

令和7年度2月 予定献立表

門真市教育委員会

2月2日(月)			2月3日(火)			2月4日(水)			2月5日(木)			2月6日(金)		
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 高野豆腐の揚げ煮 チンゲン菜ともやしの炒め物 あかしそふりかけ			コッペパン40・50・70・80 牛乳 コンソメスープ いわしのカレーフライ30・30・3… 大豆の黒砂糖がけ			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			コッペパン40・50・70・80 牛乳 マカロニシチュー ほうれん草としめじのソテー			ツナひじきごはん(45, 65, 85… 牛乳 心も体もhot! にしょうが豚汁! ほきの甘酢かけ(小) れんこんの天ぷら(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)
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	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	12	★牛乳	1本	1本	鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	15	塩(並塩)	0.25	0.4
★高野豆腐(角)	9	12	塩(並塩)	0.15	0.2	豚ひき肉	20	25	塩(並塩)	0.15	0.2	にんじん・皮つき・生	6	8
でんぶん	3	4	こしょう(黒)	0.02	0.03	塩(並塩)	0.3	0.35	こしょう(黒)	0.02	0.02	ひじき(干し)	2	2.7
塩(並塩)	0.1	0.14	にんじん・皮つき・生	5	7	こしょう(黒)	0.03	0.04	たまねぎ	45	55	うすあげ	5	6
油(揚げ油)	5	7	たまねぎ	30	35	キャベツ	30	40	マッシュルーム	3	4	★まぐろ油漬け	13	15
豚肉スライス(3×2×0.25cm)	15	20	じゃがいも	10	15	トウバンジャン	0.1	0.15	油	0.7	0.8	油	0.2	0.3
塩(並塩)	0.25	0.3	キャベツ	20	25	しょうが	1	1.2	ホールコーン(冷)	10	15	砂糖	1.6	2.3
酒	0.25	0.3	油	0.5	0.6	ねぎ	10	12	★バター	5	6.5	しょうゆ(こいくち)	4	5
にんじん・皮つき・生	15	18	★卵	20	25	油	1	1.2	★小麦粉	5	6.5	削り節	0.2	0.3
たまねぎ	55	65	でんぶん	0.25	0.3	★豆腐(木綿)	80	105	★牛乳(調理用)	50	65	水	10	10
たけのこ(水煮)	10	15	パセリ	0.5	0.6	豚骨スープ	0.5	0.7	マカロニ(ツイスト)	10	12	★牛乳	1本	1本
油	0.5	0.6	鶏がらスープ	2.4	3	みそ(濃口)	5	6	パセリ	0.5	0.6	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	13	18
★うずら卵	20	30	塩(並塩)	0.8	0.9	砂糖	0.9	1.1	塩(並塩)	0.35	0.45	塩(並塩)	0.2	0.3
砂糖	3.5	4	こしょう(黒)	0.04	0.05	しょうゆ(こいくち)	2.2	2.5	こしょう(黒)	0.03	0.05	酒	0.2	0.3
しょうゆ(こいくち)	5	6	湯	120	135	でんぶん	3.3	3.6	鶏がらスープ	1	1.2	にんじん・皮つき・生	10	12
酢・米酢	1.2	1.5	★いわし開き(冷)	1切	1切	湯	55	65	湯	50	63	だいこん	20	25
削り節	0.5	0.6	塩(並塩)	0.15	0.2	★ごま油	0.2	0.25	★チーズ	2	5	油	0.3	0.4
水	35	50	こしょう(黒)	0.02	0.03	にら	7	12	★生クリーム	2	3	たまねぎ	20	25
にんじん・皮つき・生	7	8	水	4	5	もやし	25	35	ベーコン(ショルダー・角)	5	7	さつまいも	25	30
もやし	30	40	★小麦粉	3.5	4.2	塩(並塩)	0.08	0.1	しめじ(ほんしめじ)	8	10	ねぎ	5	6
チンゲンサイ	30	40	カレー粉	0.2	0.3	はるさめ(緑豆)	3	5	ほうれんそう	40	45	しょうが	0.5	1.2
油	0.3	0.4	★パン粉	5	6	★ひら天	10	15	油	0.3	0.4	赤みそ(国産)	4	4.8
砂糖	0.5	0.6	油(揚げ油)	7	8	はくさい(キムチ)	3	6	塩(並塩)	0.15	0.18	米みそ	6	7.2
塩(並塩)	0.2	0.3	ケチャップ	2.5	3	しょうゆ(こいくち)	1.1	1.3	こしょう(黒)	0.01	0.02	削り節	2.2	2.5
こしょう(黒)	0.01	0.01	ウスターソース	2.5	3	しょうゆ(こいくち)	1.6	2.5	★バター	0.6	0.8	水	110	135
しょうゆ(こいくち)	1	1.2	黒砂糖	3	3.8	砂糖	0.7	1.2	しょうゆ(こいくち)	0.5	0.6	★ホキ(角)(冷)	40	
★ごま油	0.1	0.12	水	0.8	1	酢・米酢	0.5	0.6				塩(並塩)	0.2	
ゆかり粉	1	1.2	★いり大豆	6	7.5	★ごま油	0.6	0.7				でんぶん	5	
			★きなこ	0.5	0.6	★ごま(白)	0.5	0.6				油(揚げ油)	4	
			★ごま(白)	0.4	0.45							酢・米酢	2.1	
												しょうゆ(こいくち)	2.1	
												砂糖	2.5	
												水	2.1	
												れんこん(地場産)		50
												★卵(つなぎ)		2
												水		10.5
												★小麦粉		10.5
												塩(並塩)		0.12
												油(揚げ油)		5

令和7年度2月 予定献立表

門真市教育委員会

2月9日(月)			2月10日(火)			2月12日(木)			2月13日(金)					
チャーハン(50, 70, 90, 95) 牛乳 わかめスープ 揚げぎょうざ			コッペパン40・50・70・80 牛乳 キャベツとフランフルトのスープ煮 ホットポテトサラダ			きなこ揚げパン40・50・70・80 牛乳 レンズ豆のジンジャースープ 焼きビーフン			冬野菜たっぷり混ぜご飯(45, 65… 牛乳 むら雲汁 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)
米・精白米	70	95	★コッペパン	1こ	1こ	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	65	90			
水	95	128	★牛乳	1本	1本	油 (揚げ油)	8	9	水	88	122			
焼き豚(1cm角)	15	18	フランフルト(絹引き)	20	25	★きなこ	3.5	4.5	鶏ひき肉	25	30			
にんじん・皮つき・生	10	12	油	0.3	0.4	黒砂糖	4.5	5.5	塩(並塩)	0.35	0.45			
たまねぎ	20	25	にんじん・皮つき・生	5	7	★牛乳	1本	1本	酒	0.35	0.45			
しょうが	0.5	1	たまねぎ	20	25	ベーコン(バラ・スライス)	10	12	ごぼう	6	8			
ねぎ	3	6	キャベツ	60	70	にんじん・皮つき・生	7	8	にんじん・皮つき・生	5	7			
油	1.5	1.8	パセリ	0.3	0.4	たまねぎ	25	30	こまつな(地場産)	10	15			
塩(並塩)	0.45	0.5	塩(並塩)	0.8	0.9	じゃがいも	35	45	油	0.3	0.4			
こしょう(黒)	0.04	0.05	こしょう(黒)	0.04	0.05	おおかぶ(葉なし)	30	40	砂糖	1.9	2.3			
★オイスターソース	2.3	3	豚骨スープ	1.5	2	油	0.2	0.25	みりん	2.7	3.2			
しょうゆ(こいくち)	2.2	2.8	湯	85	105	しょうが	0.5	0.8	しょうゆ(こいくち)	5.3	6.4			
★牛乳	1本	1本	にんじん・皮つき・生	5	6	レンズ豆	8	10	水	5	6			
たまねぎ	23	30	たまねぎ	20	25	塩(並塩)	0.65	0.9	★ごま油	0.3	0.4			
★卵	18	30	ホールコーン(冷)	8	10	こしょう(黒)	0.05	0.06	★ごま(白)	0.5	0.6			
でんぷん	0.18	0.25	★まぐろ油漬け	10	12	豚骨スープ	0.8	1	★牛乳	1本	1本			
カットわかめ	0.6	0.9	油	0.3	0.4	湯	95	110	にんじん・皮つき・生	5	6			
ねぎ	4.5	7	塩(並塩)	0.25	0.35	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	10	12	★豆腐(木綿)	25	30			
★ごま(白)	0.3	0.5	こしょう(黒)	0.01	0.02	塩(並塩)	0.2	0.25	えのきたけ	6	8			
塩(並塩)	0.4	0.6	★マヨネーズ	4	5.5	こしょう(黒)	0.02	0.03	★卵	15	25			
こしょう(黒)	0.02	0.05	じゃがいも	40	60	にんじん・皮つき・生	7	8	みつば(切りミツバ)	2	3			
しょうゆ(うすくち)	2.4	3.5	塩(並塩)	0.15	0.2	たまねぎ	30	35	塩(並塩)	0.2	0.25			
だし昆布	0.4	0.5				たけのこ(水煮)	8	10	しょうゆ(うすくち)	4.3	5.1			
削り節	3	3.6				干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	でんぷん	2	2.5			
水	140	160				油	1	1.2	だし昆布	0.4	0.6			
ぎょうざ	2こ	3こ				砂糖	0.2	0.3	削り節	2.5	3			
油 (揚げ油)	2	3				しょうゆ(こいくち)	2.2	2.8	水	135	150			
						ビーフン	9	10	★わかさぎ(冷)	35	40			
						きぬさや	2	3	塩(並塩)	0.18	0.2			
						★ごま油	0.3	0.4	でんぷん	3.5	4			
									油 (揚げ油)	2	2.3			
									酢・米酢	2.4	3			
									しょうゆ(こいくち)	2.4	3			
									砂糖	3	3.5			
									水	2	2.5			

令和7年度2月 予定献立表

門真市教育委員会

2月16日(月)			2月17日(火)			2月18日(水)			2月19日(木)			2月20日(金)		
カレーライス(55, 75, 95, 1... 牛乳 ブロッコリーの炒め物			黒糖パン40・50・70・80 牛乳 五目ラーメン 豆腐の寄せ揚げ			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 えのきのみそ汁 三色手巻(卵) 三色手巻(まぐろと小松菜) 手巻のり			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			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 豚肉としろなの煮物 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	75	100	★黒糖パン	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
発芽玄米	7	9	★牛乳	1本	1本	水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140
水	120	158	豚肉ｽﾗｲｽ (3×2×0.25cm)	10	15	★牛乳	1本	1本	豚角肉 (1.5cm角)	15	18	★牛乳	1本	1本
豚肉ｽﾗｲｽ (3×2×0.25cm)	30	35	塩 (並塩)	0.1	0.15	にんじん・皮つき・生	10	12	塩 (並塩)	0.15	0.2	豚肉ｽﾗｲｽ (3×2×0.25cm)	20	25
塩 (並塩)	0.35	0.45	こしょう (黒)	0.02	0.03	たまねぎ	30	35	こしょう (黒)	0.02	0.02	塩 (並塩)	0.25	0.3
こしょう (黒)	0.04	0.05	にんじん・皮つき・生	3	4	きょうあげ	8	10	ベーコン (バラ・角)	10	12	こしょう (黒)	0.03	0.04
ワイン(赤)	1	1.5	たまねぎ	25	32	えのきたけ	6	8	にんじん・皮つき・生	10	15	油	0.3	0.36
にんじん・皮つき・生	20	25	たけのこ(水煮)	12	15	★白玉麩	1.5	2	たまねぎ	40	45	★豆腐(木綿)	30	35
たまねぎ	60	75	キャベツ	30	35	カットわかめ	0.6	0.7	じゃがいも	50	55	しろな (地場産)	33	40
じゃがいも	40	50	油	0.4	0.5	ねぎ	5	6	トマトピューレ	4	5	はるさめ(緑豆)	5.5	6.6
★りんご	13	15	もやし	20	25	赤みそ(国産)	4	5.6	ケチャップ	4	5	もやし	30	40
にんにく	0.3	0.4	中華そば (生)	16	20	米みそ	6	8.4	油	0.5	0.6	にら	10	12
しょうが	0.04	0.06	ねぎ	5	6	削り節	2.5	3.3	白いんげんまめ	15	19	しょうゆ (うすくち)	5.8	6.8
油	1	1.2	豚骨スープ	1	1.5	水	120	160	ウスターソース	1.5	2	だし昆布	0.1	0.12
塩 (並塩)	1	1.3	塩 (並塩)	0.45	0.5	★卵	25	30	塩 (並塩)	0.2	0.3	削り節	0.3	0.35
しょうゆ (こいくち)	0.9	1.2	こしょう (白)	0.02	0.05	砂糖	0.5	0.6	湯	35	40	水	18	20
トンカツソース	2.5	3	しょうゆ (うすくち)	4	5.5	塩 (並塩)	0.26	0.28	★まぐろ油漬け	10	12	★ごま油	0.8	1
ウスターソース	2.5	3	★ごま油	0.3	0.4	油	0.75	0.9	ひじき(干し)	0.6	0.7	★ざわら切り身(冷)	1切	1切
トマトピューレ	7	10.5	湯	85	100	★まぐろ油漬け	25	35	キャベツ	25	35	みりん	0.5	0.6
油	5.3	6	★豆腐(木綿)	50	65	油	0.25	0.3	にんじん・皮つき・生	5	6	酒	0.5	0.6
★小麦粉	7.7	9	★まぐろ水煮	10	15	酒	0.2	0.25	ホールコーン(冷)	10	12	砂糖	3	3.5
カレー粉	0.55	0.9	生しいたけ	1.5	2	砂糖	0.6	1	油	0.3	0.36	しょうゆ (こいくち)	3	3.5
湯	85	95	にんじん・皮つき・生	5	6	しょうゆ (こいくち)	0.8	1.5	塩 (並塩)	0.2	0.24	水	15	18
★牛乳	1本	1本	ねぎ	3	3.6	みりん	0.3	0.5	こしょう (黒)	0.01	0.02	柚子酢	1	1.2
キャベツ	35	40	★卵 (7ナギ)	5	6	こまつな	40	50	★マヨネーズ	3.5	4			
★まぐろ油漬け	8	9	塩 (並塩)	0.1	0.12	塩 (並塩)	0.3	0.4	しょうゆ (こいくち)	0.3	0.36			
ブロッコリー	10	12	しょうゆ (こいくち)	0.7	0.8	油	0.5	0.6						
油	0.5	0.6	でんぷん	1	1.5	砂糖	0.5	0.6						
塩 (並塩)	0.1	0.15	油 (揚げ油)	3	4	しょうゆ (うすくち)	0.2	0.3						
しょうゆ (こいくち)	1.5	2				★ごま(白)	0.2	0.25						
						手巻きのり	1袋	1袋						

令和7年度2月 予定献立表

門真市教育委員会

2月24日(火)			2月25日(水)			2月26日(木)			2月27日(金)					
黒糖パン(減) 35・45・65・75 牛乳 タイピーエン ゆで干し大根と春菊のかき揚げ			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			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 豆腐のチゲ ひじきふりかけ れんこんの天ぷら(小) ほきの甘酢かけ(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)
★黒糖パン	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			
★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	ベーコン(バラ・角)	10	15	★牛乳	1本	1本			
塩(並塩)	0.15	0.18	鶏ひき肉	18	25	にんじん・皮つき・生	15	18	豚肉スライス(4×2×0.5cm)	15	20			
こしょう(黒)	0.02	0.02	塩(並塩)	0.3	0.35	たまねぎ	40	50	塩(並塩)	0.2	0.3			
にんじん・皮つき・生	8	10	酒	0.3	0.35	油	0.3	0.4	こしょう(黒)	0.02	0.03			
キャベツ	25	35	しょうが	0.8	1	じゃがいも	35	45	油	0.5	0.6			
油	0.5	0.6	にんじん・皮つき・生	20	25	マッシュルーム	3	4	はくさい	35	50			
干しいたけ	0.8	1	たまねぎ	50	65	★牛乳(調理用)	25	30	★豆腐(木綿)	40	60			
もやし	8	15	じゃがいも	80	95	★生クリーム	2	2.5	はくさい(キムチ)	8	12			
★かまぼこ	4	5	油	0.5	0.6	鶏がらスープ	3	3.6	白ねぎ	5	6			
★いか(冷)(皮つき)	8	10	★ひら天	12	15	塩(並塩)	0.55	0.65	にら	4	5			
★むきえび(冷)	8	10	砂糖	1.5	2	こしょう(黒)	0.03	0.04	豚骨スープ	1.1	1.3			
はるさめ(緑豆)	8	10	しょうゆ(こいくち)	3.6	4	米粉	3.3	3.6	塩(並塩)	0.3	0.5			
ねぎ	4	5	削り節	0.5	0.6	湯	55	65	こしょう(白)	0.03	0.04			
塩(並塩)	0.22	0.3	水	20	25	牛ひき肉	10	12	しょうゆ(うすくち)	3	5			
こしょう(白)	0.03	0.04	若ごぼう	15	20	豚ひき肉	10	12	湯	100	110			
しょうゆ(うすくち)	5	6.5	つきこんにゃく	7	8	塩(並塩)	0.3	0.36	ひじき(干し)	1.3	1.5			
湯	100	120	きょうあげ	7	9	こしょう(黒)	0.03	0.04	しょうゆ(こいくち)	2	2.2			
★ごま油	0.25	0.3	油	0.3	0.4	油	0.3	0.4	酒	1.5	2			
豚骨スープ	1.5	2	砂糖	1	1.2	★大豆(国産) 乾	10	12	★ちりめんじゃこ	2.5	4			
にんじん・皮つき・生	8	10	しょうゆ(こいくち)	1.9	2.1	たまねぎ	40	60	ゆかり粉	0.4	0.5			
しゅんぎく	8	10	みりん	0.2	0.25	にんじん・皮つき・生	5	10	★ごま(白)	1	1.5			
ゆで干し大根	4	5	削り節	0.2	0.35	油	0.7	0.8	れんこん(地場産)	35				
★ちりめんじゃこ	5	6	水	15	20	ウスターソース	1	1.3	★卵(7割)	1.6				
★ちくわ	5	6				ケチャップ	8	9	水	8.5				
塩(並塩)	0.1	0.12				砂糖	0.25	0.3	★小麦粉	8.5				
★卵(7割)	5	6				塩(並塩)	0.15	0.2	塩(並塩)	0.1				
水	5	6				こしょう(黒)	0.01	0.02	油(揚げ油)	4				
★小麦粉	7.5	9.5							★ホキ(角)(冷)		50			
米粉	0.5	0.5							塩(並塩)		0.24			
油(揚げ油)	4	5							でんぷん		6			
									油(揚げ油)		5			
									酢・米酢		2.5			
									しょうゆ(こいくち)		2.5			
									砂糖		3			
									水		2.5			