

堺エリア[詳細献立表（通常食）]

2024年11月 1日(金)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|------------------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| ★牛乳 | | 206.00 | |
| 【ガバオライス・うずら卵添え】 | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | | 110.00 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 米油 | | 0.65 | |
| にんにく | | 0.65 | |
| ぶたひき肉 | | 15.00 | |
| とりひき肉 | | 35.00 | |
| 玉ねぎ | | 58.00 | |
| ぶなしめじ | | 10.00 | |
| 砂糖(三温糖) | | 0.85 | |
| 天塩 | | 0.42 | |
| 白こしょう | | 0.01 | |
| こいくちしょうゆ | | 2.73 | |
| 本みりん | | 1.69 | |
| オイスターソース | | 3.25 | |
| ナンブラー | | 0.39 | |
| ピーマン | | 10.00 | |
| バジル | | 0.07 | |
| ★うずら卵(水煮) トマト | | 20.00 | |
| 【ジャガイモ・トマト】 | | | |
| じゃがいも | | 40.00 | |
| にんじん | | 6.00 | |
| きゅうり | | 10.00 | |
| 米油 | | 0.65 | |
| 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 | |
| 【白菜スープ】 | | | |
| 鶏ガラパック | | 7.99 | |
| 水 | | 140.00 | |
| 鶏胸肉 こま切り | | 5.00 | |
| ウィンナー(5ミリスライス) | | 3.00 | |
| にんじん | | 10.00 | |
| 玉ねぎ | | 25.00 | |
| はくさい | | 42.00 | |
| 天塩 | | 1.15 | |
| 白こしょう | | 0.02 | |
| こいくちしょうゆ | | 1.10 | |
| パセリ(乾) | | 0.04 | |

2024年11月 5日(火)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|----------------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| ★牛乳 | | 206.00 | |
| 【高野豆腐のそぼろごはん】 | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | | 80.00 | |
| こいくちしょうゆ | | 1.00 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 米油 | | 1.30 | |
| しょうが | | 0.50 | |
| とりひき肉 | | 20.00 | |
| 干しいたけ スライス | | 0.70 | |
| にんじん | | 10.00 | |
| 凍り豆腐(細切り) | | 4.30 | |
| ねぎ | | 5.00 | |
| だし汁 | | 19.50 | |
| 酒 | | 1.29 | |
| 本みりん | | 1.29 | |
| 砂糖(三温糖) | | 2.16 | |
| こいくちしょうゆ | | 3.59 | |
| 天塩 | | 0.72 | |
| 【たまご焼き】 | | | |
| ★たまご | | 60.00 | |
| 砂糖(三温糖) | | 2.60 | |
| 天塩 | | 0.13 | |
| うすくちしょうゆ | | 0.62 | |
| だし汁 | | 6.24 | |
| 【ごま和え】 | | | |
| 青菜(こまつな) | | 10.00 | |
| もやし | | 40.00 | |
| にんじん | | 7.00 | |
| こいくちしょうゆ | | 3.51 | |
| 砂糖(三温糖) | | 3.38 | |
| 本みりん | | 1.95 | |
| 白すりごま | | 1.30 | |
| 【みそ汁】 | | | |
| だし昆布 | | 0.30 | |
| かつお厚けずり | | 3.30 | |
| 水 | | 136.50 | |
| 玉ねぎ | | 13.00 | |
| だいこん | | 15.60 | |
| じゃがいも | | 29.90 | |
| 豆腐(木綿) | | 19.50 | |
| 冷凍 生わかめ カット | | 6.50 | |
| 白みそ | | 6.89 | |
| 赤みそ | | 2.99 | |
| ねぎ | | 6.50 | |

2024年11月 7日(木)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|--------------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| ★牛乳 | | 206.00 | |
| 【麦入りごはん】 | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | | 95.00 | |
| 米粒麦 | | 5.00 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 【キムチ豆腐】 | | | |
| 米油 | | 0.70 | |
| 豚肉 | | 20.00 | |
| 鶏ガラパック | | 4.00 | |
| 水 | | 40.00 | |
| にんじん | | 13.00 | |
| たけのこ(水煮) | | 13.00 | |
| えのきたけ | | 9.00 | |
| はくさい(キムチ漬け)③ | | 20.00 | |
| 砂糖(三温糖) | | 1.11 | |
| 天塩 | | 0.52 | |
| 白こしょう | | 0.03 | |
| 本みりん | | 1.56 | |
| こいくちしょうゆ | | 3.64 | |
| オイスターソース | | 1.56 | |
| でんぶん | | 3.90 | |
| ねぎ | | 6.50 | |
| にら | | 6.50 | |
| 豆腐(木綿) | | 130.00 | |
| ごま油 | | 0.65 | |
| 【中華和え】 | | | |
| もやし | | 33.00 | |
| にんじん | | 6.00 | |
| だいこん | | 20.00 | |
| 青菜(こまつな) | | 5.00 | |
| ごま油 | | 0.65 | |
| こいくちしょうゆ | | 3.80 | |
| 砂糖(三温糖) | | 1.25 | |
| 米酢 | | 1.25 | |
| 白ごま | | 0.70 | |
| 【果物(菊花みかん)】 | | | |
| みかん | | 47.54 | |

※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)]

2024年11月 8日 (金)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|------------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| ★牛乳 | | 206.00 | |
| 【ごはん】 | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | | 100.00 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 【魚のもみじ焼き】 | | | |
| めばる 70g | | 70.00 | |
| 酒 | | 1.00 | |
| 天塩 | | 0.20 | |
| 白こしょう | | 0.03 | |
| マヨネーズ(ノンエッグ) | | 10.40 | |
| にんじん | | 6.50 | |
| 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 | | 30.00 | |
| 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 | | 1.30 | |
| 赤みそ | | 1.56 | |
| オイスターソース | | 0.65 | |
| ごま油 | | 0.65 | |
| 【沢煮碗】 | | | |
| だし昆布 | | 0.26 | |
| かつお厚けずり | | 3.40 | |
| 水 | | 143.00 | |
| 豚もも肉 せん切り | | 10.00 | |
| にんじん | | 13.00 | |
| だいこん | | 30.00 | |
| ぶなしめじ | | 10.00 | |
| えのきたけ | | 10.00 | |
| うすくちしょうゆ | | 2.03 | |
| 天塩 | | 0.65 | |
| 酒 | | 0.99 | |
| 本みりん | | 0.47 | |
| ねぎ | | 6.50 | |

2024年11月11日(月)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|--------------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| ★牛乳 | | 206.00 | |
| 【ゆかりご飯】 | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | | 100.00 | |
| 水 | | 0.00 | |
| ゆかり | | 1.70 | |
| 【鶏肉と野菜のうま煮】 | | | |
| ひまわり油 | | 0.65 | |
| 鶏胸肉 角切り | | 13.00 | |
| 鶏もも肉 角切り | | 13.00 | |
| ごぼう | | 13.00 | |
| こんにゃく | | 20.00 | |
| かつお厚けずり | | 0.65 | |
| 水 | | 48.10 | |
| 干しいたけ スライス | | 1.30 | |
| たけのこ(水煮) | | 13.00 | |
| にんじん | | 20.00 | |
| じゃがいも | | 60.00 | |
| 砂糖(三温糖) | | 2.60 | |
| 天塩 | | 0.13 | |
| こいくちしょうゆ | | 5.20 | |
| 酒 | | 1.04 | |
| 本みりん | | 1.30 | |
| 生揚げ | | 25.00 | |
| かつおだし | | 11.70 | |
| 砂糖(三温糖) | | 0.65 | |
| こいくちしょうゆ | | 2.34 | |
| 【野菜の昆布和え】 | | | |
| だいこん | | 30.00 | |
| キャベツ | | 20.00 | |
| にんじん | | 3.00 | |
| 塩昆布 | | 2.60 | |
| 白ごま | | 0.70 | |
| 【果物(菊花みかん)】 | | | |
| みかん | | 47.54 | |

2024年11月12日(火)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|--------------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| ★牛乳 | | 206.00 | |
| 【ごはん】 | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | | 100.00 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 【さばのごまみそ焼き】 | | | |
| さば 70g | | 70.00 | |
| 酒 | | 1.50 | |
| 赤みそ | | 6.00 | |
| 砂糖(上白糖) | | 3.60 | |
| 酒 | | 2.40 | |
| 本みりん | | 1.50 | |
| 白ごま | | 2.00 | |
| 白すりごま | | 2.00 | |
| 【おかか和え】 | | | |
| キャベツ | | 20.00 | |
| もやし | | 32.00 | |
| にんじん | | 6.00 | |
| こいくちしょうゆ | | 3.90 | |
| 砂糖(三温糖) | | 0.63 | |
| 糸けずり | | 0.70 | |
| 【かきたま汁】 | | | |
| かつお厚けずり | | 3.90 | |
| 水 | | 143.65 | |
| にんじん | | 10.40 | |
| 玉ねぎ | | 28.60 | |
| えのきたけ | | 10.40 | |
| 豆腐(木綿) | | 23.40 | |
| 天塩 | | 1.11 | |
| こいくちしょうゆ | | 0.56 | |
| でんぶん | | 2.21 | |
| ★たまご | | 22.10 | |

※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）]

2024年11月13日（水）

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|--------------------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| ★牛乳 | | 206.00 | |
| 【ツナピラフ】 | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | | 90.00 | |
| 天塩 | | 0.65 | |
| ガラスープ | | 0.00 | |
| 米油 | | 0.65 | |
| にんにく | | 0.35 | |
| ベーコン(短冊) | | 7.00 | |
| ツナ 水煮 | | 20.00 | |
| にんじん | | 9.00 | |
| 玉ねぎ | | 20.00 | |
| 冷凍ホールコーン | | 6.00 | |
| 天塩 | | 0.70 | |
| 白こしょう | | 0.03 | |
| 【サクサク玄米サラダ(揚げ油①)】 | | | |
| キャベツ | | 25.00 | |
| もやし | | 25.00 | |
| きゅうり | | 7.00 | |
| にんじん | | 6.00 | |
| 白ねりごま | | 0.65 | |
| こいくちしょうゆ | | 3.64 | |
| 米酢 | | 3.25 | |
| 砂糖(三温糖) | | 0.65 | |
| 米油 | | 1.30 | |
| 白すりごま | | 1.30 | |
| もち玄米 | | 4.55 | |
| 揚げ油 | | 4.55 | |
| 【米粉のチキンピーズ】 | | | |
| 大豆(国産、乾) | | 13.00 | |
| 米油 | | 0.65 | |
| にんにく | | 0.26 | |
| 玉ねぎ | | 45.00 | |
| にんじん | | 10.00 | |
| 鶏胸肉 こま切り | | 25.00 | |
| 赤ワイン | | 1.30 | |
| じゃがいも | | 45.00 | |
| 鶏ガラパック | | 5.00 | |
| 水 | | 65.00 | |
| トマト缶詰(ホール) | | 15.50 | |
| ウスターソース | | 4.29 | |
| 砂糖(三温糖) | | 1.17 | |
| ★デミグラスソース | | 5.20 | |
| トマトケチャップ | | 2.34 | |
| こいくちしょうゆ | | 0.59 | |
| 天塩 | | 0.85 | |
| 白こしょう | | 0.03 | |
| 米粉 | | 5.20 | |

2024年11月15日（金）

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|-------------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| ★牛乳 | | 206.00 | |
| 【わかめごはん】 | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | | 100.00 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 炊き込みわかめ | | 1.20 | |
| 【豆腐のみそつくね】 | | | |
| とりひき肉 | | 50.00 | |
| 押し豆腐 | | 20.00 | |
| ねぎ | | 5.00 | |
| 赤みそ | | 3.90 | |
| ★たまご | | 5.00 | |
| 酒 | | 2.60 | |
| 砂糖(三温糖) | | 1.15 | |
| ★生パン粉 | | 7.80 | |
| 【わかめサラダ】 | | | |
| 冷凍 生わかめ カット | | 5.00 | |
| きゅうり | | 10.00 | |
| にんじん | | 5.00 | |
| もやし | | 27.00 | |
| 冷凍ホールコーン | | 7.00 | |
| こいくちしょうゆ | | 4.30 | |
| 米酢 | | 1.28 | |
| 砂糖(上白糖) | | 1.00 | |
| ごま油 | | 0.70 | |
| 白ごま | | 0.70 | |
| 【野菜スープ】 | | | |
| だし昆布 | | 0.26 | |
| かつお厚けずり | | 3.50 | |
| 水 | | 140.00 | |
| 鶏胸肉 こま切り | | 8.00 | |
| にんじん | | 10.00 | |
| 玉ねぎ | | 23.00 | |
| もやし | | 17.00 | |
| キャベツ | | 35.00 | |
| ねぎ | | 6.00 | |
| 天塩 | | 1.11 | |
| 白こしょう | | 0.03 | |
| こいくちしょうゆ | | 2.21 | |

2024年11月18日（月）

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|------------------|--------|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| ★牛乳 | | 206.00 | |
| 【麦入りごはん】 | | | |
| 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 | | 0.70 | |
| にんにく | | 0.28 | |
| しょうが | | 0.42 | |
| ぶたひき肉 | | 20.00 | |
| 干しいたけ スライス | | 0.70 | |
| 玉ねぎ | | 28.00 | |
| 水 | | 42.00 | |
| にんじん | | 15.00 | |
| 砂糖(三温糖) | | 2.80 | |
| 天塩 | | 0.14 | |
| こいくちしょうゆ | | 8.40 | |
| 赤みそ | | 8.40 | |
| トマトケチャップ | | 2.10 | |
| オイスターソース | | 1.12 | |
| カレー粉 | | 0.98 | |
| でんぶん | | 2.80 | |
| にら | | 5.00 | |
| ねぎ | | 7.00 | |
| 豆腐(木綿) | | 140.00 | |
| 【パンサンデー】 | | | |
| もやし | | 33.00 | |
| きゅうり | | 13.00 | |
| にんじん | | 9.00 | |
| 緑豆はるさめカット | | 4.00 | |
| 砂糖(三温糖) | | 1.60 | |
| こいくちしょうゆ | | 4.20 | |
| からし(粉) | | 0.07 | |
| ごま油 | | 1.00 | |
| 米酢 | | 2.30 | |
| 【果物(りんご)】 | | | |
| ★りんご | 0.13 個 | 32.50 | |

※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）]

2024年11月19日（火）

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|---------------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| ★牛乳 | | 206.00 | |
| 【ブルゴギ井】 | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | | 110.00 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 米油 | | 0.65 | |
| にんにく | | 0.60 | |
| 豚こま肉 | | 45.00 | |
| 玉ねぎ | | 40.00 | |
| にんじん | | 13.00 | |
| ピーマン | | 8.00 | |
| もやし | | 52.00 | |
| ぶなしめじ | | 13.00 | |
| にら | | 5.00 | |
| こいくちしょうゆ | | 7.15 | |
| 砂糖(三温糖) | | 1.30 | |
| 酒 | | 1.95 | |
| コチュジャン | | 1.95 | |
| はちみつ | | 2.60 | |
| ごま油 | | 0.65 | |
| ごま(いり) | | 1.30 | |
| 【米粉ワンタンのスープ】 | | | |
| 水 | | 150.00 | |
| 鶏ガラパック | | 7.72 | |
| 豚もも肉 こま切り | | 6.00 | |
| にんじん | | 13.00 | |
| 玉ねぎ | | 18.00 | |
| 天塩 | | 1.20 | |
| 白こしょう | | 0.04 | |
| もやし | | 25.00 | |
| 干しいたけ スライス | | 0.80 | |
| 米粉ワンタン | | 7.00 | |
| ねぎ | | 6.00 | |
| こいくちしょうゆ | | 3.80 | |
| ごま油 | | 0.25 | |
| 【大根とかぶの華風漬け】 | | | |
| だいこん | | 40.00 | |
| かぶ | | 20.00 | |
| にんじん | | 7.00 | |
| 天塩 | | 0.13 | |
| 砂糖(上白糖) | | 1.95 | |
| こいくちしょうゆ | | 4.55 | |
| 一味とうがらし | | 0.01 | |
| ごま油 | | 0.59 | |

2024年11月20日（水）

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|-----------------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| ★牛乳 | | 206.00 | |
| 【きのこの和風スパゲッティ】 | | | |
| ★スパゲッティ(乾) | | 55.90 | |
| 米油 | | 0.65 | |
| 豚こま肉 | | 5.00 | |
| ベーコン | | 10.40 | |
| 玉ねぎ | | 19.50 | |
| にんじん | | 13.00 | |
| ぶなしめじ | | 13.00 | |
| えのきたけ | | 13.00 | |
| マッシュルーム | | 6.50 | |
| 白ワイン | | 0.65 | |
| 酒 | | 0.65 | |
| 天塩 | | 1.00 | |
| 白こしょう | | 0.01 | |
| 本みりん | | 0.72 | |
| こいくちしょうゆ | | 3.64 | |
| 万能ねぎ | | 5.00 | |
| 【大根ときゅうりのサラダ】 | | | |
| だいこん | | 40.00 | |
| にんじん | | 7.00 | |
| きゅうり | | 15.00 | |
| 米油 | | 0.78 | |
| 玉ねぎ | | 1.30 | |
| こいくちしょうゆ | | 1.95 | |
| 天塩 | | 0.13 | |
| 白こしょう | | 0.01 | |
| 砂糖(上白糖) | | 1.04 | |
| 米酢 | | 2.60 | |
| 【抹茶ケーキ】 | | | |
| 抹茶 | | 0.17 | |
| ★たまご | | 9.10 | |
| ★小麦粉 | | 13.00 | |
| 上新粉 | | 20.80 | |
| 米油 | | 11.70 | |
| ベーキングパウダー | | 0.91 | |
| 砂糖(上白糖) | | 15.60 | |
| ★クリーム(乳脂肪) | | 11.70 | |
| ★牛乳 | | 26.00 | |
| 粉糖 | | 1.17 | |

2024年11月21日（木）

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|-----------------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| ★牛乳 | | 206.00 | |
| 【五目チャーハン】 | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | | 90.00 | |
| 天塩 | | 0.60 | |
| ガラスープ | | 0.00 | |
| ひまわり油 | | 0.65 | |
| 干しいたけ スライス | | 0.65 | |
| 玉ねぎ | | 20.00 | |
| 鶏胸肉 こま切り | | 15.00 | |
| かまぼこせん切り | | 6.00 | |
| にんじん | | 6.00 | |
| ねぎ | | 5.00 | |
| 砂糖(三温糖) | | 0.20 | |
| 天塩 | | 0.52 | |
| 白こしょう | | 0.03 | |
| こいくちしょうゆ | | 1.30 | |
| 【豆かりんとう(揚げ油②)】 | | | |
| 大豆(国産、乾) | | 8.00 | |
| でんぶん | | 4.16 | |
| さつまいも | | 30.00 | |
| 揚げ油 | | 5.00 | |
| 砂糖(三温糖) | | 5.82 | |
| こいくちしょうゆ | | 1.04 | |
| 水 | | 2.08 | |
| 【白菜と肉団子のスープ】 | | | |
| ぶたひき肉 | | 40.00 | |
| しょうが | | 0.35 | |
| ねぎ | | 5.00 | |
| 酒 | | 0.25 | |
| 天塩 | | 0.25 | |
| こいくちしょうゆ | | 1.00 | |
| でんぶん | | 1.00 | |
| 水 | | 135.00 | |
| かつお厚けずり | | 3.50 | |
| にんじん | | 16.00 | |
| 干しいたけ スライス | | 0.70 | |
| はくさい | | 45.00 | |
| 緑豆はるさめカット | | 2.80 | |
| ねぎ | | 7.49 | |
| 天塩 | | 0.28 | |
| 白こしょう | | 0.03 | |
| こいくちしょうゆ | | 3.76 | |

※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）]

2024年11月22日（金）

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|-------------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| ★牛乳 | | 206.00 | |
| 【ごはん】 | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | | 100.00 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 【ひじきのふりかけ】 | | | |
| 米油 | | 0.35 | |
| 干ひじき(スライス、乾) | | 1.90 | |
| 砂糖(三温糖) | | 2.00 | |
| こいくちしょうゆ | | 3.60 | |
| 本みりん | | 0.48 | |
| 糸けずり | | 0.60 | |
| 白ごま | | 0.60 | |
| 【魚の照り焼き】 | | | |
| ぶり 70g | | 70.00 | |
| こいくちしょうゆ | | 4.00 | |
| 砂糖(三温糖) | | 0.64 | |
| 酒 | | 1.60 | |
| 本みりん | | 1.60 | |
| 【レモン和え】 | | | |
| キャベツ | | 40.00 | |
| きゅうり | | 7.00 | |
| にんじん | | 4.00 | |
| こいくちしょうゆ | | 2.50 | |
| 天塩 | | 0.10 | |
| 本みりん | | 1.00 | |
| 砂糖(上白糖) | | 0.50 | |
| レモン(果汁、生) | | 0.80 | |
| 【さつま汁】 | | | |
| かつお厚けずり | | 3.30 | |
| 水 | | 130.00 | |
| 米油 | | 0.65 | |
| 鶏胸肉 こま切り | | 10.00 | |
| ごぼう | | 8.00 | |
| こんにゃく | | 13.00 | |
| にんじん | | 9.00 | |
| だいこん | | 38.00 | |
| さつまいも | | 26.00 | |
| ぶなしめじ | | 7.00 | |
| ねぎ | | 6.50 | |
| 白みそ | | 7.64 | |
| 赤みそ | | 3.15 | |

2024年11月25日（月）

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|-------------------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| ★牛乳 | | 206.00 | |
| 【麦入りごはん】 | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | | 95.00 | |
| 米粒麦 | | 5.00 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 【じゃがいものそぼろ煮】 | | | |
| 米油 | | 0.65 | |
| とりひき肉 | | 30.00 | |
| 玉ねぎ | | 55.00 | |
| にんじん | | 20.00 | |
| つきこんにゃく | | 13.00 | |
| じゃがいも | | 90.00 | |
| かつお厚けずり | | 1.30 | |
| 水 | | 39.00 | |
| 生揚げ | | 30.00 | |
| 砂糖(三温糖) | | 0.78 | |
| こいくちしょうゆ | | 2.00 | |
| だし汁 | | 13.00 | |
| 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 | |
| でんぷん | | 2.60 | |
| 【ごまごまサラダ】 | | | |
| もやし | | 33.00 | |
| キャベツ | | 13.00 | |
| にんじん | | 5.00 | |
| 青菜(こまつな) | | 5.00 | |
| 白ごま | | 1.50 | |
| 白すりごま | | 1.50 | |
| 砂糖(三温糖) | | 1.10 | |
| 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 | |
| 【まめアジの唐揚げ(揚げ油③)】 | | | |
| 豆あじ | | 16.00 | |
| 天塩 | | 0.20 | |
| でんぷん | | 2.80 | |
| 揚げ油 | | 4.00 | |

2024年11月26日（火）

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|----------------------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| ★牛乳 | | 206.00 | |
| 【パンブキン食パン】 | | | |
| ★パンブキン食パン70g | | 70.00 | |
| 【チキンのガーリックトマトソースかけ】 | | | |
| 鶏もも肉 切り身70g | | 70.00 | |
| 酒 | | 1.40 | |
| 天塩 | | 0.25 | |
| 白こしょう | | 0.01 | |
| 米油 | | 0.60 | |
| にんにく | | 0.60 | |
| 玉ねぎ | | 8.70 | |
| トマトケチャップ | | 6.20 | |
| トマトピューレ | | 2.50 | |
| 砂糖(三温糖) | | 0.56 | |
| こいくちしょうゆ | | 1.80 | |
| 白こしょう | | 0.01 | |
| 水 | | 3.70 | |
| 【青大豆とひじきのサラダ】 | | | |
| 干ひじき(スライス、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 | |
| 【米粉の豆乳スープ】 | | | |
| 米油 | | 0.59 | |
| 鶏胸肉 こま切り | | 10.00 | |
| 白ワイン | | 0.59 | |
| 玉ねぎ | | 40.00 | |
| ぶなしめじ | | 6.00 | |
| 鶏ガラバック | | 4.00 | |
| 水 | | 64.35 | |
| にんじん | | 10.00 | |
| とうもろこし缶詰(クリーム) | | 28.00 | |
| 天塩 | | 1.47 | |
| 白こしょう | | 0.03 | |
| 調製豆乳 | | 40.00 | |
| はくさい | | 35.00 | |
| 米粉 | | 3.50 | |
| パセリ(乾) | | 0.06 | |

※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）]

2024年11月27日（水）

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|--------------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| ★牛乳 | | 206.00 | |
| 【メキシカンライス】 | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | | 90.00 | |
| 天塩 | | 0.60 | |
| ガラスープ | | 0.00 | |
| 米油 | | 0.65 | |
| 鶏胸肉 こま切り | | 13.00 | |
| にんじん | | 5.00 | |
| 玉ねぎ | | 18.00 | |
| ピーマン | | 4.00 | |
| カレー粉 | | 0.39 | |
| 天塩 | | 1.11 | |
| 白こしょう | | 0.03 | |
| こいくちしょうゆ | | 0.49 | |
| 【チーズ入りオムレツ】 | | | |
| 米油 | | 0.40 | |
| 玉ねぎ | | 20.00 | |
| にんじん | | 5.00 | |
| じゃがいも | | 20.00 | |
| 天塩 | | 0.26 | |
| 白こしょう | | 0.01 | |
| ★ダイスチーズ8mm | | 6.50 | |
| ★たまご | | 45.00 | |
| ★牛乳 | | 4.00 | |
| 天塩 | | 0.13 | |
| 砂糖(上白糖) | | 0.20 | |
| 白こしょう | | 0.01 | |
| トマトケチャップ | | 6.50 | |
| 【コールスローサラダ】 | | | |
| キャベツ | | 37.00 | |
| にんじん | | 10.00 | |
| 冷凍ホールコーン | | 4.00 | |
| ひまわり油 | | 1.04 | |
| 玉ねぎ | | 0.65 | |
| 砂糖(上白糖) | | 1.56 | |
| 天塩 | | 0.39 | |
| 白こしょう | | 0.01 | |
| 米酢 | | 1.56 | |
| 【パスタスープ】 | | | |
| 鶏ガラパック | | 7.00 | |
| 水 | | 155.00 | |
| ウィンナー(5リライス) | | 6.00 | |
| にんじん | | 10.00 | |
| 玉ねぎ | | 22.00 | |
| キャベツ | | 25.00 | |
| レンズまめ(乾) | | 6.00 | |
| ★ABCマカロニ | | 8.00 | |
| 天塩 | | 0.65 | |
| 白こしょう | | 0.03 | |
| こいくちしょうゆ | | 2.21 | |
| パセリ(乾) | | 0.04 | |

2024年11月28日（木）

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|---------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| ★牛乳 | | 206.00 | |
| 【親子丼】 | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | | 110.00 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 米油 | | 0.78 | |
| 鶏もも肉 | | 15.00 | |
| 鶏胸肉 こま切り | | 15.00 | |
| 玉ねぎ | | 33.00 | |
| にんじん | | 13.00 | |
| ぶなしめじ | | 6.50 | |
| しらたき | | 13.00 | |
| 油揚げ | | 6.50 | |
| ねぎ | | 5.00 | |
| ★たまご | | 33.00 | |
| 青菜(こまつな) | | 5.00 | |
| 水 | | 19.50 | |
| かつお厚けずり | | 0.39 | |
| 砂糖(三温糖) | | 2.08 | |
| こいくちしょうゆ | | 6.50 | |
| 酒 | | 1.30 | |
| 本みりん | | 1.30 | |
| 【甘酢和え】 | | | |
| きゅうり | | 10.00 | |
| キャベツ | | 40.00 | |
| にんじん | | 4.00 | |
| こいくちしょうゆ | | 5.36 | |
| 砂糖(上白糖) | | 2.76 | |
| 米酢 | | 2.76 | |
| 【みそ汁】 | | | |
| かつお厚けずり | | 3.40 | |
| だし昆布 | | 0.27 | |
| 水 | | 140.00 | |
| にんじん | | 6.50 | |
| だいこん | | 30.00 | |
| はくさい | | 33.00 | |
| 豆腐(木綿) | | 25.00 | |
| えのきたけ | | 8.00 | |
| ねぎ | | 6.50 | |
| 白みそ | | 7.96 | |
| 赤みそ | | 3.32 | |

2024年11月29日（金）

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|------------------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| ★牛乳 | | 206.00 | |
| 【カレーライス】 | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | | 110.00 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 米油 | | 0.65 | |
| 玉ねぎ | | 25.00 | |
| 米油 | | 0.65 | |
| にんにく | | 0.26 | |
| しょうが | | 0.65 | |
| 玉ねぎ | | 26.00 | |
| 鶏ガラパック | | 4.00 | |
| 豚骨パック | | 4.00 | |
| 水 | | 105.00 | |
| 砂糖(三温糖) | | 0.72 | |
| にんじん | | 25.00 | |
| じゃがいも | | 58.00 | |
| トマトケチャップ | | 5.85 | |
| ウスターソース | | 3.51 | |
| 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 | | 0.98 | |
| 白こしょう | | 0.03 | |
| 米油 | | 0.39 | |
| 豚肩角肉 | | 30.00 | |
| 赤ワイン | | 1.00 | |
| カレー粉 | | 0.13 | |
| 天塩 | | 0.35 | |
| 白こしょう | | 0.01 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 米油 | | 5.85 | |
| ★バター | | 3.51 | |
| ★小麦粉 | | 9.36 | |
| カレー粉 | | 0.94 | |
| コリアンダーパウダー | | 0.13 | |
| ガラムマサラ | | 0.23 | |
| ターメリック | | 0.13 | |
| 【コーンフレークとりのサラダ】 | | | |
| キャベツ | | 20.00 | |
| もやし | | 20.00 | |
| きゅうり | | 6.00 | |
| にんじん | | 6.00 | |
| 青菜(こまつな) | | 6.00 | |
| 酒 | | 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 | |
| 米油 | | 1.82 | |
| コーンフレーク | | 2.00 | |
| きざみのり | | 0.20 | |
| 【果物(菊花みかん)】 | | | |
| みかん | | 47.54 | |

※アレルギー食品には記号を表示しています