

堺エリア [詳細献立表 (通常食)]

2025年 4月10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)		95.00	
水		0.00	
【のりの佃煮】			
きざみのり		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	
【鶏肉のスタミナ焼き】			
鶏もも肉 切り身70g		70.00	
にんにく		0.70	
ねぎ		2.80	
砂糖(三温糖)		1.26	
こいくちしょうゆ		5.60	
ごま油		0.28	
白ごま		0.56	
一味とうがらし		0.07	
【おかか和え】			
キャベツ		19.50	
もやし		32.50	
にんじん		6.50	
こいくちしょうゆ		3.25	
砂糖(三温糖)		0.53	
糸削り		0.65	
【みそ汁】			
だし昆布		0.65	
かつお厚削り		3.90	
水		136.50	
じゃがいも		35.10	
玉ねぎ		11.70	
えのきたけ		11.70	
冷凍 生わかめ カット		6.50	
豆腐(木綿)		22.10	
ねぎ		7.00	
赤みそ		3.90	
白みそ		6.11	

2025年 4月11日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【アスパラピラフ】			
水稲穀粒(精白米)		80.00	
天塩		0.78	
水		0.00	
米油		0.73	
ウィンナー 1cmカット卵乳無		11.70	
にんじん		7.15	
玉ねぎ		26.00	
アスパラガス		9.10	
冷凍ホールコーン		7.80	
マッシュルーム		6.50	
天塩		1.03	
白こしょう		0.03	
【ジャーマンオムレツ】			
米油		0.65	
玉ねぎ		26.00	
鶏胸肉 ひき肉		10.40	
にんじん		6.50	
じゃがいも		39.00	
天塩		0.26	
白こしょう		0.01	
★たまご		39.00	
★牛乳		3.90	
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		6.00	
【フレンチサラダ】			
キャベツ		39.00	
冷凍ホールコーン		9.10	
にんじん		6.50	
米油		2.60	
砂糖(上白糖)		1.30	
米酢		2.60	
天塩		0.39	
玉ねぎ		0.65	
【ミネストローネ】			
米油		0.23	
豚こま肉		11.70	
赤ワイン		1.17	
玉ねぎ		46.80	
にんじん		11.70	
かぶ		11.70	
水		117.00	
鶏ガラパック		5.85	
豚骨パック		5.85	
じゃがいも		23.40	
天塩		1.29	
白こしょう		0.03	
トマト缶詰(ホール)		23.40	
トマトピューレ		11.70	
★シエルマカロニ		5.85	
レンズまめ(乾)		5.85	
パセリ(乾)		0.01	

2025年 4月14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)		90.00	
米粒麦		5.00	
水		0.00	
【麻婆豆腐】			
米油		0.68	
にんにく		0.55	
しょうが		0.55	
トウバンジャン		0.27	
ぶたひき肉		27.30	
干しいたけ スライス		1.37	
たけのこ(水煮)		13.65	
水		40.95	
にんじん		20.48	
砂糖(三温糖)		2.05	
赤みそ		6.83	
テンメンジャン		4.10	
こいくちしょうゆ		6.01	
トマトケチャップ		2.46	
オイスターソース		2.05	
でんぶん		4.10	
ねぎ		7.35	
にら		5.25	
豆腐(木綿)		147.00	
ごま油		0.68	
【中華和え】			
もやし		39.00	
キャベツ		19.50	
にんじん		9.10	
こいくちしょうゆ		4.03	
砂糖(上白糖)		1.11	
米酢		1.82	
ごま油		0.65	
白ごま		0.65	
【果物(柑橘類)】			
柑橘		60.00	

※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)]

2025年 4月15日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【油麩入り豚すき丼】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
米油		0.83	
豚こま肉		40.00	
酒		1.56	
玉ねぎ		40.00	
にんじん		10.00	
しらたき		26.00	
酒		2.08	
砂糖(三温糖)		4.06	
こいくちしょうゆ		8.84	
本みりん		1.25	
天塩		0.11	
★仙台麩		3.12	
焼き豆腐		40.00	
ねぎ		5.00	
でんぶん		1.04	
【みそ汁】			
かつお厚削り		3.51	
だし昆布		0.59	
水		152.10	
にんじん		11.70	
だいこん		30.00	
はくさい		35.10	
えのきたけ		10.00	
冷凍 生わかめ カット		7.02	
ねぎ		7.00	
白みそ		8.42	
赤みそ		3.51	
【果物(柑橘類)】			
柑橘		50.00	

2025年 4月17日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【ゆかりごはん】			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
水		0.00	
ゆかり		1.69	
【ほっけの照り焼き】			
ほっけ 60g		60.00	
しょうが		0.29	
こいくちしょうゆ		3.58	
砂糖(三温糖)		0.86	
酒		1.43	
本みりん		1.72	
【ごま和え】			
キャベツ		26.00	
もやし		32.50	
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	
【豚汁】			
米油		0.46	
豚こま肉		11.70	
酒		0.59	
ごぼう		11.70	
こんにゃく		11.70	
だし昆布		0.59	
かつお厚削り		3.90	
水		140.40	
にんじん		11.70	
だいこん		23.40	
じゃがいも		23.40	
油揚げ		3.90	
豆腐(木綿)		23.40	
白みそ		9.36	
赤みそ		5.20	
ねぎ		7.00	

2025年 4月18日(金)

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		6.50	
きな粉(大豆)		10.40	
砂糖(上白糖)		9.26	
天塩		0.13	
【みそドレッシングサラダ】			
キャベツ		35.10	
きゅうり		6.50	
冷凍ホールコーン		5.20	
にんじん		3.90	
もやし		13.00	
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	
【白菜と肉団子のスープ】			
ぶたひき肉		40.00	
しょうが		0.39	
ねぎ		6.50	
酒		0.26	
天塩		0.26	
こいくちしょうゆ		1.04	
でんぶん		1.04	
水		140.00	
かつお厚削り		3.90	
にんじん		19.50	
干しいたけ スライス		0.65	
はくさい		52.00	
普通はるさめ(乾)		2.60	
ねぎ		7.00	
天塩		0.26	
白ごしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		3.90	

※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）〕

2025年 4月21日(月)

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)		95.00	
水		0.00	
【肉じゃが】			
米油		0.65	
豚こま肉		22.10	
つきこんにゃく		32.50	
玉ねぎ		58.50	
かつお厚削り		0.52	
水		36.40	
にんじん		22.10	
じゃがいも		90.00	
砂糖(三温糖)		3.64	
こいくちしょうゆ		7.41	
本みりん		1.50	
酒		1.50	
天塩		0.14	
【焼きししゃも】			
からふとししゃも(生干し)	2.00 本	50.00	
【大根ときゅうりの華風漬け】			
だいこん		39.00	
きゅうり		13.00	
にんじん		6.50	
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	

2025年 4月22日(火)

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)		95.00	
天塩		0.60	
水		0.00	
米油		0.65	
しょうが		0.26	
にんじん		6.50	
ちりめんじゃこ		6.50	
たかな漬け		13.00	
酒		0.65	
こいくちしょうゆ		2.60	
白こしょう		0.03	
ねぎ		6.50	
ごま油		0.65	
白ごま		0.65	
【フライドポテト(揚げ油②)】			
じゃがいも		100.00	
揚げ油		5.00	
天塩		0.26	
白こしょう		0.03	
ガーリックパウダー		0.07	
パセリ(乾)		0.04	
【ワンタンスープ】			
水		156.00	
鶏ガラパック		13.00	
豚こま肉		10.00	
にんじん		14.30	
玉ねぎ		20.00	
天塩		1.24	
白こしょう		0.04	
もやし		25.00	
干しいたけ スライス		0.78	
★ウェーブワンタンの皮		10.40	
ねぎ		8.16	
こいくちしょうゆ		4.03	
にら		5.20	
ごま油		0.26	
【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	

2025年 4月23日(水)

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)		95.00	
水		0.00	
炊き込みわかめ		1.04	
【豆腐入りハンバーグ】			
ぶたひき肉		52.00	
押し豆腐		19.50	
米油		0.26	
玉ねぎ		26.00	
★生パン粉		4.55	
天塩		0.91	
白こしょう		0.04	
ナツメグ(粉)		0.07	
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	
【和風サラダ】			
だいこん		26.00	
きゅうり		19.50	
にんじん		3.90	
もやし		13.00	
こいくちしょうゆ		3.90	
砂糖(上白糖)		1.95	
天塩		0.26	
米油		0.65	
米酢		1.95	
【沢庵碗】			
だし昆布		0.33	
かつお厚削り		3.90	
水		150.00	
豚こま肉		7.00	
酒		1.30	
にんじん		13.00	
だいこん		35.00	
ぶなしめじ		9.10	
えのきたけ		9.10	
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		6.50	

※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)]

2025年 4月24日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【シュガートースト】			
★コッペパン70g		70.00	
砂糖(グラニュー糖)		3.90	
★バター		13.00	
【青大豆とひじきのサラダ】			
干ひじき(スライス、乾)		1.30	
あおだいず		6.50	
キャベツ		19.50	
きゅうり		6.50	
にんじん		3.90	
天塩		0.20	
こいくちしょうゆ		3.25	
砂糖(上白糖)		1.56	
米酢		3.25	
ごま油		0.26	
【クリームシチュー】			
米油		0.65	
鶏胸肉 角切り		26.00	
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		6.00	
鶏ガラバック		6.50	
水		90.00	
★バター		1.56	
米油		6.24	
★小麦粉		7.80	
★牛乳		62.00	
天塩		1.89	
白こしょう		0.04	
パセリ(乾)		0.01	

2025年 4月25日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【竹の子ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		78.00	
こいくちしょうゆ		0.78	
水		0.00	
米油		0.65	
鶏胸肉 こま切り		13.00	
干しいたけ スライス		0.78	
たけのこ		26.00	
にんじん		13.00	
かつおだし		13.00	
砂糖(三温糖)		2.60	
こいくちしょうゆ		5.20	
酒		2.60	
油揚げ		3.90	
【鯖の竜田揚げ(揚げ油③)】			
さば 60g	1.00 切	60.00	
しょうが		0.42	
酒		1.40	
こいくちしょうゆ		4.20	
本みりん		1.40	
でんぶん		11.20	
揚げ油		5.60	
【わかめともやしのおひたし】			
冷凍 生わかめ カット		6.50	
冷凍ホールコーン		6.50	
青菜(こまつな)		10.00	
もやし		30.00	
こいくちしょうゆ		2.21	
本みりん		0.78	
白ごま		1.30	
【すまし汁】			
かつお厚削り		4.32	
だし昆布		0.31	
水		160.00	
にんじん		12.35	
玉ねぎ		30.88	
えのきたけ		3.71	
豆腐(木綿)		24.70	
天塩		0.81	
本みりん		0.99	
酒		0.99	
うすくちしょうゆ		3.46	
ねぎ		5.00	

2025年 4月28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		3.00	
米油		0.65	
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		52.00	
玉ねぎ		32.50	
にんじん		10.40	
砂糖(三温糖)		1.56	
こいくちしょうゆ		5.20	
オイスターソース		1.95	
キャベツ		39.00	
にら		3.90	
ごま油		0.65	
白ごま		0.65	
【わかめサラダ】			
冷凍 生わかめ カット		5.20	
きゅうり		10.40	
にんじん		3.90	
もやし		26.00	
冷凍ホールコーン		7.80	
こいくちしょうゆ		3.90	
米酢		1.17	
砂糖(上白糖)		0.91	
ごま油		0.65	
白ごま		0.65	
【春雨スープ】			
鶏ガラバック		10.40	
水		156.00	
豚こま肉		7.00	
干しいたけ スライス		1.30	
にんじん		13.00	
天塩		1.30	
こいくちしょうゆ		2.60	
もやし		30.00	
緑豆はるさめ		7.00	
青菜(こまつな)		5.00	
ねぎ		7.00	
ごま油		0.39	

※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)]

2025年 4月30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)		100.00	
米油		6.50	
米油		0.65	
にんにく		0.13	
しょうが		0.26	
セロリー		2.60	
ぶたひき肉		22.00	
鶏胸肉 ひき肉		10.00	
玉ねぎ		71.50	
砂糖(三温糖)		1.43	
水		60.00	
マッシュルーム		6.50	
にんじん		15.60	
トマト缶詰(ホール)		15.60	
トマトケチャップ		31.20	
濃厚ソース		11.70	
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	
【ツナとさつまいものサラダ】			
さつまいも		32.50	
キャベツ		13.00	
にんじん		6.50	
ツナ 水煮		3.90	
米油		2.86	
米酢		2.34	
こいくちしょうゆ		0.65	
砂糖(上白糖)		0.39	
天塩		0.20	
白こしょう		0.03	
玉ねぎ		0.26	
【2色ゼリー(カビス・ぶどう)】			
水		35.00	
粉寒天		0.25	
砂糖(上白糖)		1.40	
★カルピス		7.30	
粉寒天		0.30	
水		20.00	
砂糖(上白糖)		3.50	
ぶどうジュースIL		20.00	
ゼリーカップ		1.00	

献立名/食品名	単位	g	備考
---------	----	---	----

献立名/食品名	単位	g	備考
---------	----	---	----

※アレルギー食品には記号を表示しています