

堺エリア【詳細献立表（食物アレルギー専用食）】

2026年 5月 1日(金)

献立名／食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ターメリックライス豆乳クリームソースがけ】			
水稲穀粒(精白米)		110.00	
ターメリック		0.17	
水		0.00	
米油		0.60	
にんにく		0.51	
玉ねぎ		51.00	
にんじん		17.00	
マッシュルーム		8.50	
鶏胸肉 こま切り		34.00	
白ワイン		1.70	
水		85.00	
鶏ガラパック		5.73	
冷凍ホールコーン		5.00	
天塩		2.04	
白こしょう		0.03	
米粉		11.05	
無調整豆乳		70.00	
パセリ(乾)		0.05	
【マセドアンサラダ】			
じゃがいも		40.00	
にんじん		10.40	
青大豆		8.00	
冷凍ホールコーン		7.18	
米油		1.30	
玉ねぎ		0.65	
砂糖(上白糖)		1.95	
天塩		0.65	
白こしょう		0.01	
からし(粉)		0.01	
米酢		2.60	
【果物(柑橘類)】			
柑橘		40.00	

2026年 5月 7日(木)

献立名／食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【麦入りごはん】			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
米粒麦		5.00	
水		0.00	
【韓国風肉じゃが】			
米油		0.68	
にんにく		0.68	
しょうが		0.68	
豚こま肉		30.00	
つきこんにやく		25.00	
にんじん		20.00	
玉ねぎ		36.45	
花かつお		0.95	
水		36.45	
じゃがいも		80.00	
生揚げ		25.00	
だし汁		10.53	
こいくちしょうゆ		1.70	
砂糖(三温糖)		0.62	
砂糖(三温糖)		3.65	
こいくちしょうゆ		7.56	
コチュジャン		0.97	
ねぎ		10.80	
ごま油		0.68	
【赤魚のみりん焼き】			
あかうお 60g	1.00 切	60.00	
こいくちしょうゆ		3.80	
本みりん		2.30	
酒		1.50	
砂糖(三温糖)		0.80	
【ナムル】			
にんじん		6.50	
もやし		32.50	
青菜(こまつな)		13.00	
天塩		0.26	
白こしょう		0.01	
こいくちしょうゆ		1.95	
砂糖(三温糖)		1.30	
本みりん		0.52	
コチュジャン		0.26	
ごま油		0.52	
白いりごま		1.30	

2026年 5月 8日(金)

献立名／食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【豚キャベツ丼】			
水稲穀粒(精白米)		110.00	
水		0.00	
米油		0.65	
トウバンジャン		0.13	
にんにく		0.26	
豚こま肉		52.00	
酒		1.30	
玉ねぎ		32.50	
にんじん		10.40	
砂糖(三温糖)		1.56	
こいくちしょうゆ		5.20	
オイスターソース		1.95	
キャベツ		39.00	
万能ねぎ		10.40	
ごま油		0.65	
白いりごま		0.65	
【レンズ豆入り野菜スープ】			
米油		0.65	
にんにく		0.26	
鶏胸肉 こま切り		10.00	
玉ねぎ		19.50	
にんじん		13.00	
水		156.00	
鶏ガラパック		11.70	
キャベツ		39.00	
レンズまめ(乾)		9.10	
酒		1.30	
天塩		1.30	
白こしょう		0.04	
こいくちしょうゆ		2.60	
ほうれんそう		6.50	
【青のりピーズ】			
大豆(国産、乾)		18.00	
でんぷん		3.60	
米油		3.60	
あおのり		0.27	
天塩		0.09	
【オレンジゼリー】			
粉寒天		0.60	
水		40.00	
砂糖(上白糖)		7.00	
オレンジジュース		40.00	
90ccゼリーカップ	1.00 個	1.00	

※アレルギー食品には記号を表示しています

堺エリア【詳細献立表（食物アレルギー専用食）】

2026年 5月11日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ピビンパ】			
水稲穀粒(精白米)		90.00	
水		0.00	
米油		1.00	
にんにく		0.26	
しょうが		0.26	
トウバンジャン		0.03	
ぶたひき肉		13.00	
鶏胸肉 ひき肉		6.50	
たけのこ(水煮)		19.50	
油揚げ		13.00	
酒		2.60	
砂糖(三温糖)		4.23	
こいくちしょうゆ		6.50	
本みりん		0.65	
ごま油		0.65	
白いりごま		1.30	
にんじん		10.00	
もやし		30.00	
青菜(こまつな)		13.00	
天塩		0.20	
白こしょう		0.01	
こいくちしょうゆ		2.21	
砂糖(三温糖)		1.04	
コチュジャン		0.39	
ごま油		0.13	
【米粉マカロニ入り担々スープ】			
米油		0.78	
にんにく		0.30	
しょうが		0.30	
トウバンジャン		0.04	
ぶたひき肉		8.00	
鶏ガラパック		15.60	
水		156.00	
にんじん		13.00	
もやし		30.00	
白ねりごま		2.34	
こいくちしょうゆ		3.90	
砂糖(三温糖)		0.62	
天塩		0.31	
白こしょう		0.04	
赤みそ		7.80	
無調整豆乳		20.00	
米粉マカロニ		15.00	
にら		6.00	
ねぎ		6.00	
白すりごま		2.50	
ごま油		0.31	
【果物(柑橘類)】			
柑橘		60.00	

2026年 5月12日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【切り干し大根ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		85.00	
こいくちしょうゆ		0.91	
水		0.00	
米油		0.65	
とりひき肉		13.00	
酒		0.65	
にんじん		13.00	
たけのこ(水煮)		13.00	
切干しだいこん		1.50	
油揚げ		3.90	
水		6.50	
酒		2.60	
砂糖(三温糖)		2.60	
こいくちしょうゆ		6.76	
【ほっけの塩焼き】			
ほっけ 60g	1.00 切	60.00	
酒		2.10	
天塩		0.45	
【ごま和え】			
キャベツ		20.00	
もやし		30.00	
にんじん		6.50	
こいくちしょうゆ		4.21	
砂糖(三温糖)		4.06	
本みりん		2.34	
白すりごま		1.50	
【果汁】			
大豆(国産、乾)		10.00	
花かつお		3.50	
水		143.00	
にんじん		12.35	
だいこん		12.35	
油揚げ		3.90	
じゃがいも		23.00	
豆腐(木綿)		30.00	
ねぎ		6.50	
赤みそ		6.11	
白みそ		8.06	

2026年 5月13日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【米粉の豆入りカレーライス】			
水稲穀粒(精白米)		110.00	
水		0.00	
水		110.00	
鶏ガラパック		3.00	
鶏胸肉 こま切り		35.00	
赤ワイン		0.93	
天塩		0.25	
白こしょう		0.03	
カレー粉		0.15	
米油		0.37	
しょうが		0.37	
にんにく		0.44	
玉ねぎ		60.00	
にんじん		15.00	
じゃがいも		60.00	
ひよこまめ(乾)		7.00	
砂糖(三温糖)		0.50	
トマトケチャップ・300g		4.50	
濃厚ソース		3.70	
ウスターソース		3.70	
こいくちしょうゆ		3.00	
カレー粉		0.78	
ガラムマサラ		0.12	
コリアンダー		0.10	
ターメリックパウダー		0.10	
クミンシードパウダー		0.09	
天塩		1.12	
米粉		6.20	
【キャベツときゅうりのサラダ】			
きゅうり		13.00	
冷凍ホールコーン		10.40	
にんじん		2.60	
キャベツ		26.00	
こいくちしょうゆ		2.60	
本みりん		0.65	
砂糖(三温糖)		1.04	
ごま油		0.39	
天塩		0.04	
米酢		2.08	
白いりごま		0.65	
【果物(柑橘類)】			
柑橘		40.00	

※アレルギー食品には記号を表示しています

堺エリア【詳細献立表（食物アレルギー専用食）】

2026年 5月15日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ウインナーとコーンのピラフ】			
水稲穀粒(精白米)		85.00	
天塩		0.78	
水		0.00	
米油		0.65	
鶏胸肉 こま切り		6.50	
ウインナー 1cmカット卵乳無		6.50	
にんじん		5.10	
玉ねぎ		25.68	
冷凍ホールコーン		5.25	
マッシュルーム		4.99	
天塩		1.03	
白こしょう		0.03	
【フライド米粉マカロニ入りサラダ】			
キャベツ		26.00	
きゅうり		19.50	
にんじん		3.90	
冷凍ホールコーン		6.50	
米油		2.90	
米酢		2.30	
天塩		0.30	
こいくちしょうゆ		2.50	
砂糖(上白糖)		0.58	
粉わさび		0.03	
ごま油		0.39	
米粉マカロニ		10.00	
揚げ油		2.60	
【米粉のポークビーンズ】			
大豆(国産、乾)		20.00	
米油		0.62	
にんにく		0.25	
豚こま肉		25.00	
赤ワイン		1.30	
玉ねぎ		45.00	
にんじん		13.00	
じゃがいも		45.00	
鶏ガラパック		4.69	
水		63.00	
トマト缶詰(ホール)		16.00	
ウスターソース		4.45	
砂糖(三温糖)		1.06	
トマトケチャップ・300g		12.00	
こいくちしょうゆ		0.56	
天塩		0.86	
白こしょう		0.03	
米粉		5.50	

2026年 5月18日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
【魚のマヨネーズ焼き】			
ホキ 60g	1.00 切	60.00	
天塩		0.21	
白こしょう		0.04	
酒		1.40	
マヨネーズ(ノンエッグ)		16.00	
酒		0.42	
にんじん		8.40	
玉ねぎ		7.00	
エリンギ		3.50	
冷凍ホールコーン		4.20	
紙カップ小判4		1.00	
【肉野菜炒め】			
米油		0.65	
にんにく		0.13	
しょうが		0.13	
トウバンジャン		0.07	
豚こま肉		30.00	
玉ねぎ		25.00	
にんじん		10.00	
もやし		35.00	
砂糖(三温糖)		0.65	
酒		1.30	
天塩		0.20	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		1.56	
赤みそ		1.56	
オイスターソース		1.04	
ピーマン		5.00	
ごま油		0.65	
【沢煮糖】			
花かつお		3.80	
水		165.00	
豚肉(細切り)		5.00	
酒		1.15	
にんじん		13.00	
だいこん		35.00	
ぶなしめじ		8.00	
えのきたけ		8.00	
こいくちしょうゆ		2.33	
天塩		0.75	
酒		1.14	
本みりん		0.54	
ねぎ		5.38	

2026年 5月19日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【じゃこチャーハン】			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
天塩		0.13	
水		0.00	
米油		1.30	
にんじん		6.50	
干しいたけ スライス		1.30	
干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)		0.50	
ちりめんじゃこ		12.00	
ねぎ		8.00	
天塩		0.13	
白こしょう		0.03	
酒		2.60	
こいくちしょうゆ		3.90	
本みりん		1.30	
ごま油		0.65	
白いりごま		1.50	
【じゃが芋と野菜の中華炒め】			
じゃがいも		60.00	
揚げ油		4.00	
鶏胸肉 角切り		26.00	
しょうが		0.39	
こいくちしょうゆ		0.65	
酒		0.26	
でんぷん		5.20	
揚げ油		2.86	
米油		0.65	
玉ねぎ		35.00	
にんじん		20.00	
たけのこ(水煮)		10.00	
ピーマン		6.50	
黄パプリカ		6.50	
砂糖(三温糖)		1.76	
酒		3.51	
本みりん		1.76	
こいくちしょうゆ		2.93	
オイスターソース		3.51	
【春雨スープ】			
鶏ガラパック		10.00	
水		170.00	
米油		0.43	
ぶたひき肉		7.00	
干しいたけ スライス		1.00	
にんじん		14.00	
天塩		1.43	
こいくちしょうゆ		2.86	
もやし		25.00	
緑豆はるさめ		6.00	
ねぎ		10.00	
ごま油		0.43	

※アレルギー食品には記号を表示しています

堺エリア【詳細献立表（食物アレルギー専用食）】

2026年 5月20日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ガーリックライス】			
水稲穀粒(精白米)		98.00	
天塩		0.26	
水		0.00	
米油		0.30	
にんにく		0.45	
鶏胸肉 こま切り		5.00	
ウィンナー(5ミリスライス)		7.00	
玉ねぎ		12.00	
にんじん		6.00	
天塩		0.65	
白こしょう		0.01	
パセリ(乾)		0.03	
【米粉のトマトシチュー】			
米油		0.65	
豚肩角肉		30.00	
天塩		0.39	
白こしょう		0.01	
赤ワイン		1.30	
水		0.00	
米油		0.59	
にんにく		0.20	
玉ねぎ		45.50	
にんじん		19.50	
じゃがいも		58.50	
ぶなしめじ		13.00	
水		52.00	
鶏ガラパック		2.60	
こいくちしょうゆ		0.39	
トマトケチャップ・300g		16.00	
トマト缶詰(ホール)		23.40	
中濃ソース		12.00	
天塩		0.85	
砂糖(三温糖)		0.65	
白こしょう		0.03	
パセリ(乾)		0.04	
米粉		7.00	
【青大豆とひじきのサラダ】			
干ひじき(ステンシ釜、乾)		1.50	
あおだいず		8.00	
キャベツ		19.50	
きゅうり		6.00	
にんじん		3.00	
天塩		0.20	
こいくちしょうゆ		3.25	
砂糖(上白糖)		1.56	
米酢		3.25	
ごま油		0.26	

2026年 5月21日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【妻入りごはん】			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
米粒麦		5.00	
水		0.00	
【カレー麻婆豆腐】			
米油		0.77	
にんにく		0.30	
しょうが		0.47	
ぶたひき肉		15.00	
干しいたけ スライス		0.70	
玉ねぎ		32.00	
水		59.85	
にんじん		15.00	
砂糖(三温糖)		3.06	
天塩		0.16	
こいくちしょうゆ		9.18	
赤みそ		9.18	
トマトケチャップ・300g		2.30	
オイスターソース		1.23	
カレー粉		1.07	
でんぶん		3.06	
にら		6.00	
ねぎ		10.00	
豆腐(木綿)		150.00	
【わかめサラダ】			
冷凍 生わかめ カット		5.00	
にんじん		5.00	
もやし		35.00	
冷凍ホールコーン		5.00	
こいくちしょうゆ		3.90	
米酢		1.17	
砂糖(上白糖)		0.91	
ごま油		0.65	
白いりごま		1.30	
【果物(柑橘類)】			
柑橘		40.00	

2026年 5月22日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
【コーンフレークのチキンカツ】			
鶏胸肉 切り身70g		70.00	
天塩		0.26	
白こしょう		0.01	
米粉		10.00	
水		0.00	
コーンフレーク		20.00	
米油		5.00	
こいくちしょうゆ		3.25	
中ざら糖		3.51	
中濃ソース		5.85	
本みりん		3.51	
【シャキシャキ梅サラダ】			
切干しだいこん		4.00	
にんじん		8.13	
もやし		16.00	
きゅうり		10.00	
ねり梅		2.44	
砂糖(上白糖)		2.12	
米酢		6.50	
こいくちしょうゆ		2.12	
本みりん		2.12	
ごま油		1.05	
きざみのり		0.40	
【ごま豆乳みそ汁】			
花かつお		0.60	
水		104.00	
にんじん		13.00	
ぶなしめじ		7.80	
油揚げ		2.86	
はくさい		32.50	
豆腐(木綿)		23.40	
白ねりごま		1.30	
赤みそ		4.94	
白みそ		5.85	
無調整豆乳		50.00	
白すりごま		0.65	
青菜(こまつな)		10.00	

※アレルギー食品には記号を表示しています

