

令和8年度7月 予定献立表

門真市教育委員会

7月1日(水)			7月2日(木)			7月3日(金)								
ごはん(40, 60, 80, 90) 牛乳 わかめうどん 大豆と豚肉の甘辛煮 あかしそふりかけ			コッペパン40・50・70・80 牛乳 チンゲン菜のスープ ゆで干し大根とモロヘイヤのかき揚げ ココアビーンズ			ターメリックライス(55, 75, 90) 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)								
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	60	90	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	75	100	たまねぎ		8			
水	84	126	★牛乳	1本	1本	水	105	140	にんじん・皮つき・生		1			
★牛乳	1本	1本	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	10	12	ターメリック	0.04	0.05	酢・米酢		3			
たまねぎ	17	19	塩(並塩)	0.15	0.2	オリーブ油	1	1.4	しょうゆ(こいくち)		0.13			
干ししいたけ	1	1.2	こしょう(黒)	0.01	0.01	塩(並塩)	0.25	0.3	砂糖		2.2			
うすあげ	5	6	にんじん・皮つき・生	5	7	★牛乳	1本	1本	塩(並塩)		0.09			
★かまぼこ	5	8	たまねぎ	30	35	たまねぎ	20	35	こしょう(黒)		0.01			
うどん	55	60	ホールコーン(冷)	10	12	カットわかめ	1	1.2						
干しわかめ	0.9	1	油	0.5	0.6	レタス	15	20						
ねぎ	5	6	くず切り	5	6	ねぎ	4	5						
塩(並塩)	0.1	0.15	チンゲンサイ	25	35	★ごま(白)	0.3	0.4						
しょうゆ(うすくち)	5	7	しょうゆ(うすくち)	3	4.2	塩(並塩)	0.5	0.7						
だし昆布	0.4	0.4	塩(並塩)	0.4	0.5	こしょう(白)	0.02	0.05						
削り節	2.4	3	こしょう(白)	0.01	0.02	しょうゆ(うすくち)	2	3						
水	110	135	だし昆布	0.4	0.5	だし昆布	0.3	0.4						
豚角肉(1.5cm角)	10	15	削り節	1.4	1.6	削り節	2.5	3						
塩(並塩)	0.1	0.15	水	120	150	水	130	150						
酒	0.1	0.15	にんじん・皮つき・生	8	10	豚ひき肉	20	24						
しょうが	0.4	0.5	モロヘイヤ・生	8	10	塩(並塩)	0.3	0.36						
油	0.4	0.5	ゆで干し大根	4	5	こしょう(黒)	0.03	0.04						
★大豆(国産)乾	15	18	★ちりめんじゃこ	5	6	にんにく	0.2	0.24						
ねぎ	8	10	★ちくわ	5	6	しょうが	0.15	0.2						
砂糖	2	2.6	★卵(7枚)	5	6	油	0.5	0.6						
しょうゆ(こいくち)	2.1	2.8	水	5	6	たまねぎ	50	60						
水	10	15	★小麦粉	8	10	にんじん・皮つき・生	10	12						
ゆかり粉	1	1.2	米粉	0.1	0.1	ピーマン	5	6						
			塩(並塩)	0.1	0.12	赤ピーマン(パプリカ)	5	8.5						
			油(揚げ油)	4	5	バジル・葉	0.5	0.6						
			★ココアビーンズ	1袋	1袋	油	0.5	0.6						
						塩(並塩)	0.18	0.2						
						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						

令和8年度7月 予定献立表

門真市教育委員会

7月6日(月)			7月7日(火)			7月8日(水)			7月9日(木)			7月10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 あかしそふりかけ			黒糖パン40・50・70・80 牛乳 七タスープ ほきの甘酢かけ フルーツミックス			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 えのきのみそ汁 青椒肉絲 つくだにふりかけ			チーズパン(減) 35・45・65・… 牛乳 コンソメスープ かつおのバーベキューソース えだ豆			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 きゅうりとキャベツのドレッシング 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	★黒糖パン	1こ	1こ	米・精白米	70	100	★チーズパン	1こ	1こ	発芽玄米	7	9
水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140	◎チーズ	5	8	米・精白米	70	100
★牛乳	1本	1本	にんじん・皮つき・生	6	10	★牛乳	1本	1本	★牛乳	1本	1本	水	112	160
鶏肉角切(皮付き1.5cm角)	10	15	とうがん	12	15	にんじん・皮つき・生	10	12	鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	12	★牛乳	1本	1本
塩(並塩)	0.1	0.15	★ゆば(冷)	5	6	たまねぎ	30	35	塩(並塩)	0.15	0.2	ベーコン(バラ・角)	15	20
酒	0.1	0.15	手延そうめん(乾)	12	15	きょうあげ	8	10	こしょう(黒)	0.02	0.03	にんじん・皮つき・生	20	25
にんじん・皮つき・生	20	25	チンゲンサイ	10	15	えのきたけ	6	8	にんじん・皮つき・生	5	7	たまねぎ	55	65
たまねぎ	45	55	しょうゆ(うすくち)	5	6	★白玉麩	1.5	2	たまねぎ	30	35	なす	15	20
じゃがいも	45	60	塩(並塩)	0.12	0.25	カットわかめ	0.6	0.7	じゃがいも	10	15	しょうが	0.1	0.15
油	0.5	0.8	削り節	2.5	3	ねぎ	5	6	キャベツ	20	25	にんにく	0.1	0.15
★かまぼこ	5	7	だし昆布	1.2	1.5	赤みそ(国産)	4	5.6	油	0.5	0.6	油	0.7	0.8
★高野豆腐(角)	12	15	水	125	150	米みそ	6	8.4	★卵	20	25	トマト	12	15
砂糖	2	2.5	★ホキ(角)(冷)	40	50	削り節	2.5	3.3	でんぷん	0.25	0.3	西洋かぼちゃ	25	30
しょうゆ(うすくち)	3	3.7	塩(並塩)	0.2	0.24	水	120	160	パセリ	0.5	0.6	塩(並塩)	0.9	1.2
削り節	0.7	1	でんぷん	5	6	牛肉スライス(0.4×0.4×3cm)	25	30	鶏がらスープ	2.4	3	ケチャップ	4	5
水	30	35	油(揚げ油)	4	5	酒	0.25	0.3	塩(並塩)	0.8	0.9	ウスターソース	1	1.2
砂糖	0.8	1.1	酢・米酢	2.1	2.5	塩(並塩)	0.25	0.3	こしょう(黒)	0.04	0.05	油	5	7
しょうゆ(こいくち)	3.2	3.9	しょうゆ(こいくち)	2.1	2.5	砂糖	1.2	1.3	湯	120	135	★小麦粉	7	9
削り節	0.2	0.3	砂糖	2.5	3	しょうゆ(こいくち)	1.8	2	★かつお(角切)(冷)	50	60	カレー粉	0.6	1.1
水	15	20	水	2.1	2.5	油	0.3	0.3	しょうが	0.5	0.9	湯	85	100
にんじん・皮つき・生	2	3	★りんご(缶詰)	20	20	たまねぎ	22	25	しょうゆ(こいくち)	1.2	1.4	きゅうり	15	17
キャベツ	25	35	★みかん缶	15	15	ピーマン	10	15	でんぷん	7	9	キャベツ	30	35
ゆで干し大根	3.5	4.2	★黄桃(缶)	15	15	たけのこ(水煮)	10	15	油(揚げ油)	4	5	酢・米酢	1.8	2
★まぐろ油漬け	5	7				トウバンジャン	0.01	0.02	米酢	1	1.2	油	1.6	1.8
油	0.3	0.5				油	0.4	0.6	しょうゆ(こいくち)	1.3	1.6	★ごま油	0.3	0.4
塩(並塩)	0.2	0.3				細切り昆布	1.5	1.8	みりん	0.6	0.7	砂糖	1	1.2
砂糖	0.4	0.7				水	12	15	砂糖	2.3	2	しょうゆ(うすくち)	0.3	0.35
しょうゆ(こいくち)	1.5	2				★ちりめんじゃこ	3	3.6	水	2	2.4	塩(並塩)	0.25	0.3
酢・米酢	0.5	0.6				★ごま(白)	2	2.4	★えだまめ	10	12			
★ごま油	0.3	0.4				★破片かつお(中厚)	1.5	1.8						
★ごま(白)	1.5	2				みりん	2	2.4						
ゆかり粉	1	1.2				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8年度7月 予定献立表

門真市教育委員会

7月13日(月)			7月14日(火)			7月15日(水)			7月16日(木)		
親子丼 (50, 70, 90, 100) 牛乳 小松菜とあげの煮浸し			食パン (1枚) 40・50・70・80 牛乳 米粉の豆乳スープ チキンカツ (30, 40)			ツナひじきごはん (45, 65, 85... 牛乳 ゆばと冬瓜のみそ汁 さわらの煮付け40・40・40・50			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		
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	★食パン	1枚	1枚	米・精白米		90	★パーカーパン		1こ
水	98	140	★牛乳	1本	1本	水		122	★牛乳		1本
鶏肉角切(皮つき1cm角)	20	24	ベーコン (バラ・角)	10	15	塩 (並塩)		0.4	鶏肉角切(皮つき1cm角)		15
塩 (並塩)	0.3	0.35	たまねぎ	40	50	にんじん・皮つき・生		8	塩 (並塩)		0.2
酒	0.3	0.4	にんじん・皮つき・生	15	18	ひじき(干し)		2.7	こしょう (黒)		0.03
砂糖	1	1.5	じゃがいも	35	45	うすあげ		6	にんじん・皮つき・生		6
しょうゆ (こいくち)	1.2	1.7	マッシュルーム	3	4	★まぐろ油揚げ		15	はくさい		55
油	0.5	0.6	油	0.3	0.4	油		0.3	油		0.6
にんじん・皮つき・生	5	8	★豆乳	25	30	砂糖		2.3	ワンタンの皮		6
たまねぎ	70	85	鶏がらスープ	3	3.6	しょうゆ (こいくち)		5	もやし		20
塩 (並塩)	0.1	0.2	塩 (並塩)	0.55	0.65	削り節		0.3	ねぎ		4
★かまぼこ	5	5	こしょう (黒)	0.03	0.04	水		10	塩 (並塩)		0.25
ねぎ	10	15	米粉	3	3.6	★牛乳		1本	こしょう (白)		0.03
★卵	55	65	湯	55	65	にんじん・皮つき・生		6	しょうゆ (うすくち)		4.6
砂糖	1.2	1.4	鶏肉切り身 (皮なし)	1切	1切	たまねぎ		35	鶏がらスープ		8
しょうゆ (こいくち)	4.7	6.2	塩 (並塩)	0.2	0.25	とうがん		50	湯		130
削り節	1	1.2	こしょう (黒)	0.02	0.03	★ゆば(冷)		6	牛ひき肉		12
水	40	50	水	6	8	えのきたけ		12	豚ひき肉		12
★牛乳	1本	1本	★小麦粉	4	6	カットわかめ		0.6	塩 (並塩)		0.36
きょうあげ	8	12	★パン粉	6	8	ねぎ		6	こしょう (黒)		0.04
こまつな	40	55	油 (揚げ油)	5	6	米みそ		7.2	油		0.4
しょうゆ (こいくち)	2.3	3.2	トマトピューレ	4.2	4.5	赤みそ(国産)		4.8	★大豆(国産) 乾		12
砂糖	1.5	2	トンカツソース	1.5	1.8	削り節		3.5	たまねぎ		60
削り節	0.3	0.4	砂糖	0.75	0.8	水		135	にんじん・皮つき・生		10
水	7	10				★さわら切り身(冷)		1切	油		0.8
						みりん		0.6	ウスターソース		1.3
						酒		0.6	ケチャップ		9
						砂糖		3.5	砂糖		0.3
						しょうゆ (こいくち)		3.5	塩 (並塩)		0.2
						水		18	こしょう (黒)		0.02
						柚子酢		1.2	★ヨーグルト(個)		1こ