

## 詳細献立表(通常食)

### 本資料について

- ・毎日の給食献立を掲載した資料です。使用するすべての食材を掲載しています。
- ・ちりめんじゃこやわかめ、ひじきなどの海産物には、えび、かに、いか、たこなどの海洋生物が混入している可能性があります。
- ・揚げ油は複数回使用するため、事前に揚げた食材の成分が混入する可能性があります。揚げ油の使用回数は、献立名の横に記載します。
- ・米酢の代わりに穀物酢、穀物酢の代わりに米酢を使用することがあります。
- ・塩、砂糖、酒、デンプン(じゃがいも、またはとうもろこしを原料としたもの)、油は献立表に記載が無くても調理の状況によって追加する可能性があります。

## 堺エリア[ 詳細献立表 (通常食) ]

2024年 9月 3日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳(効効)】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【◆わかめごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
炊き込みわかめ		1.20	
<b>【◆鶏の照り焼き】</b>			
鶏もも肉 切り身70g		70.00	
にんにく		0.14	
しょうが		0.27	
酒		1.35	
こいくちしょうゆ		7.83	
本みりん		1.76	
砂糖(三温糖)		1.76	
<b>【◆野菜のごまサラダ】</b>			
もやし		35.00	
キャベツ		15.00	
にんじん		8.00	
白ごま		1.50	
白すりごま		0.70	
砂糖(三温糖)		1.15	
こいくちしょうゆ		3.50	
天塩		0.20	
白こしょう		0.01	
ごま油		0.70	
<b>【◆みそ汁(大根・芋・E/K)】</b>			
だし昆布		0.35	
かつお厚けずり		3.80	
水		130.00	
玉ねぎ		13.00	
だいこん		17.00	
じゃがいも		26.00	
えのきたけ		7.00	
豆腐(木綿)		20.00	
青菜(こまつな)		10.00	
ねぎ		8.00	
白みそ		6.80	
赤みそ		2.90	

2024年 9月 4日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳(効効)】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【◆チキンカレーライス】</b>			
水稲穀粒(精白米)		110.00	
水		0.00	
炒め油 ひまわり油		0.70	
玉ねぎ		30.00	
炒め油 ひまわり油		0.65	
にんにく		0.25	
しょうが		0.65	
セロリー		1.00	
鶏もも肉 角切り		35.00	
玉ねぎ		30.00	
にんじん		20.00	
じゃがいも		60.00	
砂糖(三温糖)		0.72	
トマトケチャップ		5.80	
ウスターソース		3.50	
濃厚ソース		1.30	
こいくちしょうゆ		1.17	
本みりん		1.17	
天塩		1.00	
白こしょう		0.03	
トリガラパック		5.00	
豚骨パック		5.00	
水		105.00	
ひまわり油		5.80	
★バター		3.60	
★小麦粉		9.40	
カレー粉		0.90	
コリアンダー		0.13	
ガラムマサラ		0.23	
ターメリック		0.13	
<b>【◆フレンチサラダ】</b>			
キャベツ		50.00	
きゅうり		10.00	
にんじん		4.00	
ひまわり油		2.80	
米酢		3.30	
砂糖(三温糖)		1.40	
天塩		0.25	
白こしょう		0.01	
からし(粉)		0.06	
<b>【果物(パレンシアオレンジ1/4)】</b>			
パレンシアオレンジ		23.68	

2024年 9月 5日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳(効効)】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【◆麦入りごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
米粒麦		5.00	
水		0.00	
<b>【◆のりの佃煮】</b>			
きざみのり		2.60	
砂糖(三温糖)		3.00	
本みりん		3.40	
こいくちしょうゆ		5.20	
水		17.29	
<b>【◆卵焼き】</b>			
★たまご		57.00	
ひまわり油		0.38	
とりひき肉		10.00	
にんじん		5.50	
ねぎ		4.50	
こいくちしょうゆ		1.48	
天塩		0.15	
砂糖(上白糖)		2.07	
だし汁		14.50	
<b>【◆わかめ入りおひたし】</b>			
冷凍 生わかめ カット		8.00	
にんじん		5.00	
青菜(こまつな)		10.00	
もやし		30.00	
こいくちしょうゆ		2.35	
本みりん		0.95	
白ごま		1.50	
<b>【◆豚汁(じゃが芋)】</b>			
ひまわり油		0.50	
豚肉		10.00	
ごぼう		6.00	
こんにゃく		8.00	
にんじん		8.00	
だいこん		22.00	
じゃがいも		20.00	
油揚げ		6.00	
豆腐(木綿)		22.00	
ねぎ		8.00	
白みそ		7.90	
赤みそ		4.25	
かつお厚削り		3.30	
だし昆布		0.25	
水		120.00	

## 堺エリア[ 詳細献立表 (通常食) ]

2024年 9月 6日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳(効効)】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【◆中華風混ぜごはん・うずら卵添え】</b>			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
天塩		0.65	
ガラスープ		0.00	
ひまわり油		0.65	
鶏胸肉 こま切り		15.00	
たけのこ(水煮)		10.00	
にんじん		5.00	
干しいたけ スライス		0.65	
焼き豚		8.00	
ねぎ		6.50	
天塩		0.39	
こいくちしょうゆ		2.60	
酒		1.30	
砂糖(三温糖)		1.30	
ごま油		0.65	
★うずら卵(水煮)		20.00	
<b>【◆生揚げのごまサラダ】</b>			
生揚げ		20.00	
キャベツ		13.00	
にんじん		6.00	
きゅうり		7.00	
もやし		15.00	
青菜(こまつな)		6.00	
ごま油		0.25	
砂糖(三温糖)		2.00	
こいくちしょうゆ		3.30	
トウバンジャン		0.04	
白ねりごま		3.30	
白すりごま		0.70	
<b>【◆春雨スープ】</b>			
とりがら		7.00	
水		150.00	
豚肉		15.00	
干しいたけ スライス		1.00	
にんじん		10.00	
天塩		1.20	
こいくちしょうゆ		2.50	
もやし		25.00	
緑豆はるさめ		8.00	
ねぎ		10.00	
ほうれんそう		10.00	
ごま油		0.50	

2024年 9月 9日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳(効効)】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【◆豚キムチ丼(もやし)】</b>			
水稲穀粒(精白米)		105.00	
水		0.00	
炒め油 ひまわり油		1.30	
にんにく		0.65	
豚肉		30.00	
豚ばら肉 こま切り		15.00	
玉ねぎ		13.00	
にんじん		10.00	
もやし		26.00	
はくさい(キムチ漬け)		33.00	
にら		5.00	
ねぎ		5.00	
砂糖(三温糖)		0.91	
こいくちしょうゆ		5.85	
ごま油		0.65	
ごま(いり)		1.50	
<b>【◆中華スープ(キャベツ・チンゲン菜)】</b>			
とりがら		6.00	
水		145.00	
鶏胸肉 こま切り		10.00	
にんじん		10.00	
玉ねぎ		10.00	
たけのこ(水煮)		10.00	
キャベツ		25.00	
チンゲンツァイ		10.00	
ねぎ		8.00	
天塩		1.07	
白こしょう		0.02	
こいくちしょうゆ		1.65	
ごま油		0.55	
<b>【果物(なし1/8)】</b>			
なし 2L		35.00	

2024年 9月10日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳(効効)】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【◆ウィンナーとコーンのピラフ】</b>			
水稲穀粒(精白米)		90.00	
ガラスープ		0.00	
ひまわり油		0.78	
ウィンナー 1cmカット卵乳無		8.00	
鶏胸肉 こま切り		10.00	
にんじん		6.00	
玉ねぎ		25.00	
とうもろこし(冷凍)		6.00	
マッシュルーム		1.30	
天塩		1.30	
白こしょう		0.04	
<b>【◆米粉のポークビーンズ】</b>			
大豆(国産・乾)		15.00	
ひまわり油		0.62	
にんにく		0.25	
豚肉		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	
とりがら		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	
★デミグラスソース		5.40	
トマトケチャップ		2.35	
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	
<b>【◆コーンフレークとりのりサラダ】</b>			
キャベツ		35.00	
きゅうり		10.00	
にんじん		6.00	
青菜(こまつな)		10.00	
清酒(上撰)		0.65	
砂糖(三温糖)		0.85	
こいくちしょうゆ		2.86	
米酢		1.30	
天塩		0.26	
ひまわり油		1.82	
コーンフレーク		2.00	
きざみのり		0.20	

## 堺エリア[ 詳細献立表 (通常食) ]

2024年 9月11日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳(効効)】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【黒砂糖食パン】</b>			
黒砂糖食パン70g		70.00	
<b>【◆鶏肉とじゃが芋の豆乳クリーム煮】</b>			
ひまわり油		1.00	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)		25.00	
玉ねぎ		30.00	
にんじん		16.00	
ぶなしめじ		10.00	
じゃがいも		80.00	
ほうれんそう		10.00	
天塩		1.33	
白こしょう		0.03	
トリガラパック		5.50	
水		50.00	
調製豆乳		45.00	
米粉		5.50	
<b>【◆パリパリサラダ【揚げ油①】】</b>			
キャベツ		27.00	
きゅうり		20.00	
にんじん		5.00	
とうもろこし(冷凍)		5.00	
ひまわり油		3.38	
米酢		2.70	
天塩		0.41	
こいくちしょうゆ		2.97	
砂糖(上白糖)		0.68	
粉わさび		0.04	
ごま油		0.41	
★しゅうまいの皮		6.00	
揚げ油		2.70	
<b>【◆いりこ大豆の甘辛和え(ごま)】</b>			
いり大豆(黄大豆)		8.00	
いりこ		5.00	
白ごま		1.20	
こいくちしょうゆ		1.20	
砂糖(三温糖)		2.40	
本みりん		1.20	
米酢		0.60	

2024年 9月12日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳(効効)】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【◆ごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
<b>【◆しそひじきのふりかけ】</b>			
ひまわり油		0.40	
干ひじき(ステンシ釜、乾)		2.00	
砂糖(三温糖)		2.20	
こいくちしょうゆ		3.90	
本みりん		0.52	
まぐろ節(糸削り)		0.65	
白ごま		0.65	
ゆかり		0.35	
<b>【◆ぶりのピリ辛ソース(70)】</b>			
ぶり 70g		70.00	
しょうが		0.35	
酒		3.50	
ひまわり油		0.39	
にんにく		0.20	
しょうが		0.20	
トウバンジャン		0.07	
赤みそ		1.30	
こいくちしょうゆ		1.70	
砂糖(三温糖)		0.90	
本みりん		1.95	
米酢		1.95	
酒		1.95	
でんぷん		0.20	
<b>【◆いそか和え(ニンジン、キャベツ、セソ)】</b>			
にんじん		7.00	
キャベツ		23.00	
もやし		27.00	
こいくちしょうゆ		2.20	
本みりん		1.00	
だし汁		2.00	
きざみのり		0.40	
<b>【◆かき玉汁(豆腐入り)】</b>			
だし昆布		0.25	
かつお厚けずり		3.60	
水		130.00	
にんじん		9.00	
玉ねぎ		25.00	
えのきたけ		8.00	
豆腐(木綿)		25.00	
青菜(こまつな)		10.00	
天塩		1.00	
こいくちしょうゆ		2.00	
でんぷん		1.45	
★たまご		23.00	

2024年 9月13日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳(効効)】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【◆じゃこ枝豆ごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
天塩		0.65	
水		0.00	
えだまめ(冷凍)		15.00	
ちりめんじゃこ		10.00	
<b>【◆カレー風味肉じゃが】</b>			
ひまわり油		0.60	
豚こま肉		30.00	
つきこんにやく		25.00	
玉ねぎ		53.00	
かつお厚けずり		1.30	
水		45.00	
にんじん		20.00	
じゃがいも		90.00	
砂糖(三温糖)		2.60	
こいくちしょうゆ		9.10	
本みりん		1.30	
酒		1.30	
天塩		0.13	
カレー粉		0.39	
<b>【◆甘酢和え】</b>			
きゅうり		15.00	
キャベツ		30.00	
にんじん		8.00	
こいくちしょうゆ		4.80	
砂糖(上白糖)		2.50	
米酢		2.50	
<b>【果物(巨峰2個)】</b>			
巨峰(大粒)		24.39	

## 堺エリア[ 詳細献立表 (通常食) ]

2024年 9月17日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳(ｶｷﾗ)】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【◆麦入りごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
米粒麦		5.00	
水		0.00	
<b>【◆豆腐の中華煮】</b>			
ひまわり油		0.55	
しょうが		0.45	
豚肉		20.00	
にんじん		10.00	
たけのこ(水煮)		10.00	
干しいたけ スライス		0.80	
はくさい		40.00	
豆腐(木綿)		135.00	
青菜(こまつな)		10.00	
ねぎ		10.00	
水		32.00	
トリガラパック		2.00	
こいくちしょうゆ		11.70	
砂糖(三温糖)		3.25	
本みりん		1.24	
オイスターソース		1.95	
天塩		0.13	
白ごしょう		0.04	
でんぶん		2.99	
ごま油		0.65	
<b>【◆野菜のコチュジャン和え】</b>			
もやし		45.00	
青菜(こまつな)		10.00	
にんじん		8.00	
白ごま		0.78	
砂糖(三温糖)		1.55	
天塩		0.55	
コチュジャン		0.85	
こいくちしょうゆ		3.10	
ごま油		0.80	
<b>【果物(なし1/8)】</b>			
なし 2L		35.00	

2024年 9月18日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳(ｶｷﾗ)】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【◆ターメリックライス・ホワイトソースかけ】</b>			
水稲穀粒(精白米)		105.00	
ターメリック		0.13	
水		0.00	
ひまわり油		0.65	
鶏胸肉 こま切り		30.00	
白ワイン		1.50	
玉ねぎ		40.00	
マッシュルーム		5.00	
にんじん		15.00	
とうもろこし(冷凍)		5.00	
塩		1.15	
白ごしょう		0.03	
白ワイン		1.30	
トリガラ		5.00	
水		65.00	
★牛乳		52.00	
★小麦粉		5.55	
★バター		2.60	
ひまわり油		2.60	
パセリ		0.50	
<b>【◆青大豆とひじきのサラダ】</b>			
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)		1.80	
◇あおだいず		7.00	
キャベツ		22.00	
きゅうり		10.00	
にんじん		5.00	
天塩		0.25	
こいくちしょうゆ		3.60	
砂糖(上白糖)		1.73	
米酢		3.60	
ごま油		0.30	
<b>【ぶどうゼリー】</b>			
水		45.00	
粉寒天		0.60	
砂糖(上白糖)		6.00	
ぶどう(濃縮還元ｼﾞｬｰｽ)		40.00	

2024年 9月19日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳(ｶｷﾗ)】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【◆ごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
<b>【◆さばのねぎみそ焼き(70)】</b>			
さば 70g		70.00	
酒		0.60	
赤みそ		9.00	
砂糖(三温糖)		3.96	
しょうが		0.52	
本みりん		1.44	
ねぎ		4.20	
ごま(いり)		0.60	
<b>【◆辛し和え】</b>			
もやし		37.00	
はくさい		25.00	
にんじん		5.00	
青菜(こまつな)		5.00	
こいくちしょうゆ		2.40	
本みりん		0.72	
からし(粉)		0.02	
<b>【◆沢煮粥】</b>			
出し昆布		0.30	
かつお厚けずり		3.80	
水		145.00	
豚肉		10.00	
にんじん		13.00	
だいこん		40.00	
ぶなしめじ		10.00	
えのきたけ		10.00	
うすくちしょうゆ		2.34	
天塩		0.78	
酒		1.17	
本みりん		0.59	
ねぎ		10.00	

## 堺エリア[ 詳細献立表 (通常食) ]

2024年 9月20日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳(ｶﾞﾗﾌﾞ)】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【◆じゃこチャーハン】</b>			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
天塩		0.30	
ガラスープ		0.00	
ひまわり油		0.60	
にんじん		7.00	
干しいたけ スライス		0.30	
ちりめんじゃこ		7.00	
ねぎ		5.00	
干ひじき(ｽﾃﾙｽﾞ釜、乾)		0.70	
天塩		0.16	
白こしょう		0.04	
酒		0.16	
こいくちしょうゆ		1.56	
本みりん		1.25	
ごま油		0.70	
<b>【わかめ入りたまご焼き(ねぎ入り)】</b>			
ひまわり油		0.36	
冷凍 生わかめ カット		4.00	
ねぎ		3.00	
★たまご		45.00	
砂糖(上白糖)		1.17	
食塩		0.12	
うすくちしょうゆ		0.68	
だし汁		5.30	
<b>【◆ナムル(大根)】</b>			
もやし		28.00	
にんじん		5.00	
だいこん		18.00	
青菜(こまつな)		5.00	
ごま油		0.60	
こいくちしょうゆ		3.30	
砂糖(三温糖)		1.10	
一味とうがらし		0.01	
米酢		1.10	
白ごま		0.60	
<b>【◆ワンタン入り担々スープ】</b>			
ひまわり油		0.65	
にんにく		0.25	
しょうが		0.25	
トウバンジャン		0.03	
ぶたひき肉		15.00	
鶏ガラ		6.00	
水		130.00	
にんじん		10.00	
もやし		25.00	
白ねりごま		2.00	
こいくちしょうゆ		3.50	
砂糖(三温糖)		0.50	
食塩		0.26	
白こしょう		0.03	
赤みそ		6.80	
調製豆乳		16.00	
★ウェーブワンタンの皮		10.00	
にら		8.00	
ねぎ		8.00	
◇しろすりごま		2.00	
ごま油		0.30	

2024年 9月24日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳(ｶﾞﾗﾌﾞ)】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【◆麦入りごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
米粒麦		5.00	
水		0.00	
<b>【◆じゃがいものそぼろ煮】</b>			
ひまわり油		0.65	
とりひき肉		30.00	
玉ねぎ		55.00	
にんじん		20.00	
つきこんにやく		13.00	
じゃがいも		90.00	
かつお厚けずり		1.30	
水		39.00	
生揚げ		26.00	
砂糖(三温糖)		0.68	
こいくちしょうゆ		1.81	
だし汁		11.31	
酒		1.30	
本みりん		1.30	
砂糖(三温糖)		3.90	
こいくちしょうゆ		10.40	
でんぶん		2.60	
<b>【◆レモン和え】</b>			
キャベツ		35.00	
きゅうり		15.00	
にんじん		8.00	
こいくちしょうゆ		2.25	
天塩		0.10	
本みりん		1.00	
砂糖(上白糖)		0.40	
レモン(果汁、生)		0.80	
<b>【*焼きししゃも】</b>			
からぶとししゃも(生干し)		50.00	

2024年 9月25日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳(ｶﾞﾗﾌﾞ)】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【◆野沢菜のまぜごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
水		0.00	
ひまわり油		0.70	
とりひき肉		20.00	
しょうが		0.28	
野沢菜(漬け物)		16.00	
砂糖(三温糖)		3.09	
本みりん		1.54	
こいくちしょうゆ		6.32	
<b>【◆ほっけの塩焼き(70)】</b>			
ほっけ70g		70.00	
酒		2.00	
食塩		0.50	
<b>【◆ごま和え(小松菜・モヤシ・人参)】</b>			
青菜(こまつな)		15.00	
もやし		35.00	
にんじん		7.00	
こいくちしょうゆ		3.80	
砂糖(三温糖)		3.40	
本みりん		2.00	
すりごま		1.50	
<b>【◆みそ汁(油揚げ・豆腐・芋)】</b>			
だし昆布		0.30	
かつお厚けずり		3.40	
水		135.00	
玉ねぎ		13.00	
だいこん		16.00	
にんじん		6.00	
じゃがいも		30.00	
豆腐(木綿)		20.00	
油揚げ		5.00	
ねぎ		10.00	
白みそ		6.80	
赤みそ		2.90	

