



令和4年度7月 予定献立表

門真市教育委員会

7月4日(月)			7月5日(火)			7月6日(水)			7月7日(木)		
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 みそラーメン 青椒肉絲 味付けのり			コッペパン40・50・70・80 牛乳 ひよこ豆のトマト煮込み コーンと小松菜のソテー 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)			黒糖パン40・50・70・80 牛乳 セタスープ ほきのオランダ揚げ40・40・40.. フルーツみつ豆		
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	100	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	75	100	★黒糖パン	1こ	1こ
水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	105	140	★牛乳	1本	1本
★牛乳	1本	1本	鶏肉角切(皮付き1.5cm角)	30	36	ターメリック	0.04	0.05	1.2	6	10
豚肉スライス(3×2×0.25cm)	15	20	塩(並塩)	0.4	0.45	オリーブ油	1	1.4	3.5	12	15
塩(並塩)	0.3	0.35	こしょう(黒)	0.04	0.05	★牛乳	1本	1本	0.15	5	6
こしょう(黒)	0.03	0.04	にんじん・皮つき・生	20	25	たまねぎ	20	35	2.5	12	15
にんじん・皮つき・生	10	12	たまねぎ	35	45	カットわかめ	1	1.2	★ゆば(冷)	5	6
たまねぎ	35	40	じゃがいも	50	60	レタス	15	20	0.1	12	15
油	0.5	0.6	トマト	10	14	ねぎ	4	5	0.01	10	15
もやし	20	24	トマトの水煮缶詰	10	14	★ごま(白)	0.3	0.4	しょうゆ(うすくち)	5	6
中華そば(生)	20	23	オリーブ油	0.5	0.6	塩(並塩)	0.5	0.7	塩(並塩)	0.12	0.25
ねぎ	5	7	ひよこまめ	10	14	こしょう(白)	0.02	0.05	削り節	2.5	3
赤みそ(国産)	6	7	鶏がらスープ	1	1.2	しょうゆ(うすくち)	2	3	だし昆布	1.2	1.5
みそ(濃口)	2	2.5	塩(並塩)	0.5	0.75	だし昆布	0.3	0.4	水	125	150
豚骨スープ	1	1.3	こしょう(黒)	0.02	0.05	削り節	2.5	3	★ほき切り身(冷)	1切	1切
しょうゆ(こいくち)	0.1	0.3	湯	30	35	水	130	150	塩(並塩)	0.2	0.25
湯	110	130	ホールコーン(冷)	20	22	豚ひき肉	20	24	こしょう(黒)	0.02	0.03
★ごま油	0.3	0.3	こまつな	40	55	塩(並塩)	0.3	0.36	★卵(7なぞ)	1.5	1.8
牛肉スライス(0.4×0.4×3cm)	25	30	油	0.3	0.4	こしょう(黒)	0.03	0.04	水	8	9
酒	0.25	0.3	塩(並塩)	0.2	0.25	にんにく	0.2	0.24	★小麦粉	8	9
塩(並塩)	0.25	0.3	こしょう(黒)	0.02	0.03	しょうが	0.15	0.2	米粉	0.1	0.1
砂糖	1.2	1.3	しょうゆ(こいくち)	0.5	0.6	★バター	0.5	0.6	にんじん・皮つき・生	3	3.5
しょうゆ(こいくち)	1.8	2	★ココアビーンズ	1袋	1袋	たまねぎ	50	60	パセリ	0.7	0.8
油	0.3	0.3				にんじん・皮つき・生	10	12	塩(並塩)	0.06	0.08
たまねぎ	22	25				ピーマン	5	6	油(揚げ油)	4	5
ピーマン	10	15				赤ピーマン(パプリカ)	5	8.5	甘納豆	5	5
たけのこ(水煮)	10	15				バジル・葉	0.5	0.6	★黄桃(缶)	10	10
トウバンジャン	0.01	0.02				油	0.5	0.6	★パインアップル(缶詰)	10	10
油	0.4	0.6				塩(並塩)	0.2	0.24	★みかん缶	25	25
味つけのり	1袋	1袋				カレー粉	0.3	0.4			
						砂糖	0.6	0.35			
						★オイスターソース	2.5	3			
						しょうゆ(こいくち)	3	3.6			
						★ヨーグルト(個)	1こ				
						★わかさぎ(冷)		40			
						塩(並塩)		0.3			
						こしょう(黒)		0.03			
						でんぷん		3.3			
						油		4			





