

門真市教育委員会

1月9日(木)			1月10日(金)		
チーズパン (減) 35・45・65・・・ 牛乳 ミートスパゲティ コーンと小松菜のソテー			昆布のたきこみごはん(50, 70,... 牛乳 雑煮 (大根) きんとん たづくり		
食品名	小(g)	中(g)	食品名	小(g)	中(g)
★チーズパン	1こ	1こ	米・精白米	70	90
◎チーズ	5	8	水	102	131
★牛乳	1本	1本	細切り昆布	0.5	0.6
牛ひき肉	5	10	金時人参	5	6
豚ひき肉	15	15	干ししいたけ(スライス)	1	1.2
塩(並塩)	0.3	0.4	うすあげ	3	4
こしょう(黒)	0.03	0.04	塩(並塩)	0.35	0.5
にんにく	0.3	0.4	しょうゆ(うすくち)	4	5.5
油	0.5	0.6	みりん	1.5	1.8
たまねぎ	70	80	★牛乳	1本	1本
にんじん・皮つき・生	10	12	だいこん	20	25
油	0.2	0.2	金時人参	10	12
スパゲティ(ハーフ)	35	43	さといも	15	20
パセリ	0.5	0.6	白玉もち(冷)	30	40
ウスターソース	2	2.4	ほうれんそう	10	12
トンカツソース	4	4.8	赤みそ(国産)	4	4.6
ケチャップ	12	15	みそ(白)	9	12
トマトの水煮缶詰	20	25	だし昆布	0.3	0.4
ホールコーン(冷)	20	22	削り節	3	3.6
こまつな(地場産)	40	55	水	110	130
油	0.3	0.4	さつまいも	30	36
塩(並塩)	0.2	0.25	砂糖	2	2.5
こしょう(黒)	0.02	0.03	みりん	2.5	3
しょうゆ(こいくち)	0.5	0.6	塩(並塩)	0.05	0.06
★バター	1	1	水	4	5
			★くり(水煮)	5	6
			★炒りじゃこ(ごまめ用)	5	6
			油	0.3	0.4
			砂糖	1.5	1.8
			しょうゆ(こいくち)	1.2	1.5
			みりん	1.5	1.8
			酒	1.2	1.5
			★ごま(白)	1	1.2

門真市教育委員会

1月14日(火)			1月15日(水)			1月16日(木)			1月17日(金)		
黒糖パン40・50・70・80 牛乳 あさりのポタージュ ツナとひじきのサラダ			菜めし 牛乳 むら雲汁 さばのみそ煮40・40・40・50			きなこ揚げパン40・50・70・80 牛乳 白菜とベーコンのスープ 焼きビーフン			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		
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	90	★コッペパン	1こ	1こ	米・精白米	70	100
★牛乳	1本	1本	塩(並塩)	0.2	0.3	油(揚げ油)	8	9	水	98	140
ベーコン(バラ・角)	10	12	水	112	126	★きなこ	3.5	4.5	★牛乳	1本	1本
にんじん・皮つき・生	15	18	こまつな(地場産)	25	30	黒砂糖	4.5	5.5	★高野豆腐(角)	9	12
たまねぎ	35	40	★ちりめんじゃこ	6	7	★牛乳	1本	1本	でんぷん	3	4
油	0.5	0.6	油	1	1.2	ベーコン(バラ・角)	10	15	塩(並塩)	0.1	0.14
じゃがいも	20	30	塩(並塩)	0.3	0.3	にんじん・皮つき・生	5	7	油(揚げ油)	5	7
だいこん	25	30	★牛乳	1本	1本	たまねぎ	20	25	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	15	20
★あさり(冷)	5	6	にんじん・皮つき・生	5	6	はくさい	65	75	塩(並塩)	0.25	0.3
パセリ	0.3	0.4	★豆腐(木綿)	25	30	油	0.2	0.3	酒	0.25	0.3
★バター	5	6	えのきたけ	6	8	パセリ	0.3	0.4	にんじん・皮つき・生	15	18
★小麦粉	5	6	★卵	15	25	塩(並塩)	0.8	1	たまねぎ	55	65
★牛乳(調理用)	50	60	みつば(切りミツバ)	2	3	こしょう(黒)	0.03	0.05	たけのこ(水煮)	10	15
塩(並塩)	0.55	0.65	塩(並塩)	0.2	0.25	豚骨スープ	2	2.4	油	0.5	0.6
こしょう(黒)	0.03	0.05	しょうゆ(うすくち)	4.3	5.1	湯	100	120	★うずら卵	20	30
豚骨スープ	0.5	0.6	でんぷん	2	2.5	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	10	12	砂糖	3.5	4
湯	55	65	だし昆布	0.4	0.6	塩(並塩)	0.2	0.25	しょうゆ(こいくち)	5	6
★まぐろ油漬け	10	12	削り節	2.5	3	こしょう(黒)	0.02	0.03	酢・米酢	1.2	1.5
ひじき(干し)	0.6	0.7	水	135	150	にんじん・皮つき・生	7	8	削り節	0.5	0.6
キャベツ	25	35	★さば(焼)(冷)	1切	1切	たまねぎ	30	35	水	35	50
にんじん・皮つき・生	5	6	しょうが	0.8	1	たけのこ(水煮)	8	10	にんじん・皮つき・生	7	8
ホールコーン(冷)	10	12	みりん	0.4	0.5	干ししいたけ(スライス)	0.5	0.6	もやし	30	40
油	0.3	0.36	酒	0.4	0.5	油	1	1.2	チンゲンサイ	30	40
塩(並塩)	0.2	0.24	砂糖	2.2	2.7	砂糖	0.2	0.3	油	0.3	0.4
こしょう(黒)	0.01	0.02	赤みそ(国産)	4	5	しょうゆ(こいくち)	2.2	2.8	砂糖	0.5	0.6
★マヨネーズ	3.5	4	水	18	20	ビーフン	9	10	塩(並塩)	0.2	0.3
しょうゆ(こいくち)	0.3	0.36				きぬさや	2	3	こしょう(黒)	0.01	0.01
						★ごま油	0.3	0.4	しょうゆ(こいくち)	1	1.2
									★ごま油	0.1	0.12

門真市教育委員会

1月20日(月)			1月21日(火)			1月22日(水)			1月23日(木)			1月24日(金)		
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 さつまいもと白ねぎのシチュー 野菜のドレッシングかけ いちごジャム			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 白菜の炒め煮 あかしそふりかけ			黒糖パン40・50・70・80 牛乳 ワントンスープ まぐろのバーベキューソース りんご			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 豚肉としろなの煮物 ほきの甘酢かけ 味付けのり		
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	★黒糖パン	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
★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(皮つき1cm角)	10	15	★牛乳	1本	1本
豚ひき肉	20	25	にんじん・皮つき・生	10	12	鶏ひき肉	18	25	塩(並塩)	0.15	0.2	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	20	25
塩(並塩)	0.3	0.35	たまねぎ	30	36	塩(並塩)	0.3	0.35	こしょう(黒)	0.02	0.03	塩(並塩)	0.25	0.3
こしょう(黒)	0.03	0.04	はくさい	20	24	酒	0.3	0.35	にんじん・皮つき・生	5	6	こしょう(黒)	0.03	0.04
キャベツ	30	40	油	0.3	0.4	しょうが	0.8	1	はくさい	45	55	油	0.3	0.36
トウバンジャン	0.1	0.15	さつまいも	35	45	にんじん・皮つき・生	20	25	油	0.5	0.6	★豆腐(木綿)	30	35
しょうが	1	1.2	しめじ(ほんしめじ)	5	6	たまねぎ	50	65	ワントンの皮	5	6	しろな(地場産)	33	40
ねぎ	10	12	白ねぎ	10	12	じゃがいも	80	95	もやし	15	20	はるさめ(緑豆)	5.5	6.6
油	1	1.2	塩(並塩)	0.6	0.8	油	0.5	0.6	ねぎ	3	4	もやし	30	40
★豆腐(木綿)	80	105	こしょう(白)	0.03	0.04	★ひら天	12	15	塩(並塩)	0.2	0.25	にら	10	12
豚骨スープ	0.5	0.7	★バター	4	5	砂糖	1.5	2	こしょう(白)	0.02	0.03	しょうゆ(うすくち)	5.8	6.8
みそ(濃口)	5	6	★小麦粉	4	5	しょうゆ(こいくち)	3.6	4	しょうゆ(うすくち)	3.8	4.6	だし昆布	0.1	0.12
砂糖	0.9	1.1	★牛乳(調理用)	40	50	削り節	0.5	0.6	鶏がらスープ	6	8	削り節	0.3	0.35
しょうゆ(こいくち)	2.2	2.5	★生クリーム	1	1.2	水	20	25	湯	110	130	水	18	20
でんぷん	3.3	3.6	湯	60	80	はくさい	70	80	★まぐろ(角切り)(冷)	50	60	★ごま油	0.8	1
湯	55	65	カリフラワー	7	10	★ちりめんじゃこ	3	4	しょうが	0.5	0.9	★ホキ(角)(冷)	40	50
★ごま油	0.2	0.25	ブロッコリー	7	10	油	0.3	0.4	しょうゆ(こいくち)	1.2	2	塩(並塩)	0.2	0.24
にら	7	12	キャベツ	26	30	塩(並塩)	0.1	0.12	でんぷん	7	9	でんぷん	5	6
もやし	25	35	酢・米酢	1.8	2	しょうゆ(うすくち)	1.2	1.3	油(揚げ油)	4	5	油(揚げ油)	4	5
塩(並塩)	0.08	0.1	砂糖	1	1.2	ゆかり粉	1	1.2	米酢	1	1.2	酢・米酢	2.1	2.5
はるさめ(緑豆)	3	5	しょうゆ(うすくち)	0.3	0.35				しょうゆ(こいくち)	1.3	1.6	しょうゆ(こいくち)	2.1	2.5
★ひら天	10	15	塩(並塩)	0.25	0.3				みりん	0.6	0.7	砂糖	2.5	3
はくさい(キムチ)	3	6	油	1.6	1.8				砂糖	2.3	2	水	2.1	2.5
油	1.1	1.3	★ごま油	0.3	0.4				水	2	2.4	味付けのり	1袋	1袋
しょうゆ(こいくち)	1.6	2.5	★いちごジャム	1こ	1こ				★りんご	1/4こ	1/4こ			
砂糖	0.7	1.2												
酢・米酢	0.5	0.6												
★ごま油	0.6	0.7												
★ごま(白)	0.5	0.6												

門真市教育委員会

1月27日(月)			1月28日(火)			1月29日(水)			1月30日(木)			1月31日(金)		
カレーライス(55, 75, 95, 100) 牛乳 キャベツのさつと煮			パーカーパン40・50・70・80 牛乳 ポトフ さめフライ40・40・40・50			ごはん(50, 70, 90, 100) 牛乳 えのきのみそ汁 牛肉のはりはり煮 黒豆			コッペパン40・50・70・80 牛乳 元気100倍カレーラーメン 豆腐の寄せ揚げ ココアビーンズ			チャーハン(50, 70, 90, 95) 牛乳 わかめスープ 揚げぎょうざ		
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	★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
発芽玄米	7	9	★牛乳	1本	1本	水	98	140	★牛乳	1本	1本	水	95	128
水	120	158	豚もも肉(1.5cm角)	20	25	★牛乳	1本	1本	豚肉スライス(3×2×0.25cm)	20	24	焼き豚(1cm角)	15	18
豚肉スライス(3×2×0.25cm)	30	35	塩(並塩)	0.2	0.25	にんじん・皮つき・生	10	12	塩(並塩)	0.1	0.12	にんじん・皮つき・生	10	12
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	たまねぎ	20	25
こしょう(黒)	0.04	0.05	にんじん・皮つき・生	7	10	きょうあげ	8	10	にんじん・皮つき・生	10	12	しょうが	0.5	1
ワイン(赤)	1	1.5	たまねぎ	20	25	えのきたけ	6	8	たまねぎ	35	42	ねぎ	3	6
にんじん・皮つき・生	20	25	油	0.3	0.35	★白玉麩	1.5	2	もやし	20	24	油	1.5	1.8
たまねぎ	60	75	じゃがいも	30	40	カットわかめ	0.6	0.7	ホールコーン(冷)	7	8	塩(並塩)	0.45	0.5
じゃがいも	40	50	おおかぶ(葉なし)	20	25	ねぎ	5	6	ねぎ	5	6	こしょう(黒)	0.04	0.05
★りんご	13	15	キャベツ	25	30	赤みそ(国産)	4	5.6	中華そば(生)	20	24	★オイスターソース	2.3	3
にんにく	0.3	0.4	豚骨スープ	0.8	1	米みそ	6	8.4	油	0.5	0.6	しょうゆ(こいくち)	2.2	2.8
しょうが	0.04	0.06	湯	85	100	削り節	2.5	3.3	鶏がらスープ	5	7	★牛乳	1本	1本
油	1	1.2	塩(並塩)	0.55	0.7	水	120	160	塩(並塩)	0.45	0.54	たまねぎ	23	30
塩(並塩)	1	1.3	こしょう(黒)	0.05	0.06	牛肉スライス(0.25×2×4cm)	25	35	こしょう(黒)	0.02	0.02	★卵	18	30
しょうゆ(こいくち)	0.9	1.2	パセリ	0.2	0.3	酒	0.4	0.5	カレー粉	0.3	0.6	でんぷん	0.18	0.25
トンカツソース	2.5	3	★さめ	1切	1切	つきこんにゃく	20	25	しょうゆ(こいくち)	5	6	カットわかめ	0.6	0.9
ウスターソース	2.5	3	塩(並塩)	0.3	0.4	油	0.5	0.6	でんぷん	2.5	3	ねぎ	4.5	7
トマトピューレ	7	10.5	こしょう(黒)	0.03	0.04	みずな	40	50	湯	120	140	★ごま(白)	0.3	0.5
油	5.3	6	★卵(つなぎ)	5	6	砂糖	2.5	3.8	★豆腐(木綿)	50	65	塩(並塩)	0.4	0.6
★小麦粉	7.7	9	水	2.5	3	しょうゆ(こいくち)	3.8	5.3	★まぐろ水煮	10	15	こしょう(黒)	0.02	0.05
カレー粉	0.55	1.1	★小麦粉	5	6	★黒豆	10	12	生しいたけ	1.5	2	しょうゆ(うすくち)	2.4	3.5
湯	85	95	★パン粉	8	10	黒砂糖	5	6	にんじん・皮つき・生	5	6	だし昆布	0.4	0.5
★牛乳	1本	1本	油(揚げ油)	6	8	しょうゆ(こいくち)	0.8	1	ねぎ	3	3.6	削り節	3	3.6
にんじん・皮つき・生	5	6	トマトピューレ	5	6				★卵(つなぎ)	5	6	水	140	160
キャベツ	40	50	トンカツソース	1.8	2.2				塩(並塩)	0.1	0.12	ぎょうざ	2こ	3こ
塩(並塩)	0.05	0.1	砂糖	0.7	0.8				しょうゆ(こいくち)	0.7	0.8	油(揚げ油)	2	3
油	0.3	0.4							でんぷん	1	1.5			
★まぐろ油漬け	10	12							油(揚げ油)	3	4			
しょうゆ(こいくち)	1.5	2							★ココアビーンズ	1袋	1袋			
酢・米酢	2	2.4												
砂糖	1	1.2												
★ごま油	0.3	0.4												