

令和6年度12月 予定献立表

門真市教育委員会

12月2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6日(金)		
ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 わかめうどん 一口鶏から甘酢かけ あかしそふりかけ			パーカーパン40・50・70・80 牛乳 米粉のクリームスープ さけフライ40・40・40・50 スライスチーズ(小) キャベツのカレーソテー(中)			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 豚肉としろなの煮物 大豆の磯煮 味付けのり			きなこ揚げパン40・50・70・80 牛乳 コンソメスープ 焼きビーフン			にんじんしりしりごはん(50, 70... 牛乳 ビリビリすいとん さばのごま煮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	70	100	★パーカーパン	1こ	1こ	米・精白米	70	100	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	70	95
水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140	油 (揚げ油)	8	9	水	91	123
★牛乳	1本	1本	ベーコン(バラ・角)	10	15	★牛乳	1本	1本	★きなこ	3.5	4.5	にんじん・皮つき・生	18	22
たまねぎ	17	19	にんじん・皮つき・生	15	18	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	20	25	黒砂糖	4.5	5.5	細切り昆布	0.5	0.6
干ししいたけ	1	1.2	たまねぎ	40	50	塩(並塩)	0.25	0.3	★牛乳	1本	1本	塩(並塩)	0.3	0.5
うすあげ	5	6	油	0.3	0.4	こしょう(黒)	0.03	0.04	鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	12	しょうゆ(うすくち)	4.6	5
★かまぼこ	5	8	じゃがいも	35	45	油	0.3	0.36	塩(並塩)	0.15	0.2	みりん	0.8	0.8
うどん	55	60	マッシュルーム	3	4	★豆腐(木綿)	30	35	こしょう(黒)	0.02	0.03	油	0.5	0.7
干しわかめ	0.9	1	★牛乳(調理用)	25	30	しろな(地場産)	33	40	にんじん・皮つき・生	5	7	★牛乳	1本	1本
ねぎ	5	6	★生クリーム	2	2.5	はるさめ(緑豆)	5.5	6.6	たまねぎ	30	35	★小麦粉	5	6
塩(並塩)	0.1	0.15	鶏がらスープ	3	3.6	もやし	30	40	じゃがいも	10	15	白玉粉	5	6
しょうゆ(うすくち)	5	7	塩(並塩)	0.55	0.65	にら	10	12	キャベツ	20	25	塩(並塩)	0.02	0.02
だし昆布	0.4	0.4	こしょう(黒)	0.03	0.04	しょうゆ(うすくち)	5.8	6.8	油	0.5	0.6	水	7	8
削り節	2.4	3	米粉	3.3	3.6	だし昆布	0.1	0.12	★卵	20	25	鶏肉角切(皮つき1cm角)	12	15
水	110	135	湯	55	65	削り節	0.3	0.35	でんぷん	0.25	0.3	塩(並塩)	0.15	0.2
鶏肉角切(皮付き2cm角)	40	50	★さけ切り身(冷)	1切	1切	水	18	20	パセリ	0.5	0.6	酒	0.15	0.2
塩(並塩)	0.15	0.2	塩(並塩)	0.2	0.25	★ごま油	0.8	1	鶏がらスープ	2.4	3	にんじん・皮つき・生	10	12
こしょう(黒)	0.02	0.02	こしょう(黒)	0.03	0.04	きょうあげ	5	7	塩(並塩)	0.8	0.9	だいこん	20	24
でんぷん	4	5	★卵(7ナギ)	5	6	ひじき(干し)	1.2	1.5	こしょう(黒)	0.04	0.05	油	0.5	0.6
油(揚げ油)	4	5	水	2	2.5	★大豆(国産)乾	13	15	湯	120	135	カットわかめ	0.3	0.35
しょうゆ(こいくち)	1.2	1.4	★小麦粉	5	6	砂糖	1.6	2	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	10	12	干ししいたけ	1	1.2
酢・米酢	1.3	1.5	★パン粉	6	8	しょうゆ(こいくち)	2.4	2.9	塩(並塩)	0.2	0.25	えのきたけ	6	7
砂糖	0.75	0.9	油(揚げ油)	6	8	削り節	0.2	0.3	こしょう(黒)	0.02	0.03	ねぎ	5	6
水	1	1.2	トマトピューレ	5	6	水	12	15	にんじん・皮つき・生	7	8	しょうゆ(うすくち)	2.5	3.6
ゆかり粉	1	1.2	トンカツソース	1.8	2.2	味付けのり	1袋	1袋	たまねぎ	30	35	塩(並塩)	0.2	0.24
			砂糖	0.7	0.8				たけのこ(水煮)	8	10	だし昆布	0.4	0.5
			★スライスチーズ	1枚					干ししいたけ(スライス)	0.5	0.6	削り節	1.4	1.7
			にんじん・皮つき・生		4				油	1	1.2	水	120	145
			たまねぎ		20				砂糖	0.2	0.3	トウバンジャン	0.05	0.1
			キャベツ		30				しょうゆ(こいくち)	2.2	2.8	★さば(焼)(冷)	1切	1切
			油		1.2				ビーフン	9	10	しょうが	1	1.25
			カレー粉		0.2				きぬさや	2	3	砂糖	3	3.6
			塩(並塩)		0.25				★ごま油	0.3	0.4	しょうゆ(こいくち)	3	3.6
												酒	1	1.2
												水	20	25
												酢・米酢	0.5	0.6
												★ごま(白)	0.5	0.6

令和6年度12月 予定献立表

門真市教育委員会

12月9日(月)			12月10日(火)			12月11日(水)			12月12日(木)			12月13日(金)		
木の葉丼 (50, 70, 90, 100) 牛乳 小松菜とあげの煮浸し			黒糖パン (減) 35・45・65・75 牛乳 きのこスパゲティ ツナとひじきのサラダ ヨーグルト(中)			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 麻婆豆腐 わかさぎの甘酢づけ			パーカーパン40・50・70・80 牛乳 ワントンスープ ミートビーンズ みかん スライスチーズ(中)			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 しろなの煮浸し あさりとちりめんじゃこの佃煮		
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	70	100
水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	98	140
にんじん・皮つき・生	5	8	ベーコン (バラ・角)	15	18	★牛乳	1本	1本	鶏肉角切(皮つき1cm角)	10	15	★牛乳	1本	1本
たまねぎ	70	85	たまねぎ	45	50	豚ひき肉	20	25	塩 (並塩)	0.15	0.2	鶏ひき肉	18	25
油	0.7	0.9	エリンギ	5	6	塩 (並塩)	0.3	0.35	こしょう (黒)	0.02	0.03	塩 (並塩)	0.3	0.35
★かまぼこ	15	20	しめじ(ほんしめじ)	20	25	こしょう (黒)	0.03	0.04	にんじん・皮つき・生	5	6	酒	0.3	0.35
ねぎ	10	15	えのきたけ	8	10	キャベツ	30	40	はくさい	45	55	しょうが	0.8	1
★卵	55	65	スパゲティ(ハーフ)	30	36	トウバンジャン	0.1	0.15	油	0.5	0.6	にんじん・皮つき・生	20	25
砂糖	2.2	3.2	にんにく	0.2	0.4	しょうが	1	1.2	ワントンの皮	5	6	たまねぎ	50	65
しょうゆ (こいくち)	6.5	9	油	0.8	1	ねぎ	10	12	もやし	15	20	じゃがいも	80	95
削り節	0.4	0.5	塩 (並塩)	0.45	0.6	油	1	1.2	ねぎ	3	4	油	0.5	0.6
水	40	55	こしょう (黒)	0.04	0.06	★豆腐(木綿)	80	105	塩 (並塩)	0.2	0.25	★ひら天	12	15
★牛乳	1本	1本	しょうゆ (こいくち)	1	1.2	豚骨スープ	0.5	0.7	こしょう (白)	0.02	0.03	砂糖	1.5	2
きょうあげ	8	12	★バター	1	1.2	みそ(濃口)	5	6	しょうゆ (うすくち)	3.8	4.6	しょうゆ (こいくち)	3.6	4
こまつな	40	55	きざみのり(細)	10	12	砂糖	0.9	1.1	鶏がらスープ	6	8	削り節	0.5	0.6
しょうゆ (こいくち)	2.3	3.2	★まぐろ油漬け	10	12	しょうゆ (こいくち)	2.2	2.5	湯	110	130	水	20	25
砂糖	1.5	2	ひじき(干し)	0.6	0.7	でんぷん	3.3	3.6	牛ひき肉	10	12	きょうあげ	8	10
削り節	0.3	0.4	キャベツ	25	35	湯	55	65	豚ひき肉	10	12	しろな(地場産)	50	60
水	7	10	にんじん・皮つき・生	5	6	★ごま油	0.2	0.25	塩 (並塩)	0.3	0.36	しょうゆ (こいくち)	2.5	3
			ホールコーン(冷)	10	12	★わかさぎ(冷)	35	40	こしょう (黒)	0.03	0.04	砂糖	1.5	1.5
			油	0.3	0.36	塩 (並塩)	0.18	0.2	油	0.3	0.4	削り節	0.3	0.4
			塩 (並塩)	0.2	0.24	でんぷん	3.5	4	★大豆(国産) 乾	10	12	水	8	10
			こしょう (黒)	0.01	0.02	油 (揚げ油)	2	2.3	たまねぎ	40	60	★あさり(冷)	5	7
			★マヨネーズ	3.5	4	酢・米酢	2.4	3	にんじん・皮つき・生	5	10	しょうが	0.5	0.7
			しょうゆ (こいくち)	0.3	0.36	しょうゆ (こいくち)	2.4	3	油	0.7	0.8	★破片かつお(中厚)	0.3	0.5
			★ヨーグルト(個)		1こ	砂糖	3	3.5	ウスターソース	1	1.3	★ちりめんじゃこ	5	7
						水	2	2.5	ケチャップ	8	9	砂糖	1.5	2
									砂糖	0.25	0.3	みりん	0.9	1.2
									塩 (並塩)	0.15	0.2	しょうゆ (こいくち)	1	1.3
									こしょう (黒)	0.01	0.02	水	4	5
									★みかん	1こ	1こ			
									★スライスチーズ		1枚			

令和6年度12月 予定献立表

門真市教育委員会

12月16日(月)			12月17日(火)			12月18日(水)			12月19日(木)			12月20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 あかしそふりかけ			黒糖パン40・50・70・80 牛乳 豆乳のポタージュ コーンと小松菜のソテー			ごはん(55, 75, 95, 100) 牛乳 和風コンコンキーマカレー 野菜のドレッシングかけ			コッペパン40・50・70・80 牛乳 和風のフォー なんきんの天ぷら ココアビーンズ			ツナひじきごはん(45, 65, 85... 牛乳 厚揚げのみそ汁 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	70	100	★黒糖パン	1こ	1こ	米・精白米	75	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	105	140	★牛乳	1本	1本	水	88	122
★牛乳	1本	1本	ベーコン(バラ・角)	10	12	★牛乳	1本	1本	鶏肉角切(皮付き1.5cm角)	10	12	塩(並塩)	0.25	0.4
鶏肉角切(皮付き1cm角)	20	25	にんじん・皮つき・生	15	18	豚ひき肉	40	50	酒	0.15	0.18	にんじん・皮つき・生	6	8
塩(並塩)	0.3	0.35	たまねぎ	35	40	塩(並塩)	0.5	0.6	塩(並塩)	0.15	0.18	ひじき(干し)	2	2.7
酒	0.3	0.35	油	0.5	0.6	こしょう(黒)	0.06	0.07	にんじん・皮つき・生	8	10	うすあげ	5	6
にんじん・皮つき・生	15	20	じゃがいも	20	30	しょうが	0.4	0.5	はくさい	25	35	★まぐろ油漬け	13	15
じゃがいも	50	60	だいこん	25	35	油	0.2	0.3	油	0.5	0.6	油	0.2	0.3
こんにゃく(板)	30	40	パセリ	0.3	0.4	たまねぎ	70	85	うすあげ	8	10	砂糖	1.6	2.3
油	0.5	0.6	★バター	5	6	にんじん・皮つき・生	25	30	フォー(米粉めん)	15	18	しょうゆ(こいくち)	4	5
コロあげ	25	35	★小麦粉	5	6	れんこん(地場産)	20	30	ねぎ	5	6	削り節	0.2	0.3
★ごぼう天	12	15	★豆乳	50	60	油	0.4	0.6	塩(並塩)	0.1	0.2	水	10	10
★ちくわ	6	8	塩(並塩)	0.55	0.65	きょうあげ	5	6	しょうゆ(うすくち)	5	6	★牛乳	1本	1本
砂糖	3.2	4	こしょう(黒)	0.03	0.05	カレー粉	0.6	1.1	だし昆布	1	1.2	にんじん・皮つき・生	10	12
しょうゆ(こいくち)	4.2	5.5	豚骨スープ	0.5	0.6	ケチャップ	6	7.2	削り節	2.5	3	もやし	20	25
削り節	0.6	0.8	湯	55	65	ウスターソース	2.5	3	水	120	150	はくさい	30	35
水	40	55	ホールコーン(冷)	20	22	砂糖	0.2	0.25	西洋かぼちゃ	45	55	あつあげ	20	25
にんじん・皮つき・生	2	3	こまつな	40	55	しょうゆ(こいくち)	5	6	塩(並塩)	0.2	0.3	ねぎ	4	5
キャベツ	25	35	油	0.3	0.4	みりん	4	4.8	★卵(うなぎ)	1.6	2	赤みそ(国産)	4	4.5
ゆで干し大根	3.5	4.2	塩(並塩)	0.2	0.25	削り節	1	1.2	水	9	11	米みそ	6	7
★まぐろ油漬け	5	7	こしょう(黒)	0.02	0.03	水	30	35	★小麦粉	9	11	削り節	2.5	3
油	0.3	0.5	しょうゆ(こいくち)	0.5	0.6	カリフラワー	7	10	油(揚げ油)	5	6	水	100	130
塩(並塩)	0.2	0.3	★バター	1	1	ブロッコリー	7	10	★ココアビーンズ	1袋	1袋	★さわら切り身(冷)	1切	1切
砂糖	0.4	0.7				キャベツ	26	30				みりん	0.5	0.6
しょうゆ(こいくち)	1.5	2				酢・米酢	1.8	2				酒	0.5	0.6
酢・米酢	0.5	0.6				砂糖	1	1.2				砂糖	3	3.5
★ごま油	0.3	0.4				しょうゆ(うすくち)	0.3	0.35				しょうゆ(こいくち)	3	3.5
★ごま(白)	1.5	2				塩(並塩)	0.25	0.3				水	15	18
ゆかり粉	1	1.2				油	1.6	1.8				柚子酢	1	1.2
						★ごま油	0.3	0.4						

