

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12月 2日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【豚キャベツ丼】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
米油		0.60	
トウバンジャン		0.13	
しょうが		0.26	
にんにく		0.26	
豚こま肉		40.00	
玉ねぎ		40.00	
にんじん		13.00	
砂糖(三温糖)		1.56	
こいくちしょうゆ		5.59	
オイスターソース		1.95	
キャベツ		45.00	
にら		4.00	
ごま油		0.65	
白ごま		0.65	
【大根ときゅうりの華風漬け】			
だいこん		40.00	
きゅうり		10.00	
にんじん		5.00	
天塩		0.13	
砂糖(上白糖)		2.00	
こいくちしょうゆ		4.60	
一味とうがらし		0.01	
ごま油		0.60	
【野菜と豆腐のスープ】			
だし昆布		0.30	
かつお厚けずり		3.40	
水		140.00	
鶏胸肉 こま切り		7.00	
にんじん		10.00	
玉ねぎ		30.00	
えのきたけ		9.00	
チンゲンツァイ		5.00	
豆腐(木綿)		26.00	
天塩		1.17	
こいくちしょうゆ		2.08	
でんぷん		1.04	

2024年12月 3日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【きなこ揚げパン(揚げ油①)】			
★コッペパン70g		70.00	
揚げ油 米白絞油		6.50	
きな粉(大豆)		13.00	
砂糖(上白糖)		11.70	
天塩		0.20	
【みそドレッシングサラダ】			
キャベツ		32.50	
冷凍ホールコーン		7.80	
にんじん		6.50	
もやし		15.60	
赤みそ		3.90	
砂糖(三温糖)		1.95	
米油		2.60	
米酢		0.91	
こいくちしょうゆ		0.52	
ごま油		0.26	
白ごま		0.65	
【鶏団子入りちゃんこ汁】			
とりひき肉		30.00	
こいくちしょうゆ		0.39	
酒		0.65	
しょうが		0.26	
ねぎ		2.00	
塩麴		0.78	
でんぷん		1.56	
かつお厚けずり		3.00	
水		150.00	
にんじん		10.00	
だいこん		30.00	
干しいたけ スライス		1.00	
はくさい		38.00	
酒		1.20	
天塩		0.90	
うすくちしょうゆ		1.25	
ねぎ		6.00	
【いりこと大豆の甘辛和え】			
いり大豆(黄大豆)		6.00	
いりこ		6.00	
白ごま		1.00	
こいくちしょうゆ		1.50	
砂糖(三温糖)		3.10	
本みりん		1.56	
米酢		0.75	

2024年12月 4日(水)

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	
【さばのスタミナ焼き】			
さば 60g		60.00	
にんにく		0.70	
砂糖(三温糖)		1.35	
こいくちしょうゆ		6.00	
ごま油		0.30	
ねぎ		1.50	
一味とうがらし		0.01	
【野菜の昆布和え】			
だいこん		25.00	
キャベツ		23.00	
にんじん		3.00	
塩昆布		2.60	
白ごま		0.60	
【ごま豆乳みそ汁】			
かつお節 厚けずり		3.30	
水		105.00	
米油		0.60	
豚こま肉		5.00	
にんじん		13.00	
はくさい		30.00	
豆腐(木綿)		25.00	
白ねりごま		1.30	
赤みそ		5.20	
白みそ		6.00	
調製豆乳		50.00	
白すりごま		0.65	
ねぎ		6.00	

堺エリア [詳細献立表 (通常食)]

2024年12月 5日(木)

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	
【焼きのり】			
味付けのり		1.00	
【韓国風肉じゃが】			
米油		0.60	
にんにく		0.65	
しょうが		1.30	
豚こま肉		30.00	
つきこんにやく		25.00	
にんじん		20.00	
玉ねぎ		50.00	
じゃがいも		80.00	
かつお厚けずり		1.40	
ねぎ		6.00	
水		39.00	
砂糖(三温糖)		3.90	
こいくちしょうゆ		9.49	
コチュジャン		1.04	
ごま油		0.65	
【ナムル】			
もやし		30.00	
にんじん		5.00	
だいこん		18.00	
青菜(こまつな)		5.00	
ごま油		0.65	
こいくちしょうゆ		3.71	
砂糖(三温糖)		1.24	
一味とうがらし		0.01	
米酢		1.24	
白ごま		0.60	
【果物(柑橘類)】			
柑橘		35.00	

2024年12月 6日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【コーンピラフ】			
水稲穀粒(精白米)		85.00	
天塩		0.13	
ガラスープ		0.00	
米油		0.60	
鶏胸肉 こま切り		6.00	
ウィンナー		6.00	
にんじん		7.00	
玉ねぎ		25.00	
冷凍ホールコーン		10.00	
天塩		1.03	
白こしょう		0.03	
パセリ(乾)		0.01	
【チキンとじゃが芋のトマト煮】			
米油		0.59	
にんにく		0.20	
鶏もも肉 角切り		30.00	
天塩		0.14	
白こしょう		0.01	
赤ワイン		0.49	
玉ねぎ		45.00	
にんじん		20.00	
じゃがいも		65.00	
ぶなしめじ		7.00	
水		28.60	
鶏ガラパック		4.88	
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)		28.60	
中濃ソース		2.34	
天塩		1.04	
白こしょう		0.01	
パセリ(乾)		0.01	
【バリバリサラダ(揚げ油②)】			
キャベツ		27.00	
もやし		23.00	
にんじん		4.00	
米油		3.25	
米酢		2.60	
天塩		0.39	
こいくちしょうゆ		2.86	
砂糖(上白糖)		0.65	
粉わかび		0.04	
ごま油		0.39	
★しゅうまいの皮		2.60	
揚げ油 米白絞油		2.60	

2024年12月 9日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【ターメリック豆乳クリームスガけ】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
ターメリック		0.16	
水		0.00	
米油		0.78	
にんにく		0.47	
玉ねぎ		45.00	
にんじん		15.00	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)		30.00	
白ワイン		1.50	
水		80.00	
鶏ガラパック		5.00	
天塩		1.87	
白こしょう		0.04	
米粉		10.14	
調製豆乳		62.40	
トマトピューレ		2.30	
パセリ(乾)		0.01	
【マセドアンサラダ】			
じゃがいも		40.00	
にんじん		6.00	
青大豆		4.50	
冷凍ホールコーン		7.00	
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		35.00	

堺エリア [詳細献立表 (通常食)]

2024年12月10日 (火)

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	
【麻婆豆腐】			
米油		0.65	
にんにく		0.52	
しょうが		0.52	
トウバンジャン		0.26	
ぶたひき肉		15.00	
鶏ひき肉		15.00	
干しいたけ スライス		1.30	
たけのこ (水煮)		13.00	
水		40.00	
にんじん		20.00	
砂糖(三温糖)		1.95	
赤みそ		6.50	
テンメンジャン		3.90	
こいくちしょうゆ		5.72	
トマトケチャップ		2.34	
オイスターソース		1.95	
でんぶん		3.90	
ねぎ		8.00	
にら		7.00	
豆腐(木綿)		130.00	
ごま油		0.65	
【即席漬け】			
だいこん		22.00	
キャベツ		20.00	
にんじん		4.00	
しょうが		0.39	
天塩		0.40	
白ごま		0.65	
【*果物(りんご)】			
★りんご	0.13 個	32.50	

2024年12月11日 (水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【スパゲティ・ミートソース】			
★スパゲッティ (乾)		85.00	
米油		6.00	
米油		0.65	
にんにく		0.13	
しょうが		0.26	
ぶたひき肉		35.00	
玉ねぎ		70.00	
砂糖(三温糖)		1.43	
水		75.00	
マッシュルーム		5.00	
にんじん		20.00	
トマト缶詰(ホール)		15.60	
トマトケチャップ		32.00	
濃厚ソース		12.00	
トマトピューレ		7.15	
赤ワイン		1.56	
天塩		0.43	
白こしょう		0.04	
★小麦粉		4.29	
★バター		2.86	
米油		4.29	
パセリ(乾)		0.01	
【コールスローサラダ】			
キャベツ		36.00	
にんじん		10.00	
冷凍ホールコーン		4.00	
米油		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	
【果物(りんご)】			
★りんご		30.00	

2024年12月12日 (木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【さつまいもごはん】			
水稲穀粒(精白米)		90.00	
酒		1.30	
天塩		0.91	
水		0.00	
さつまいも		25.00	
白ごま		0.65	
天塩		0.18	
水		0.00	
【卵焼き】			
★たまご		52.00	
米油		0.39	
とりひき肉		9.00	
にんじん		5.20	
ねぎ		6.50	
こいくちしょうゆ		1.30	
天塩		0.13	
砂糖(上白糖)		1.82	
だし汁		13.00	
【いそか和え】			
にんじん		8.00	
もやし		40.00	
青菜(こまつな)		7.00	
こいくちしょうゆ		2.59	
砂糖(三温糖)		0.65	
きざみのり		0.43	
【みそ汁】			
かつお厚けずり		3.40	
だし昆布		0.30	
水		143.65	
にんじん		10.00	
だいこん		25.00	
はくさい		35.00	
豆腐(木綿)		25.00	
冷凍 生わかめ カット		5.00	
ねぎ		7.00	
白みそ		7.96	
赤みそ		3.32	

堺エリア [詳細献立表 (通常食)]

2024年12月13日 (金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【ナシゴレン】			
水稲穀粒(精白米)		85.00	
天塩		0.30	
ガラスープ		0.00	
米油		0.72	
にんにく		0.51	
しょうが		0.54	
鶏ひき肉		14.00	
白ワイン		0.50	
玉ねぎ		15.00	
にんじん		12.00	
トマトチリソース		2.72	
トマトケチャップ		1.72	
ウスターソース		0.72	
中濃ソース		1.43	
トウバンジャン		0.04	
こいくちしょうゆ		0.72	
天塩		0.50	
白こしょう		0.01	
★むきえび		7.00	
白ワイン		1.43	
いか 短冊		7.00	
白ワイン		1.43	
【キャベツときゅうりのサラダ】			
きゅうり		10.00	
冷凍ホールコーン		5.00	
にんじん		5.00	
キャベツ		30.00	
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	
白ごま		0.65	
【鶏肉とじゃが芋の豆乳クリーム煮】			
米油		1.30	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)		26.00	
玉ねぎ		30.00	
鶏ガラパック		5.00	
水		55.00	
にんじん		13.00	
ぶなしめじ		6.00	
じゃがいも		78.00	
天塩		1.45	
白こしょう		0.03	
調製豆乳		45.50	
米粉		5.40	
パセリ(乾)		0.01	

2024年12月16日 (月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【とりごぼうごはん】			
水稲穀粒(精白米)		90.00	
こいくちしょうゆ		0.60	
水		0.00	
米油		0.65	
ごぼう		15.00	
鶏ひき肉		15.00	
にんじん		5.00	
天塩		0.40	
干しいたけ スライス		0.40	
砂糖(三温糖)		0.80	
こいくちしょうゆ		3.64	
ねぎ		3.90	
【いかのしょうが焼き】			
いか 鹿の子目60g		60.00	
しょうが		1.75	
こいくちしょうゆ		4.34	
砂糖(三温糖)		0.70	
酒		1.75	
本みりん		1.75	
【ごま和え】			
青菜(こまつな)		13.00	
もやし		40.00	
にんじん		6.00	
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	
【わかめスープ】			
かつお厚けずり		3.50	
だし昆布		0.35	
水		156.00	
にんじん		13.00	
干しいたけ スライス		0.65	
もやし		22.00	
豆腐(木綿)		20.00	
天塩		1.04	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		1.30	
冷凍 生わかめ カット		7.00	
ねぎ		6.50	
白ごま		0.65	

2024年12月17日 (火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【じゃこチャーハン】			
水稲穀粒(精白米)		90.00	
天塩		0.40	
ガラスープ		0.00	
米油		1.30	
にんじん		6.50	
干しいたけ スライス		1.30	
ちりめんじゃこ		9.00	
ねぎ		9.00	
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	
白ごま		1.30	
【大学芋(揚げ油㊟)】			
さつまいも		85.00	
揚げ油 米白絞油		6.50	
砂糖(三温糖)		5.80	
こいくちしょうゆ		2.80	
米酢		0.23	
水		2.80	
黒ごま		0.50	
【担々春雨スープ】			
米油		0.65	
にんにく		0.26	
しょうが		0.26	
トウバンジャン		0.03	
鶏ひき肉		13.00	
鶏ガラパック		13.00	
水		130.00	
にんじん		10.00	
もやし		26.00	
干しいたけ スライス		0.65	
白ねりごま		1.30	
こいくちしょうゆ		3.00	
砂糖(三温糖)		0.78	
天塩		0.26	
白こしょう		0.03	
白みそ		1.95	
赤みそ		3.25	
調製豆乳		15.60	
緑豆はるさめ		6.50	
にら		5.00	
ねぎ		5.00	
白すりごま		2.60	
ごま油		0.26	

