

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)]

2025年 1月 9日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【豚キムチ丼】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
米油		1.30	
にんにく		0.65	
豚こま肉		40.00	
玉ねぎ		20.00	
にんじん		10.00	
もやし		26.00	
はくさい(キムチ漬け)②		33.00	
砂糖(三温糖)		0.91	
こいくちしょうゆ		5.85	
ねぎ		6.50	
にら		4.00	
ごま油		0.65	
白ごま		1.30	
【野菜スープ】			
かつお厚削り		3.90	
だし昆布		0.33	
水		169.00	
にんじん		13.00	
玉ねぎ		26.00	
はくさい		39.00	
えのきたけ		9.10	
ねぎ		6.50	
天塩		1.30	
白ごしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		2.60	
【果物(りんご)】			
★りんご	0.13 個	32.50	

2025年 1月10日(金)

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	
水		0.00	
米油		0.65	
鶏胸肉 ひき肉		6.50	
ウィンナー		6.50	
にんじん		5.20	
玉ねぎ		16.90	
冷凍ホールコーン		10.40	
カレー粉		0.39	
天塩		1.11	
白ごしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		0.49	
パセリ(乾)		0.01	
【白菜の豆乳スープ】			
鶏ガラパック		3.90	
水		52.00	
米油		0.72	
鶏胸肉 こま切り		10.00	
玉ねぎ		32.00	
にんじん		13.00	
西洋かぼちゃ		30.00	
はくさい		40.00	
どうもろこし缶詰(ｸｰﾙ)		26.00	
冷凍ホールコーン		13.00	
天塩		1.29	
白ごしょう		0.03	
調製豆乳		52.00	
米粉		4.55	
パセリ(乾)		0.01	
【青のりピーズ(揚げ油①)】			
大豆(国産、乾)		18.00	
でんぷん		3.60	
米油		3.60	
あおのり		0.26	
天塩		0.08	

2025年 1月14日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【切り干し大根ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		80.00	
こいくちしょうゆ		0.91	
水		0.00	
米油		0.65	
鶏胸肉 ひき肉		17.00	
酒		0.65	
にんじん		10.00	
たけのこ(水煮)		10.00	
切干しだいこん		1.00	
油揚げ		3.25	
水		5.20	
酒		2.08	
砂糖(三温糖)		2.08	
こいくちしょうゆ		5.46	
【干草焼き】			
米油		0.85	
鶏胸肉 ひき肉		9.00	
にんじん		3.90	
干しいたけ スライス		0.65	
ほうれんそう		3.90	
だし汁		8.45	
天塩		0.26	
砂糖(三温糖)		0.85	
こいくちしょうゆ		1.69	
本みりん		0.85	
★たまご		55.00	
【いそか和え】			
にんじん		6.50	
キャベツ		22.00	
もやし		26.00	
こいくちしょうゆ		2.21	
本みりん		1.04	
だし汁		2.08	
きざみのり		0.39	
【みそ汁】			
かつお厚削り		3.90	
だし昆布		0.65	
水		169.00	
にんじん		13.00	
だいこん		33.00	
はくさい		39.00	
豆腐(木綿)		26.00	
ねぎ		6.50	
白みそ		9.36	
赤みそ		3.90	

堺エリア [詳細献立表 (通常食)]

2025年 1月15日(水)

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		26.00	
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		5.20	
豚骨パック		5.20	
水		104.00	
砂糖(三温糖)		0.72	
にんじん		25.00	
じゃがいも		60.00	
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		35.00	
赤ワイン		1.04	
カレー粉		0.13	
天塩		0.39	
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	
【フレンチサラダ】			
キャベツ		46.00	
きゅうり		10.00	
にんじん		4.00	
米油		2.60	
米酢		2.99	
砂糖(三温糖)		1.30	
天塩		0.23	
白こしょう		0.01	
からし(粉)		0.05	
【果物(柑橘類)】			
柑橘類		12.51	

2025年 1月16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)		84.50	
米粒麦		13.00	
水		0.00	
【豆腐の五目旨煮】			
米油		0.65	
にんにく		0.26	
しょうが		0.26	
豚こま肉		19.50	
こいくちしょうゆ		0.65	
干しいたけ スライス		0.65	
たけのこ(水煮)		13.00	
にんじん		19.50	
鶏ガラパック		10.40	
水		52.00	
砂糖(三温糖)		1.82	
天塩		0.39	
こいくちしょうゆ		7.54	
酒		1.56	
オイスターソース		1.95	
でんぶん		3.90	
チンゲンツァイ		6.50	
ねぎ		6.50	
豆腐(木綿)		145.00	
ごま油		0.65	
【みそドレッシングサラダ】			
キャベツ		35.00	
冷凍ホールコーン		5.00	
にんじん		4.00	
もやし		20.00	
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	
【果物(りんご)】			
★りんご	0.13 個	32.50	

2025年 1月17日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【胚芽パン】			
★胚芽パン70g		70.00	
【おみくじパズ(ウガラ・チズ・ウイナ)】			
ぶたひき肉		40.00	
鶏胸肉 ひき肉		13.00	
押し豆腐		20.00	
米油		0.26	
玉ねぎ		26.00	
★生パン粉		4.55	
★たまご		10.40	
天塩		0.91	
白こしょう		0.04	
ナツメグ(粉)		0.07	
★うずら卵(水煮)		4.69	
★短冊チーズ		3.90	
ウィンナー		6.50	
トマトケチャップ		6.50	
中濃ソース		6.50	
赤ワイン		1.30	
からし(粉)		0.07	
【大根ともやしのサラダ】			
だいこん		26.00	
にんじん		3.90	
もやし		26.00	
きゅうり		6.50	
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	
【パスタスープ】			
鶏ガラパック		10.40	
水		162.50	
鶏胸肉 こま切り		6.50	
にんじん		10.40	
玉ねぎ		22.10	
キャベツ		22.10	
★ABCマカロニ		7.80	
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)		0.01	

堺エリア [詳細献立表 (通常食)]

2025年 1月20日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【高菜チャーハン】			
水稲穀粒(精白米)		92.00	
天塩		0.57	
水		0.00	
米油		0.72	
しょうが		0.29	
にんじん		7.00	
鶏胸肉 ひき肉		15.00	
たかな漬け		15.00	
酒		0.72	
こいくちしょうゆ		3.29	
白こしょう		0.03	
ねぎ		7.15	
ごま油		0.72	
白ごま		0.72	
【フライドポテト(揚げ油②)】			
じゃがいも		90.00	
揚げ油		3.32	
天塩		0.22	
白こしょう		0.03	
ガーリックパウダー		0.06	
パセリ(乾)		0.03	
【むらくもスープ】			
だし昆布		0.65	
かつお厚削り		3.90	
水		169.00	
鶏胸肉 こま切り		10.00	
玉ねぎ		26.00	
にんじん		13.00	
天塩		1.30	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		2.60	
でんぶん		2.60	
★たまご		30.00	

2025年 1月21日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【菜めし(菜のみ)】			
水稲穀粒(精白米)		97.00	
水		0.00	
菜めしの素		2.21	
【とりのスタミナ焼き】			
鶏もも肉 切り身70g		70.00	
にんにく		0.65	
砂糖(三温糖)		1.17	
こいくちしょうゆ		5.20	
ごま油		0.26	
ねぎ		2.60	
一味とうがらし		0.00	
【ナムル】			
もやし		32.50	
にんじん		6.50	
だいこん		19.50	
青菜(こまつな)		6.50	
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		0.65	
【野菜と豆腐のスープ】			
だし昆布		0.33	
かつお厚削り		3.60	
水		145.00	
鶏胸肉 こま切り		13.00	
にんじん		10.40	
玉ねぎ		30.00	
えのきたけ		9.10	
豆腐(木綿)		26.00	
ねぎ		6.50	
天塩		1.17	
こいくちしょうゆ		2.08	
でんぶん		1.04	

2025年 1月22日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【はちみつレモントースト】			
★コッペパン70g		70.00	
★バター		6.60	
はちみつ		5.40	
砂糖(上白糖)		0.36	
レモン(果汁、生)		2.40	
【コールスローサラダ】			
キャベツ		36.40	
にんじん		10.40	
冷凍ホールコーン		3.90	
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	
【クリームシチュー】			
米油		0.65	
鶏胸肉 角切り		30.00	
白ワイン		1.30	
玉ねぎ		62.40	
にんじん		23.40	
じゃがいも		78.00	
冷凍ホールコーン		13.00	
鶏ガラバック		6.50	
水		91.00	
★バター		1.56	
米油		6.24	
★小麦粉		7.80	
★牛乳		62.40	
天塩		1.89	
白こしょう		0.04	
パセリ(乾)		0.01	

堺エリア [詳細献立表 (通常食)]

2025年 1月23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)		97.00	
水		0.00	
【のりの佃煮】			
焼きのり 佃煮用		2.60	
砂糖(三温糖)		2.94	
本みりん		3.46	
こいくちしょうゆ		5.20	
水		17.29	
【魚の塩焼き】			
ほっけ 60g		60.00	
酒		1.30	
天塩		0.78	
【野菜の昆布和え】			
だいこん		26.00	
キャベツ		23.40	
にんじん		2.60	
塩昆布		2.60	
白ごま		0.65	
【みそ汁】			
だし昆布		0.72	
かつお厚削り		3.70	
水		150.15	
じゃがいも		35.00	
玉ねぎ		15.00	
にんじん		6.00	
えのきたけ		10.00	
豆腐(木綿)		25.00	
ねぎ		7.15	
赤みそ		4.29	
白みそ		6.72	

2025年 1月24日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【ごま塩ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
水		0.00	
白ごま		2.76	
天塩		0.35	
水		1.65	
【揚げ餃子(揚げ油③)】			
ぶたひき肉		26.00	
キャベツ		23.40	
ねぎ		5.36	
にら		3.90	
にんにく		0.13	
しょうが		0.13	
砂糖(三温糖)		0.65	
天塩		0.65	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		1.56	
ごま油		0.65	
でんぷん		1.30	
★餃子の皮15cm		15.00	
揚げ油		6.50	
【中華和え】			
もやし		32.50	
にんじん		6.50	
だいこん		19.50	
きゅうり		6.50	
ごま油		0.65	
こいくちしょうゆ		3.71	
砂糖(三温糖)		1.24	
米酢		1.24	
【わかめスープ】			
かつお厚削り		3.80	
だし昆布		0.38	
水		175.00	
にんじん		15.00	
干しいたけ スライス		0.75	
もやし		25.00	
豆腐(木綿)		25.00	
天塩		1.20	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		1.50	
冷凍 生わかめ カット		8.00	
ねぎ		7.48	
白ごま		0.75	

2025年 1月27日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【肉うどん】			
★冷凍うどん		95.00	
かつお厚削り		4.00	
水		169.00	
豚こま肉		20.00	
にんじん		13.00	
玉ねぎ		26.00	
油揚げ		6.50	
酒		2.60	
本みりん		1.30	
こいくちしょうゆ		9.10	
ねぎ		6.50	
【レモン和え】			
キャベツ		36.40	
きゅうり		6.50	
にんじん		3.90	
こいくちしょうゆ		2.02	
天塩		0.08	
本みりん		0.85	
砂糖(上白糖)		0.39	
レモン(果汁、生)		0.65	
【焼きししゃも】			
からふとししゃも(生干し)		50.00	
【マラーカオ】			
★たまご		14.00	
砂糖(三温糖)		14.00	
米油		7.00	
無調整豆乳		6.00	
うすくちしょうゆ		0.60	
★バイオレット粉		15.00	
ベーキングパウダー		0.60	
干しぶどう		5.00	
マドレーヌカップ04		1.00	

堺エリア [詳細献立表 (通常食)]

2025年 1月28日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【チキンピラフ】			
水稲穀粒(精白米)		88.66	
水		0.00	
天塩		0.29	
米油		0.72	
鶏胸肉 こま切り		28.60	
ウィンナー(5ミリスライス)		7.15	
にんじん		14.30	
玉ねぎ		14.30	
冷凍ホールコーン		14.30	
天塩		1.43	
白こしょう		0.04	
パセリ(乾)		0.01	
【キャベツのごま和え】			
きゅうり		9.10	
にんじん		3.80	
キャベツ		29.90	
冷凍ホールコーン		6.50	
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	
白すりごま		0.52	
白ごま		0.65	
【ポークビーンズ】			
大豆(国産、乾)		13.00	
米油		0.65	
にんにく		0.26	
玉ねぎ		52.00	
にんじん		15.60	
豚こま肉		26.00	
赤ワイン		1.30	
じゃがいも		52.00	
鶏ガラバック		2.60	
水		78.00	
トマト缶詰(ホール)		19.50	
ウスターソース		5.20	
砂糖(三温糖)		1.30	
★デミグラスソース		6.50	
トマトケチャップ		2.60	
こいくちしょうゆ		0.65	
天塩		1.04	
白こしょう		0.04	
米粉		6.50	

2025年 1月30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)		97.50	
水		0.00	
【ひじきのふりかけ】			
米油		0.35	
干ひじき(ステンレス蓋、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	
糸削り		0.60	
白ごま		0.60	
【いかの唐揚げ(揚げ油④)】			
いか 鹿の子目60g	1.00 切	60.00	
酒		2.10	
天塩		0.14	
こいくちしょうゆ		2.10	
しょうが		0.70	
白こしょう		0.03	
でんぷん		5.60	
米油		4.20	
【ごま和え】			
キャベツ		19.50	
もやし		39.00	
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		1.30	
【のっぺい汁】			
米油		0.65	
鶏胸肉 こま切り		6.50	
にんじん		19.50	
こんにゃく		13.00	
だいこん		39.00	
油揚げ		6.50	
干しいたけ スライス		1.30	
じゃがいも		39.00	
だし昆布		0.65	
かつお厚削り		3.90	
水		130.00	
天塩		0.52	
こいくちしょうゆ		5.20	
でんぷん		1.69	
ねぎ		6.50	

2025年 1月31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)		95.55	
水		0.00	
炊き込みわかめ		1.09	
【じゃがいものそぼろ煮】			
米油		0.65	
鶏胸肉 ひき肉		20.00	
玉ねぎ		38.64	
にんじん		12.62	
つきこんにゃく		11.45	
じゃがいも		91.00	
かつお厚削り		1.30	
水		32.50	
生揚げ		20.00	
砂糖(三温糖)		0.49	
こいくちしょうゆ		1.30	
だし汁		8.45	
酒		1.17	
本みりん		1.17	
砂糖(三温糖)		3.51	
こいくちしょうゆ		9.36	
でんぷん		2.60	
【甘酢和え】			
きゅうり		6.83	
キャベツ		34.13	
にんじん		6.83	
こいくちしょうゆ		4.50	
砂糖(上白糖)		2.32	
米酢		2.32	
【果物(柑橘類)】			
柑橘類		19.91	