	10	15	たまねぎ	20	25	ワイン(赤)	1	1.5
にんじん・皮つき・生	20	25	油	0.5	0.6	★卵	55	65	油	0.3	0.35	にんじん・皮つき・生	20	25
たまねぎ	50	65	たまねぎ	70	80	砂糖	2.2	3.2	じゃがいも	30	40	たまねぎ	60	75
じゃがいも	80	95	にんじん・皮つき・生	10	12	しょうゆ(こいくち)	6.5	9	だいこん	20	25	じゃがいも	40	50
油	0.5	0.6	油	0.2	0.2	削り節	0.4	0.5	キャベツ	25	30	★りんご	13	15
★ひら天	12	15	スパゲティ(ハーフ)	35	43	水	40	55	豚骨スープ	0.8	1	にんにく	0.3	0.4
砂糖	1.5	2	パセリ	0.5	0.6	★牛乳	1本	1本	湯	85	100	しょうが	0.04	0.06
しょうゆ(こいくち)	3.6	4	ウスターソース	2	2.4	きょうあげ	8	12	塩(並塩)	0.55	0.7	油	1	1.2
削り節	0.5	0.6	トンカツソース	4	4.8	こまつな	40	55	こしょう(黒)	0.05	0.06	塩(並塩)	1	1.3
水	20	25	ケチャップ	12	15	しょうゆ(こいくち)	2.3	3.2	パセリ	0.2	0.3	しょうゆ(こいくち)	0.9	1.2
にんじん・皮つき・生	2	3	トマトの水煮缶詰	20	25	砂糖	1.5	2	鶏肉切り身(皮なし)	1切	1切	トンカツソース	2.5	3
キャベツ	25	35	★ホキ(角)(冷)	40	50	削り節	0.3	0.4	塩(並塩)	0.2	0.25	ウスターソース	2.5	3
ゆで干し大根	3.5	4.2	塩(並塩)	0.2	0.24	水	7	10	こしょう(黒)	0.02	0.03	トマトピューレ	7	10.5
★まぐろ油漬け	5	7	でんぷん	5	6				水	6	8	油	5.3	6
油	0.3	0.5	油(揚げ油)	4	5				★小麦粉	4	6	★小麦粉	7.7	9
塩(並塩)	0.2	0.3	酢・米酢	2.1	2.5				★パン粉	6	8	カレー粉	0.55	0.9
砂糖	0.4	0.7	しょうゆ(こいくち)	2.1	2.5				油(揚げ油)	5	6	湯	85	95
しょうゆ(こいくち)	1.5	2	砂糖	2.5	3				トマトピューレ	4.2	4.5	★牛乳	1本	1本
酢・米酢	0.5	0.6	水	2.1	2.5				トンカツソース	1.5	1.8	キャベツ	35	40
★ごま油	0.3	0.4	★富有柿	1/4こ	1/4こ				砂糖	0.75	0.8	★まぐろ油漬け	8	9
★ごま(白)	1.5	2										ブロッコリー	10	12
ゆかり粉	1	1.2										油	0.5	0.6
												塩(並塩)	0.1	0.15
												しょうゆ(こいくち)	1.5	2

門真市教育委員会

11月25日(火)			11月26日(水)			11月27日(木)			11月28日(金)					
きなこ揚げパン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 大根と豚肉の煮物 にらともやしの炒め物 つくだにふりかけ			コッペパン40・50・70・80 牛乳 元気100倍カレーラーメン 豆腐の寄せ揚げ ココアビーンズ			れんこんもりもり混ぜごはん(45, … 牛乳 えのきのみそ汁 わかさぎの甘酢づけ					
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	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	65	90			
油 (揚げ油)	8	9	水	98	140	★牛乳	1本	1本	塩 (並塩)	0.2	0.3			
★きなこ	3.5	4.5	★牛乳	1本	1本	豚肉スライス (3×2×0.25cm)	15	20	水	85	117			
黒砂糖	4.5	5.5	豚肉スライス (3×2×0.25cm)	20	25	塩 (並塩)	0.1	0.12	豚肉スライス(細) (0.5×0.5×2)	12	15			
★牛乳	1本	1本	塩 (並塩)	0.3	0.4	こしょう (黒)	0.02	0.02	塩 (並塩)	0.15	0.2			
にんじん・皮つき・生	5	6	酒	0.3	0.4	にんじん・皮つき・生	10	12	酒	0.15	0.2			
★豆腐(木綿)	25	30	しょうが	0.9	1.4	たまねぎ	35	40	にんじん・皮つき・生	8	10			
えのきたけ	6	8	にんじん・皮つき・生	22	28	もやし	20	24	れんこん	15	18			
★卵	20	30	こんにゃく(板)	33	42	ホールコーン(冷)	7	8	油	1	1.2			
チンゲンサイ	25	30	油	1	1.2	ねぎ	5	6	しょうゆ (こいくち)	5	6			
塩 (並塩)	0.2	0.25	だいこん	90	120	中華そば (生)	20	23	水	5	6			
こしょう (白)	0.02	0.03	ねぎ	6	7	油	0.5	0.6	砂糖	2	2.4			
しょうゆ (うすくち)	4.3	5.1	砂糖	2.2	3	鶏がらスープ	5	7	みりん	3	3.6			
でんぷん	2	2.5	しょうゆ (こいくち)	5	6.6	塩 (並塩)	0.5	0.6	酒	3	3.6			
だし昆布	0.4	0.6	湯	17	25	こしょう (黒)	0.02	0.02	★牛乳	1本	1本			
削り節	2.5	3	豚骨スープ	0.4	0.5	カレー粉	0.3	0.6	にんじん・皮つき・生	10	12			
水	135	150	にんじん・皮つき・生	7	8	しょうゆ (こいくち)	5	6	たまねぎ	30	35			
豚肉スライス (3×2×0.25cm)	10	12	もやし	45	55	でんぷん	2	2.5	きょうあげ	8	10			
塩 (並塩)	0.2	0.25	にら	10	12	湯	110	130	えのきたけ	6	8			
こしょう (黒)	0.02	0.03	油	0.5	0.6	★豆腐(木綿)	50	65	★白玉麩	1.5	2			
にんじん・皮つき・生	7	8	塩 (並塩)	0.4	0.48	★まぐろ水煮	10	15	カットわかめ	0.6	0.7			
たまねぎ	30	35	砂糖	0.2	0.3	生しいたけ	1.5	2	ねぎ	5	6			
たけのこ(水煮)	8	10	こしょう (白)	0.01	0.01	にんじん・皮つき・生	5	6	赤みそ(国産)	4	5.6			
干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	しょうゆ (こいくち)	0.7	0.8	ねぎ	3	3.6	米みそ	6	8.4			
油	1	1.2	★オイスターソース	0.8	1	★卵 (つなぎ)	5	6	削り節	2.5	3.3			
砂糖	0.2	0.3	★ごま油	0.1	0.12	塩 (並塩)	0.1	0.12	水	120	160			
しょうゆ (こいくち)	2.2	2.8	細切り昆布	1.5	1.8	しょうゆ (こいくち)	0.7	0.8	★わかさぎ(冷)	35	40			
ビーフン	9	10	水	12	15	でんぷん	1	1.5	塩 (並塩)	0.18	0.2			
きぬさや	2	3	★ちりめんじゃこ	3	3.6	油 (揚げ油)	3	4	でんぷん	3.5	4			
★ごま油	0.3	0.4	★ごま(白)	2	2.4	★ココアビーンズ	1袋	1袋	油 (揚げ油)	2	2.3			
			★破片かつお(中厚)	1.5	1.8				酢・米酢	2.4	3			
			みりん	2	2.4				しょうゆ (こいくち)	2.4	3			
			砂糖	3	3.6				砂糖	3	3.5			
			しょうゆ (こいくち)	1.8	2.2				水	2	2.5			
			酢・米酢	1	1.2									