

詳細献立表(食物アレルギー専用食)

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。
- ・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 (食物アレルギー専用食)]

2025年 1月 9日(木)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|------------------|--------|--------|----|
| 【飲用豆乳】 | | | |
| 飲用豆乳 | 1.00 本 | 216.00 | |
| 【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】 | | | |
| 花かつお | | 3.90 | |
| 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 | |
| 白こしょう | | 0.03 | |
| こいくちしょうゆ | | 2.60 | |
| 【果物(柑橘類)】 | | | |
| 柑橘類 | | 53.33 | |

2025年 1月10日(金)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|-------------------|--------|--------|----|
| 【飲用豆乳】 | | | |
| 飲用豆乳 | 1.00 本 | 216.00 | |
| 【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 | |
| 白こしょう | | 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(クリーム) | | 26.00 | |
| 冷凍ホールコーン | | 13.00 | |
| 天塩 | | 1.29 | |
| 白こしょう | | 0.03 | |
| 無調整豆乳 | | 52.00 | |
| 米粉 | | 4.55 | |
| パセリ(乾) | | 0.01 | |
| 【青のりピーズ】 | | | |
| 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 |
|--------------------|--------|--------|----|
| 【飲用豆乳】 | | | |
| 飲用豆乳 | 1.00 本 | 216.00 | |
| 【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 | |
| 【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 | |
| 酒 | | 2.60 | |
| 砂糖(三温糖) | | 1.15 | |
| 米粉パン粉 | | 8.00 | |
| 【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】 | | | |
| 花かつお | | 3.90 | |
| 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 (食物アレルギー専用食)]

2025年 1月15日(水)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|--------------------|--------|--------|----|
| 【飲用豆乳】 | | | |
| 飲用豆乳 | 1.00 本 | 216.00 | |
| 【米粉のカレーライス】 | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | | 110.00 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 水 | | 110.00 | |
| 鶏ガラパック | | 2.00 | |
| 米油 | | 0.25 | |
| 玉ねぎ | | 25.00 | |
| 米油 | | 0.60 | |
| 豚肩角肉 | | 35.00 | |
| 赤ワイン | | 0.93 | |
| 天塩 | | 0.25 | |
| 白こしょう | | 0.03 | |
| カレー粉 | | 0.15 | |
| しょうが | | 0.37 | |
| にんにく | | 0.44 | |
| 玉ねぎ | | 43.00 | |
| にんじん | | 15.00 | |
| じゃがいも | | 60.00 | |
| トマトケチャップ | | 4.50 | |
| 濃厚ソース | | 3.70 | |
| ウスターソース | | 3.70 | |
| こいくちしょうゆ | | 3.00 | |
| カレー粉 | | 0.78 | |
| ガラムマサラ | | 0.12 | |
| コリアンダー | | 0.10 | |
| ターメリックパウダー | | 0.10 | |
| クミンシードパウダー | | 0.09 | |
| 天塩 | | 1.12 | |
| 米粉 | | 6.20 | |
| 【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 | | 26.40 | |

2025年 1月16日(木)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|----------------------|--------|--------|----|
| 【飲用豆乳】 | | | |
| 飲用豆乳 | 1.00 本 | 216.00 | |
| 【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(柑橘類)】 | | | |
| 柑橘類 | | 25.00 | |

2025年 1月17日(金)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|----------------------------|--------|--------|----|
| 【飲用豆乳】 | | | |
| 飲用豆乳 | 1.00 本 | 216.00 | |
| 【ベーコンピラフ】 | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | | 93.00 | |
| 天塩 | | 0.26 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 米油 | | 0.30 | |
| ベーコン | | 7.00 | |
| 玉ねぎ | | 12.00 | |
| にんじん | | 6.00 | |
| 天塩 | | 0.65 | |
| 白こしょう | | 0.01 | |
| パセリ(乾) | | 0.01 | |
| 【ウィンナー入りルバーグ】 | | | |
| 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 | |
| 米粉パン粉 | | 5.00 | |
| 天塩 | | 0.91 | |
| 白こしょう | | 0.04 | |
| ナツメグ(粉) | | 0.07 | |
| 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 | |
| 【米粉マカロニの pasta 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 | |
| 米粉マカロニ | | 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) | | 0.01 | |

堺エリア [詳細献立表 (食物アレルギー専用食)]

2025年 1月20日(月)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|------------------|--------|--------|----|
| 【飲用豆乳】 | | | |
| 飲用豆乳 | 1.00 本 | 216.00 | |
| 【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】 | | | |
| 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 | |
| 【豆腐スープ】 | | | |
| 花かつお | | 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 | |
| 豆腐(木綿) | | 25.00 | |
| 天塩 | | 1.30 | |
| 白こしょう | | 0.03 | |
| こいくちしょうゆ | | 2.60 | |
| でんぷん | | 2.60 | |

2025年 1月21日(火)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|--------------------|--------|--------|----|
| 【飲用豆乳】 | | | |
| 飲用豆乳 | 1.00 本 | 216.00 | |
| 【菜めし】 | | | |
| 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】 | | | |
| 花かつお | | 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 | |
| でんぷん | | 1.04 | |

2025年 1月22日(水)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|--------------------------|--------|--------|----|
| 【飲用豆乳】 | | | |
| 飲用豆乳 | 1.00 本 | 216.00 | |
| 【チキンライス】 | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | | 90.00 | |
| パプリカパウダー | | 0.13 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 米油 | | 0.72 | |
| 鶏胸肉 こま切り | | 14.00 | |
| ウィンナー | | 5.00 | |
| にんじん | | 8.00 | |
| 玉ねぎ | | 18.00 | |
| 天塩 | | 0.86 | |
| 白こしょう | | 0.03 | |
| トマトケチャップ | | 13.00 | |
| 【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 | |
| 【鶏肉とじゃが芋の豆乳クリーム煮】 | | | |
| 米油 | | 1.00 | |
| 鶏胸肉 角切り | | 30.00 | |
| 玉ねぎ | | 30.00 | |
| にんじん | | 16.00 | |
| じゃがいも | | 80.00 | |
| 天塩 | | 1.33 | |
| 白こしょう | | 0.03 | |
| 鶏ガラバック | | 5.50 | |
| 水 | | 50.00 | |
| 無調整豆乳 | | 45.00 | |
| 米粉 | | 5.50 | |

堺エリア [詳細献立表 (食物アレルギー専用食)]

2025年 1月23日(木)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|------------------|--------|--------|----|
| 【飲用豆乳】 | | | |
| 飲用豆乳 | 1.00 本 | 216.00 | |
| 【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 | |
| 【野菜の即席漬け】 | | | |
| だいこん | | 26.00 | |
| キャベツ | | 23.40 | |
| にんじん | | 2.60 | |
| 天塩 | | 0.40 | |
| 白ごま | | 0.65 | |
| 【みそ汁】 | | | |
| 花かつお | | 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 |
|--------------------------|--------|--------|----|
| 【飲用豆乳】 | | | |
| 飲用豆乳 | 1.00 本 | 216.00 | |
| 【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 | |
| 【コーンフレークのキャベツメンチ】 | | | |
| ぶたひき肉 | | 70.00 | |
| キャベツ | | 30.00 | |
| 天塩 | | 0.70 | |
| 白こしょう | | 0.02 | |
| ナツメグ(粉) | | 0.05 | |
| 米粉 | | 10.00 | |
| 水 | | 0.00 | |
| コーンフレーク | | 15.00 | |
| 揚げ油 | | 6.50 | |
| とんかつソース | | 4.00 | |
| 【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】 | | | |
| 花かつお | | 3.80 | |
| 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 |
|-----------------|--------|--------|----|
| 【飲用豆乳】 | | | |
| 飲用豆乳 | 1.00 本 | 216.00 | |
| 【五目ごはん】 | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | | 84.50 | |
| こいくちしょうゆ | | 1.04 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 米油 | | 0.65 | |
| 鶏胸肉 こま切り | | 13.00 | |
| にんじん | | 6.50 | |
| ぶなしめじ | | 6.50 | |
| 干しいたけ スライス | | 1.30 | |
| 油揚げ | | 6.50 | |
| 本みりん | | 1.95 | |
| 天塩 | | 0.26 | |
| こいくちしょうゆ | | 5.20 | |
| 砂糖(三温糖) | | 1.95 | |
| かつおだし | | 14.30 | |
| 【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 | |
| 【野菜スープ】 | | | |
| 花かつお | | 3.70 | |
| 水 | | 169.00 | |
| 豚こま肉 | | 6.50 | |
| にんじん | | 13.00 | |
| 玉ねぎ | | 26.00 | |
| もやし | | 19.50 | |
| キャベツ | | 39.00 | |
| ねぎ | | 13.00 | |
| 天塩 | | 1.30 | |
| 白こしょう | | 0.04 | |
| こいくちしょうゆ | | 2.60 | |
| 【ぶどうゼリー】 | | | |
| 水 | | 40.00 | |
| 粉寒天 | | 0.45 | |
| 砂糖(上白糖) | | 5.00 | |
| ぶどう(濃縮還元ジュース) | | 30.00 | |
| 90CCプリンカップ | | 0.00 | |

堺エリア [詳細献立表 (食物アレルギー専用食)]

2025年 1月28日(火)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|---------------------|--------|--------|----|
| 【飲用豆乳】 | | | |
| 飲用豆乳 | 1.00 本 | 216.00 | |
| 【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 | | 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 | |
| 【米粉のボーケビーンズ】 | | | |
| 大豆(国産、乾) | | 15.00 | |
| 米油 | | 0.62 | |
| にんにく | | 0.25 | |
| 豚こま肉 | | 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 | |
| 鶏ガラパック | | 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 | |
| トマトケチャップ | | 12.00 | |
| 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 | |

2025年 1月30日(木)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|-------------------|--------|--------|----|
| 【飲用豆乳】 | | | |
| 飲用豆乳 | 1.00 本 | 216.00 | |
| 【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 | |
| 糸削り | | 0.60 | |
| 白ごま | | 0.60 | |
| 【あじの唐揚げ】 | | | |
| あじフィレ 50g | | 50.00 | |
| 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 | |
| 花かつお | | 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 |
|---------------------|--------|--------|----|
| 【飲用豆乳】 | | | |
| 飲用豆乳 | 1.00 本 | 216.00 | |
| 【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 | |
| 花かつお | | 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 | |