

門真市教育委員会

5月1日(水)			5月2日(木)		
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 大根と豚肉の煮物 さわらの煮付け40・40・40・50			コッペパン(減減) 35・40・50… 牛乳 チンゲン菜とたまごのスープ ほきの甘酢かけ あんだんご		
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
水	98	140	★牛乳	1本	1本
★牛乳	1本	1本	にんじん・皮つき・生	5	6
豚肉ｽﾗｲｽ(3×2×0.25cm)	20	25	★豆腐(木綿)	25	30
塩(並塩)	0.3	0.4	えのきたけ	6	8
酒	0.3	0.4	★卵	20	30
しょうが	0.9	1.4	チンゲンサイ	25	30
にんじん・皮つき・生	22	28	塩(並塩)	0.2	0.25
こんにゃく(板)	33	42	こしょう(白)	0.02	0.03
油	1	1.2	しょうゆ(うすくち)	4.3	5.1
だいこん	90	120	でんぷん	2	2.5
ねぎ	6	7	だし昆布	0.4	0.6
砂糖	2.2	3	削り節	2.5	3
しょうゆ(こいくち)	5	6.6	水	135	150
湯	17	25	★ホキ(角)(冷)	40	50
豚骨スープ	0.4	0.5	塩(並塩)	0.2	0.24
★さわら切り身(冷)	1切	1切	でんぷん	5	6
みりん	0.5	0.6	油(揚げ油)	4	5
酒	0.5	0.6	酢・米酢	2.1	2.5
砂糖	3	3.5	しょうゆ(こいくち)	2.1	2.5
しょうゆ(こいくち)	3	3.5	砂糖	2.5	3
水	15	18	水	2.1	2.5
柚子酢	1	1.2	★小豆	10	12
			水	40	48
			砂糖	6	7
			塩(並塩)	0.1	0.12
			団子(冷)	30	40

門真市教育委員会

5月7日(火)			5月8日(水)			5月9日(木)			5月10日(金)					
黒糖パン40・50・70・80 牛乳 ワントンスープ じゃがいもとピーマンの炒め物			ごはん(50, 70, 90, 100) 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			パーカーパン40・50・70・80 牛乳 ミネストローネ さめフライ40・40・40・50			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 豚肉とじゃがいものカレー煮 チンゲン菜ともやしの炒め物					
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)
★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	70	100			
★牛乳	1本	1本	水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140			
鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	15	★牛乳	1本	1本	ベーコン(バラ・角)	15	18	★牛乳	1本	1本			
塩(並塩)	0.15	0.2	たまねぎ	17	19	にんじん・皮つき・生	5	7	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	30	40			
こしょう(黒)	0.02	0.03	干しいたけ	1	1.2	たまねぎ	30	35	酒	0.5	0.7			
にんじん・皮つき・生	5	6	うすあげ	5	6	じゃがいも	25	40	砂糖	1.5	2			
はくさい	45	55	★かまぼこ	5	8	キャベツ	25	40	しょうゆ(こいくち)	1.8	2.3			
油	0.5	0.6	うどん	55	60	★あさり(冷)	7	10	にんじん・皮つき・生	20	25			
ワントンの皮	5	6	干しわかめ	0.9	1	オリーブ油	0.6	0.7	たまねぎ	50	65			
もやし	15	20	ねぎ	5	6	トマトの水煮缶詰	30	40	じゃがいも	75	85			
ねぎ	3	4	塩(並塩)	0.1	0.15	パセリ	0.3	0.4	つきこんにやく	10	15			
塩(並塩)	0.2	0.25	しょうゆ(うすくち)	5	7	豚骨スープ	1	1.2	カレー粉	0.2	0.3			
こしょう(白)	0.02	0.03	だし昆布	0.4	0.4	塩(並塩)	0.6	0.72	油	0.5	0.6			
しょうゆ(うすくち)	3.8	4.6	削り節	2.4	3	こしょう(黒)	0.03	0.04	砂糖	1.5	2			
鶏がらスープ	6	8	水	110	135	湯	50	60	みりん	0.5	0.8			
湯	110	130	豚角肉(1.5cm角)	10	15	★さめ	1切	1切	しょうゆ(こいくち)	3.5	4			
じゃがいも	65	75	塩(並塩)	0.1	0.15	塩(並塩)	0.3	0.4	削り節	0.5	0.6			
油(揚げ油)	2.5	3	酒	0.1	0.15	こしょう(黒)	0.03	0.04	水	15	20			
豚肉スライス(3×2×0.25cm)	15	18	しょうが	0.4	0.5	★卵(つなぎ)	5	6	にんじん・皮つき・生	7	8			
塩(並塩)	0.2	0.25	油	0.4	0.5	水	2.5	3	もやし	30	35			
こしょう(黒)	0.02	0.03	★大豆(国産)乾	15	18	★小麦粉	5	6	チンゲンサイ	30	35			
ピーマン	8	12	ねぎ	8	10	★パン粉	8	10	油	0.3	0.4			
しょうが	0.2	0.3	砂糖	2	2.6	油(揚げ油)	6	8	砂糖	0.5	0.6			
ねぎ	1	2	しょうゆ(こいくち)	2.1	2.8	トマトピューレ	5	6	塩(並塩)	0.2	0.3			
油	0.5	0.6	水	10	15	トンカツソース	1.8	2.2	こしょう(黒)	0.01	0.01			
酒	0.2	0.3	ゆかり粉	1	1.2	砂糖	0.7	0.8	しょうゆ(こいくち)	1	1.2			
しょうゆ(こいくち)	0.4	0.6							★ごま油	0.1	0.12			

令和6年度5月 予定献立表

門真市教育委員会

5月13日(月)			5月14日(火)			5月15日(水)			5月16日(木)			5月17日(金)		
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 関東煮 ゆで干し大根のごま炒め			チーズパン40・50・70・80 牛乳 ポークビーンズ ツナとひじきのサラダ			えんどうごはん(米45, 65, 85… 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 さばのごま煮40・40・40・50			きなこ揚げパン40・50・70・80 牛乳 チンゲン菜ときのこのスープ 焼きビーフン			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 小松菜とあげの煮浸し 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)
米・精白米	70	100	★チーズパン	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
水	98	140	◎チーズ	5	8	水	94	131	油(揚げ油)	8	9	水	98	140
★牛乳	1本	1本	★牛乳	1本	1本	塩(並塩)	0.6	0.8	★きなこ	3.5	4.5	★牛乳	1本	1本
鶏肉角切(皮つき1cm角)	20	25	豚もも肉(1.5cm角)	15	18	えんどう豆(むき)	6	8	黒砂糖	4.5	4.5	鶏ひき肉	18	25
塩(並塩)	0.3	0.35	塩(並塩)	0.15	0.2	だし昆布	0.35	0.5	★牛乳	1本	1本	塩(並塩)	0.3	0.35
酒	0.3	0.35	こしょう(黒)	0.02	0.02	★牛乳	1本	1本	にんじん・皮つき・生	6	7	酒	0.3	0.35
にんじん・皮つき・生	15	20	ベーコン(バラ・角)	10	12	たまねぎ	25	30	しめじ(ほんしめじ)	7	10	しょうが	0.8	1
じゃがいも	50	60	にんじん・皮つき・生	10	15	きょうあげ	8	10	えのきたけ	8.5	10	にんじん・皮つき・生	20	25
こんにゃく(板)	30	40	たまねぎ	40	45	★豆腐(木綿)	40	45	★卵	20	30	たまねぎ	50	65
油	0.5	0.6	じゃがいも	50	55	カットわかめ	0.5	0.6	チンゲンサイ	30	40	じゃがいも	80	95
コロあげ	25	35	トマトピューレ	4	5	ねぎ	5	6	塩(並塩)	0.2	0.25	油	0.5	0.6
★ごぼう天	12	15	ケチャップ	4	5	赤みそ(国産)	4.1	5.4	こしょう(白)	0.02	0.03	★ひら天	12	15
★ちくわ	6	8	油	0.5	0.6	米みそ	6.1	8	しょうゆ(うすくち)	4.7	5.6	砂糖	1.5	2
砂糖	3.2	4	白いんげんまめ	15	19	削り節	2.5	3.5	でんぷん	2	2.5	しょうゆ(こいくち)	3.6	4
しょうゆ(こいくち)	4.2	5.5	ウスターソース	1.5	2	水	110	135	だし昆布	0.5	0.6	削り節	0.5	0.6
削り節	0.6	0.8	塩(並塩)	0.2	0.3	★さば(焼)(冷)	1切	1切	削り節	3	3.5	水	20	25
水	40	55	湯	35	40	しょうが	1	1.25	水	130	155	きょうあげ	8	12
にんじん・皮つき・生	2	3	★まぐろ油漬け	10	12	砂糖	3	3.6	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	10	12	こまつな	40	55
キャベツ	25	35	ひじき(干し)	0.6	0.7	しょうゆ(こいくち)	3	3.6	塩(並塩)	0.2	0.25	しょうゆ(こいくち)	2.3	3.2
ゆで干し大根	3.5	4.2	キャベツ	25	35	酒	1	1.2	こしょう(黒)	0.02	0.03	砂糖	1.5	2
★まぐろ油漬け	5	7	にんじん・皮つき・生	5	6	水	20	25	にんじん・皮つき・生	7	8	削り節	0.3	0.4
油	0.3	0.5	ホールコーン(冷)	10	12	酢・米酢	0.5	0.6	たまねぎ	30	35	水	7	10
塩(並塩)	0.2	0.3	油	0.3	0.36	★ごま(白)	0.5	0.6	たけのこ(水煮)	8	10	ゆかり粉	1	1.2
砂糖	0.4	0.7	塩(並塩)	0.2	0.24				干ししいたけ(スライス)	0.5	0.6			
しょうゆ(こいくち)	1.5	2	こしょう(黒)	0.01	0.02				油	1	1.2			
酢・米酢	0.5	0.6	★マヨネーズ	3.5	4				砂糖	0.2	0.3			
★ごま油	0.3	0.4	しょうゆ(こいくち)	0.3	0.36				しょうゆ(こいくち)	2.2	2.8			
★ごま(白)	1.5	2							ビーフン	9	10			
									きぬさや	2	3			
									★ごま油	0.3	0.4			

令和6年度5月 予定献立表

門真市教育委員会

5月20日(月)			5月21日(火)			5月22日(水)			5月23日(木)			5月24日(金)		
カレーライス(55, 75, 95, 1… 牛乳 ブロッコリーの炒め物			黒糖食パン(1枚) 40・50・70… 牛乳 コンソメスープ かつおのバーベキューソース			ツナひじきごはん(45, 65, 85… 牛乳 厚揚げのみそ汁 ゆで干し大根の炒め煮			黒糖パン40・50・70・80 牛乳 キャベツとフランクフルトのスープ煮 ホットポテトサラダ			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 高野豆腐の揚げ煮 小松菜とじゃこの炒め物		
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	75	100	★黒糖食パン	1切	1切	米・精白米	65	90	★黒糖パン	1こ	1こ	米・精白米	70	100
発芽玄米	7	9	★牛乳	1本	1本	水	88	122	★牛乳	1本	1本	水	98	140
水	120	158	鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	12	塩(並塩)	0.25	0.4	フランクフルト(絹引き)	20	25	★牛乳	1本	1本
豚肉スライス(3×2×0.25cm)	30	35	塩(並塩)	0.15	0.2	にんじん・皮つき・生	6	8	油	0.3	0.4	★高野豆腐(角)	9	12
塩(並塩)	0.35	0.45	こしょう(黒)	0.02	0.03	ひじき(干し)	2	2.7	にんじん・皮つき・生	5	7	でんぷん	3	3
こしょう(黒)	0.04	0.05	にんじん・皮つき・生	5	7	うすあげ	5	6	たまねぎ	20	25	塩(並塩)	0.1	0.14
ワイン(赤)	1	1.5	たまねぎ	30	35	★まぐろ油漬け	13	15	キャベツ	60	70	油(揚げ油)	5	7
にんじん・皮つき・生	20	25	じゃがいも	10	15	油	0.2	0.3	パセリ	0.3	0.4	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	15	20
たまねぎ	60	75	キャベツ	20	25	砂糖	1.6	2.3	塩(並塩)	0.8	0.9	塩(並塩)	0.25	0.3
じゃがいも	40	50	油	0.5	0.6	しょうゆ(こいくち)	4	5	こしょう(黒)	0.04	0.05	酒	0.25	0.3
★りんご	13	15	★卵	20	25	削り節	0.2	0.3	豚骨スープ	1.5	2	にんじん・皮つき・生	15	18
にんにく	0.3	0.4	でんぷん	0.25	0.3	水	10	10	湯	85	105	たまねぎ	55	65
しょうが	0.04	0.06	パセリ	0.5	0.6	★牛乳	1本	1本	にんじん・皮つき・生	5	6	たけのこ(水煮)	10	15
油	1	1.2	鶏がらスープ	2.4	3	にんじん・皮つき・生	10	12	たまねぎ	20	25	油	0.5	0.6
塩(並塩)	1	1.3	塩(並塩)	0.8	0.9	もやし	20	25	ホールコーン(冷)	8	10	★うずら卵	20	30
しょうゆ(こいくち)	0.9	1.2	こしょう(黒)	0.04	0.05	はくさい	30	35	★まぐろ油漬け	10	12	砂糖	3.5	4
トンカツソース	2.5	3	湯	120	135	あつあげ	20	25	油	0.3	0.4	しょうゆ(こいくち)	5	6
ウスターソース	2.5	3	★かつお(角切)(冷)	50	60	ねぎ	4	5	塩(並塩)	0.25	0.35	酢・米酢	1.2	1.5
トマトピューレ	7	10.5	しょうが	0.5	0.9	赤みそ(国産)	4	4.5	こしょう(黒)	0.01	0.02	削り節	0.5	0.6
油	5.3	6	しょうゆ(こいくち)	1.2	1.4	米みそ	6	7	★マヨネーズ	4	5.5	水	35	50
★小麦粉	7.7	9	でんぷん	7	9	削り節	2.5	3	じゃがいも	40	60	こまつな	50	60
カレー粉	0.55	1.1	油(揚げ油)	4	5	水	100	130	塩(並塩)	0.15	0.2	塩(並塩)	0.06	0.07
湯	85	95	米酢	1	1.2	豚肉スライス(4×2×0.5cm)	10	15				★ちりめんじゃこ	5	7
★牛乳	1本	1本	しょうゆ(こいくち)	1.3	1.6	酒	0.15	0.2				油	0.8	1
キャベツ	35	40	みりん	0.6	0.7	しょうゆ(こいくち)	0.8	1				砂糖	0.4	0.5
★まぐろ油漬け	8	9	砂糖	2.3	2	ゆで干し大根	3.5	4.2				しょうゆ(こいくち)	0.4	0.5
ブロッコリー	10	12	水	2	2.4	もやし	20	30				★破片かつお	0.7	1
油	0.5	0.6				にら	4	5				★ごま油	0.15	0.2
塩(並塩)	0.1	0.15				油	0.6	0.8				★ごま(白)	1	1.5
しょうゆ(こいくち)	1.5	2				塩(並塩)	0.2	0.3						
						こしょう(黒)	0.02	0.03						
						★オイスターソース	0.8	1						
						酒	0.4	0.5						
						★ごま油	0.3	0.4						

門真市教育委員会

5月27日(月)			5月28日(火)			5月29日(水)			5月30日(木)			5月31日(金)		
カレーピラフ(45, 65, 85, 9… 牛乳 レタススープ 鶏肉のからあげ甘酢かけ			コッペパン40・50・70・80 牛乳 みそラーメン 豆腐の寄せ揚げ ココアビーンズ			麩入り玉子丼 (50, 70, 90, 1… 牛乳 五目豆			食パン (1枚) 40・50・70・80 牛乳 あさりのポタージュ アスパラガスとキャベツの炒め物			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	90	★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	81	112	★牛乳	1本	1本	水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140
塩(並塩)	0.4	0.45	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	15	20	たまねぎ	70	85	ベーコン(バラ・角)	10	12	★牛乳	1本	1本
オリーブ油	0.5	0.5	塩(並塩)	0.3	0.35	油	0.7	0.9	にんじん・皮つき・生	15	18	豚ひき肉	20	25
カレー粉	0.3	0.7	こしょう(黒)	0.03	0.04	えのきたけ	7	10	たまねぎ	35	40	塩(並塩)	0.3	0.35
ターメリック	0.03	0.07	にんじん・皮つき・生	10	12	ねぎ	10	15	油	0.5	0.6	こしょう(黒)	0.03	0.04
にんじん・皮つき・生	5	6	たまねぎ	35	40	★卵	55	65	じゃがいも	15	20	キャベツ	30	40
たまねぎ	20	25	油	0.5	0.6	★おつゆふ	4	5	だいこん	30	40	トウバンジャン	0.1	0.15
フランクフルト(絹引き)	15	20	もやし	20	24	塩(並塩)	0.1	0.2	★あさり(冷)	5	6	しょうが	1	1.2
オリーブ油	0.4	0.6	中華そば(生)	20	23	砂糖	2.7	3	パセリ	0.3	0.4	ねぎ	10	12
塩(並塩)	0.4	0.55	ねぎ	5	7	しょうゆ(うすくち)	8	9	★バター	5	6	油	1	1.2
こしょう(黒)	0.03	0.04	赤みそ(国産)	6	7	削り節	0.4	0.6	★小麦粉	5	6	★豆腐(木綿)	80	105
★バター	1	1.3	みそ(濃口)	2	2.5	水	40	50	★牛乳(調理用)	50	60	豚骨スープ	0.5	0.7
★牛乳	1本	1本	豚骨スープ	1	1.3	★牛乳	1本	1本	塩(並塩)	0.55	0.65	みそ(濃口)	5	6
たまねぎ	20	35	しょうゆ(こいくち)	0.1	0.3	鶏肉角切(皮つき1cm角)	7	10	こしょう(黒)	0.03	0.05	砂糖	0.9	1.1
カットわかめ	1	1.2	湯	110	130	塩(並塩)	0.1	0.15	豚骨スープ	0.5	0.6	しょうゆ(こいくち)	2.2	2.5
レタス	15	20	★ごま油	0.3	0.3	酒	0.1	0.15	湯	55	65	でんぷん	3.3	3.6
ねぎ	4	5	★豆腐(木綿)	50	65	にんじん・皮つき・生	4	7	キャベツ	30	40	湯	55	65
★ごま(白)	0.3	0.4	★まぐろ水煮	10	15	ごぼう	8	12	★まぐろ油漬け	8	9	★ごま油	0.2	0.25
塩(並塩)	0.5	0.7	生しいたけ	1.5	2	つきこんにゃく	10	15	アスパラガス(グリーン)	12	15	にら	7	12
こしょう(白)	0.02	0.05	にんじん・皮つき・生	5	6	油	0.4	0.6	油	0.5	0.6	もやし	25	35
しょうゆ(うすくち)	2	3	ねぎ	3	3.6	★大豆(国産) 乾	10	13	塩(並塩)	0.25	0.35	塩(並塩)	0.08	0.1
だし昆布	0.3	0.4	★卵 (7個)	5	6	角切り昆布	0.4	0.6	こしょう(白)	0.02	0.03	はるさめ(緑豆)	3	5
削り節	2.5	3	塩(並塩)	0.1	0.12	砂糖	1.6	2.4				★ひら天	10	15
水	130	150	しょうゆ(こいくち)	0.7	0.8	しょうゆ(こいくち)	2	4				はくさい(キムチ)	3	6
鶏肉角切(皮付き2cm角)	40	50	でんぷん	1	1.5	削り節	0.2	0.24				油	1.1	1.3
塩(並塩)	0.15	0.2	油 (揚げ油)	3	4	水	15	20				しょうゆ(こいくち)	1.6	2.5
こしょう(黒)	0.02	0.02	★ココアビーンズ	1袋	1袋							砂糖	0.7	1.2
でんぷん	4	5										酢・米酢	0.5	0.6
油 (揚げ油)	4	5										★ごま油	0.6	0.7
しょうゆ(こいくち)	1.2	1.4										★ごま(白)	0.5	0.6
酢・米酢	1.3	1.5												
砂糖	0.75	0.9												