

## 堺エリア【詳細献立表（通常食）】

2026年 5月 1日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【9-ミルクライス・ホワイトソースかけ】</b>			
水稲穀粒(精白米)		110.00	
天塩		0.62	
ターメリック		0.23	
水		0.00	
米油		0.78	
鶏胸肉 こま切り		35.00	
白ワイン		1.56	
玉ねぎ		46.80	
マッシュルーム		6.50	
にんじん		23.40	
鶏ガラパック		7.81	
水		78.00	
冷凍ホールコーン		4.68	
天塩		1.25	
白こしょう		0.03	
白ワイン		1.56	
★牛乳		62.56	
★小麦粉		6.63	
★バター		3.12	
米油		3.12	
パセリ(乾)		0.05	
<b>【マセドアンサラダ】</b>			
じゃがいも		38.74	
にんじん		10.40	
青大豆		6.50	
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	
<b>【果物(柑橘類)】</b>			
柑橘		40.00	

2026年 5月 7日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【妻入りごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
米粒麦		5.00	
水		0.00	
<b>【韓国風肉じゃが】</b>			
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	
かつお厚削り		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	
<b>【いかの松笠焼き】</b>			
いか 鹿の子目60g	1.00 切	60.00	
こいくちしょうゆ		3.92	
砂糖(三温糖)		0.84	
酒		1.92	
本みりん		1.96	
<b>【ナムル】</b>			
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
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【きのこの和風スパゲッティ】</b>			
★スパゲッティ(乾)		75.00	
米油		0.78	
豚こま肉		6.50	
ベーコン		3.50	
玉ねぎ		23.40	
にんじん		15.60	
ぶなしめじ		15.60	
えのきたけ		15.60	
マッシュルーム		7.80	
酒		0.78	
天塩		1.18	
白こしょう		0.01	
本みりん		0.86	
こいくちしょうゆ		5.00	
万能ねぎ		7.80	
<b>【レンズ豆入り野菜スープ】</b>			
米油		0.65	
にんにく		0.26	
鶏胸肉 こま切り		5.00	
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	
<b>【小松菜ケーキ】</b>			
青菜(こまつな)		10.40	
にんじん		5.20	
●調製豆乳		3.12	
★たまご		13.00	
砂糖(上白糖)		13.00	
★バイオレット粉		22.10	
ベーキングパウダー		1.30	
シナモン		0.04	
★バター		3.90	
<b>【うずら卵のしょうゆ煮】</b>			
★うずら卵(水煮)		20.00	
こいくちしょうゆ		1.00	
本みりん		0.50	
砂糖(三温糖)		0.50	
水		0.00	

※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（通常食）】

2026年 5月11日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【ビビンバ】</b>			
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	
<b>【ワンタン入り担々スープ】</b>			
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	
調製豆乳		20.00	
★ウェーブワンタンの皮		12.48	
にら		6.00	
ねぎ		6.00	
白すりごま		2.50	
ごま油		0.31	
<b>【果物(柑橘類)】</b>			
柑橘		60.00	

2026年 5月12日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【切り干し大根ごはん】</b>			
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	
<b>【ほっけの塩焼き】</b>			
ほっけ 60g	1.00 切	60.00	
酒		2.10	
天塩		0.45	
<b>【ごま和え】</b>			
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	
<b>【臭汗】</b>			
大豆(国産、乾)		10.00	
だし昆布		0.40	
かつお厚削り		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
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【粉チーズ入りひよこ豆カレー】</b>			
水稲穀粒(精白米)		110.00	
水		0.00	
鶏ガラパック		12.17	
水		90.00	
米油		0.61	
にんにく		0.48	
しょうが		0.61	
鶏胸肉 こま切り		25.00	
天塩		0.24	
白こしょう		0.03	
ガラムマサラ		0.03	
クミンパウダー		0.03	
カレー粉		0.24	
にんじん		25.00	
玉ねぎ		50.00	
じゃがいも		45.00	
トマト缶詰(ホール)		12.17	
トマトケチャップ		3.65	
ひよこまめ(乾)		6.00	
天塩		1.22	
白こしょう		0.04	
ウスターソース		3.65	
こいくちしょうゆ		2.43	
★粉チーズ		5.00	
★小麦粉		7.30	
★バター		2.43	
米油		4.87	
カレー粉		0.61	
コリアンダーパウダー		0.01	
ガラムマサラ		0.01	
<b>【キャベツときゅうりのサラダ】</b>			
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	
<b>【果物(柑橘類)】</b>			
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（通常食）】

2026年 5月15日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【ウインナーとコーンのピラフ】</b>			
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	
<b>【バリバリサラダ】</b>			
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	
★しゅうまいの皮		6.50	
揚げ油		2.60	
<b>【米粉のポークビーンズ】</b>			
大豆(国産、乾)		15.00	
米油		0.70	
にんにく		0.28	
豚こま肉		20.00	
赤ワイン		1.00	
玉ねぎ		50.00	
にんじん		14.00	
じゃがいも		50.00	
鶏ガラパック		5.32	
水		71.40	
トマト缶詰(ホール)		18.20	
ウスターソース		5.04	
砂糖(三温糖)		1.20	
★デミグラスソース		6.12	
トマトケチャップ		2.66	
こいくちしょうゆ		0.63	
天塩		0.98	
白こしょう		0.03	
米粉		6.16	

2026年 5月18日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【ごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
<b>【魚のマヨネーズ焼き】</b>			
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	
<b>【肉野菜炒め】</b>			
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	
ビーマン		5.00	
ごま油		0.65	
<b>【沢煮糖】</b>			
だし昆布		0.35	
かつお厚削り		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	
うすくちしょうゆ		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
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【じゃこチャーハン】</b>			
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	
<b>【じゃが芋と野菜の中華炒め】</b>			
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	
ビーマン		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	
<b>【春雨スープ】</b>			
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（通常食）】

2026年 5月20日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【はちみつレモントースト】</b>			
★コッペパン70g		70.00	
★バター		9.24	
はちみつ		7.56	
砂糖(上白糖)		0.49	
レモン(果汁、生)		3.36	
<b>【トマトシチュー】</b>			
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	
豚骨パック		2.60	
こいくちしょうゆ		0.39	
トマトケチャップ		9.75	
トマト缶詰(ホール)		23.40	
★デミグラスソース		10.40	
中濃ソース		3.90	
天塩		0.85	
砂糖(三温糖)		0.65	
白こしょう		0.03	
パセリ(乾)		0.04	
米油		3.90	
★バター		2.60	
★小麦粉		6.50	
★クリーム(乳脂肪)		5.00	
<b>【青大豆とひじきのサラダ】</b>			
干ひじき(ステン益、乾)		1.50	
あおだいず		6.50	
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
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【妻入りごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
米粒麦		5.00	
水		0.00	
<b>【カレー麻婆豆腐】</b>			
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		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	
<b>【わかめサラダ】</b>			
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	
<b>【果物(柑橘類)】</b>			
柑橘		40.00	

2026年 5月22日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【ごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
<b>【チキンカツ】</b>			
鶏胸肉 切り身70g		70.00	
天塩		0.26	
白こしょう		0.01	
★小麦粉		6.50	
水		0.00	
★パン粉(乾燥)		9.75	
★生パン粉		5.20	
揚げ油		6.50	
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	
<b>【シャキシャキ梅サラダ】</b>			
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	
<b>【ごま豆乳みそ汁】</b>			
かつお節 厚けずり		0.60	
だし昆布		0.30	
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	
調製豆乳		49.40	
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

