

堺エリア[詳細献立表（通常食）]

2025年 6月 2日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ショア(ブレーン)】			
★ショア(ブレーン)		125.00	
【ガーリックライス】			
水稲穀粒(精白米)		101.56	
天塩		0.28	
水		0.00	
米油		0.33	
にんにく		0.49	
鶏胸肉 ひき肉		5.46	
玉ねぎ		13.10	
にんじん		6.55	
天塩		0.71	
白こしょう		0.01	
パセリ(乾)		0.03	
【チーズ入りオムレツ】			
米油		0.65	
玉ねぎ		19.50	
鶏胸肉 ひき肉		6.50	
にんじん		6.50	
天塩		0.26	
白こしょう		0.01	
★ダイスチーズ8mm		13.00	
★たまご		55.00	
★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		10.40	
【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	
【野菜スープ】			
鶏ガラパック		10.80	
水		144.00	
玉ねぎ		21.60	
にんじん		12.00	
キャベツ		36.00	
えのきたけ		3.60	
酒		1.20	
天塩		1.20	
白こしょう		0.04	
こいくちしょうゆ		2.40	

2025年 6月 3日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【中華丼】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
米油		1.30	
しょうが		0.39	
豚こま肉		25.00	
玉ねぎ		30.00	
干しいたけ スライス		1.00	
鶏ガラパック		3.90	
水		52.00	
にんじん		19.50	
たけのこ(水煮)		10.00	
砂糖(三温糖)		1.40	
天塩		0.98	
白こしょう		0.04	
こいくちしょうゆ		0.43	
オイスターソース		0.72	
いか 短冊		10.00	
酒		2.60	
★うずら卵(水煮)		30.00	
チンゲンツアイ		6.50	
はくさい		52.00	
でんぶん		2.08	
ごま油		0.65	
【わかめスープ】			
鶏ガラパック		10.40	
水		156.00	
にんじん		13.00	
干しいたけ スライス		1.30	
もやし		20.80	
豆腐(木綿)		19.50	
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		6.50	
ねぎ		6.50	
ごま油		0.65	
白ごま		0.65	
【果物(柑橘類)】			
柑橘類		35.00	

2025年 6月 4日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【チキンカレーライス】			
水稲穀粒(精白米)		105.00	
水		0.00	
米油		0.70	
玉ねぎ		28.00	
米油		0.70	
にんにく		0.28	
しょうが		0.70	
鶏胸肉 こま切り		0.00	
赤ワイン		1.40	
カレー粉		0.14	
天塩		0.42	
白こしょう		0.01	
玉ねぎ		42.00	
鶏ガラパック		4.27	
豚骨パック		4.27	
水		126.00	
砂糖(三温糖)		0.84	
にんじん		27.57	
じゃがいも		69.08	
トマトケチャップ		7.11	
ウスターソース		4.20	
濃厚ソース		1.68	
こいくちしょうゆ		1.40	
本みりん		1.40	
天塩		1.40	
白こしょう		0.04	
米油		7.25	
★バター		3.84	
★小麦粉		11.20	
カレー粉		1.12	
コリアンダーパウダー		0.14	
ガラムマサラ		0.28	
ターメリック		0.14	
【フレンチサラダ】			
キャベツ		45.50	
きゅうり		10.40	
にんじん		3.90	
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		50.00	

※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 6月10日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【きなこトースト】			
★コッペパン70g		70.00	
きな粉(大豆)		3.50	
砂糖(上白糖)		6.58	
★バター		9.80	
【米粉のポークビーンズ】			
大豆(国産、乾)		13.50	
米油		0.68	
豚こま肉		27.00	
赤ワイン		1.35	
にんにく		0.27	
玉ねぎ		54.00	
にんじん		16.20	
じゃがいも		54.00	
鶏ガラパック		2.70	
水		81.00	
トマト缶詰(ホール)		20.25	
ウスターソース		5.40	
砂糖(三温糖)		1.35	
★デミグラスソース		6.75	
トマトケチャップ		2.70	
こいくちしょうゆ		0.68	
天塩		1.08	
白こしょう		0.04	
米粉		6.75	
【キャベツとコーンのサラダ】			
冷凍ホールコーン		7.80	
にんじん		6.50	
キャベツ		33.00	
こいくちしょうゆ		2.60	
本みりん		0.65	
砂糖(三温糖)		1.04	
米油		0.39	
天塩		0.04	
米酢		2.08	

2025年 6月11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)		95.00	
水		0.00	
【いわしのかば焼き】			
開きいわし 40g		40.00	
でんぶん		6.00	
揚げ油		5.00	
本みりん		2.00	
砂糖(三温糖)		4.00	
こいくちしょうゆ		4.00	
水		3.00	
酒		1.00	
【シャキシャキ梅サラダ】			
切干しだいごん		3.25	
にんじん		6.50	
もやし		14.30	
きゅうり		6.50	
ねり梅		1.30	
砂糖(上白糖)		1.69	
米酢		3.90	
こいくちしょうゆ		1.69	
本みりん		1.69	
ごま油		1.04	
きざみのり		0.39	
【みそ汁】			
かつお節 厚けずり		3.24	
だし昆布		0.54	
水		140.40	
にんじん		10.80	
だいごん		21.60	
はくさい		32.40	
豆腐(木綿)		21.60	
ねぎ		5.40	
白みそ		7.78	
赤みそ		3.24	

2025年 6月12日(木)

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)		98.00	
水		0.00	
炊き込みわかめ		1.29	
【鶏肉と野菜のうま煮】			
米油		0.71	
鶏もも肉 角切り		28.35	
酒		1.42	
ごぼう		14.18	
こんにやく		21.26	
かつお節 厚けずり		0.71	
水		52.45	
干しいたけ スライス		1.42	
たけのこ(水煮)		21.26	
れんこん		14.18	
にんじん		21.26	
じゃがいも		56.70	
砂糖(三温糖)		2.84	
天塩		0.15	
こいくちしょうゆ		5.67	
酒		1.13	
本みりん		1.42	
生揚げ		28.35	
かつおだし		12.76	
砂糖(三温糖)		0.71	
こいくちしょうゆ		2.55	
【レモン和え】			
キャベツ		32.50	
きゅうり		10.40	
にんじん		3.90	
冷凍ホールコーン		6.50	
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	
【果物(柑橘類)】			
柑橘類		50.00	

※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 6月13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)		95.00	
水		0.00	
【キムチ豆腐】			
米油		0.70	
ぶたひき肉		20.00	
酒		1.40	
鶏ガラパック		5.60	
水		42.00	
にんじん		14.00	
たけのこ(水煮)		10.00	
えのきたけ		9.80	
はくさい(キムチ漬け) 町田産		22.40	
砂糖(三温糖)		1.19	
天塩		0.56	
白こしょう		0.03	
本みりん		1.68	
こいくちしょうゆ		3.92	
オイスターソース		1.68	
でんぶん		4.20	
ねぎ		7.00	
にら		5.60	
豆腐(木綿)		135.00	
ごま油		0.70	
【大根とかぶの華風漬け】			
だいこん		31.20	
かぶ		15.60	
にんじん		5.20	
天塩		0.10	
砂糖(上白糖)		1.56	
こいくちしょうゆ		3.64	
一味とうがらし		0.01	
ごま油		0.47	
【果物(柑橘類)】			
柑橘類		35.00	

2025年 6月16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	
【さばのカレー焼き】			
さば 60g		60.00	
酒		1.40	
しょうが		0.70	
こいくちしょうゆ		3.22	
本みりん		1.40	
砂糖(三温糖)		0.56	
カレー粉		0.42	
【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		26.00	
玉ねぎ		26.00	
にんじん		13.00	
もやし		39.00	
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	
ピーマン		6.50	
ごま油		0.65	
【沢庵粥】			
だし昆布		0.33	
かつお節 厚けずり		3.90	
水		150.00	
豚こま肉		10.00	
酒		1.30	
にんじん		13.00	
だいこん		32.50	
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	

2025年 6月17日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【スパイシーピラフ】			
水稲穀粒(精白米)		85.00	
ターメリック		0.28	
天塩		1.29	
水		0.00	
米油		0.70	
にんにく		0.14	
鶏胸肉 ひき肉		10.00	
ウィンナー		10.00	
玉ねぎ		28.00	
にんじん		14.00	
ピーマン		5.60	
カレー粉		0.56	
トマトケチャップ		7.00	
こいくちしょうゆ		0.70	
天塩		0.28	
白こしょう		0.01	
【マセドアンサラダ】			
じゃがいも		38.74	
にんじん		6.96	
青大豆		4.30	
冷凍ホールコーン		7.18	
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	
【パスタスープ】			
鶏ガラパック		10.40	
水		162.50	
ベーコン		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)		0.03	

※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 6月18日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【ガバオライス】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
米油		0.65	
にんにく		0.65	
ふたひき肉		26.00	
鶏胸肉 ひき肉		26.00	
玉ねぎ		58.50	
ぶなしめじ		6.50	
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	
ナンプラー		0.39	
ピーマン		13.00	
赤ピーマン		10.40	
バジル		0.03	
【野菜のごまサラダ】			
もやし		30.00	
キャベツ		10.40	
にんじん		5.00	
青菜(こまつな)		5.00	
白ごま		1.30	
白すりごま		0.65	
砂糖(三温糖)		1.01	
こいくちしょうゆ		3.12	
天塩		0.17	
白こしょう		0.01	
ごま油		0.65	
【白菜のスープ】			
米油		0.36	
豚こま肉		6.00	
にんじん		12.00	
干しいたけ スライス		0.60	
もやし		12.00	
はくさい		21.60	
ねぎ		6.00	
鶏ガラパック		9.60	
水		144.00	
酒		1.02	
天塩		1.02	
白こしょう		0.02	
こいくちしょうゆ		1.50	
ごま油		0.60	

2025年 6月20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)		95.00	
水		0.00	
【ひじきの甘辛ふりかけ】			
米油		0.60	
干ひじき(ステンル釜、乾)		1.20	
こいくちしょうゆ		2.70	
本みりん		0.48	
砂糖(三温糖)		2.70	
一味とうがらし		0.01	
系削り		2.70	
ちりめんじゃこ		2.70	
【ケルマキン・ガリックハーブソースかけ】			
鶏もも肉 切り身70g		70.00	
酒		2.80	
米油		0.28	
にんにく		0.20	
玉ねぎ		6.02	
はちみつ		0.84	
こいくちしょうゆ		2.34	
本みりん		1.12	
白こしょう		0.03	
【小松菜と春雨のナムル】			
もやし		22.10	
青菜(こまつな)		7.80	
緑豆はるさめ		3.90	
白焼きちくわ100、卵乳成分なし		5.85	
白すりごま		0.98	
ごま油		1.30	
にんにく		0.27	
こいくちしょうゆ		2.60	
本みりん		1.30	
天塩		0.20	
黒こしょう		0.01	
【生揚げの豆乳クリーム煮】			
オリーブ油		0.39	
ベーコン 短冊		3.90	
豚こま肉		7.80	
白ワイン		1.04	
ウィンナー(5ミリスライス)		7.80	
玉ねぎ		26.00	
にんじん		5.85	
じゃがいも		19.50	
ぶなしめじ		3.25	
はくさい		26.00	
生揚げ		13.00	
白みそ		0.00	
こいくちしょうゆ		0.00	
ガラスープ		0.00	
水		52.00	
鶏ガラパック		5.20	
調整豆乳		52.00	
豆乳クリーム		3.90	
天塩		1.30	
白こしょう		0.04	
米粉		6.50	
パセリ(乾)		0.03	

2025年 6月23日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【五目チャーハン・うずら卵添え】			
水稲穀粒(精白米)		91.00	
天塩		0.84	
水		0.00	
米油		0.70	
ふたひき肉		21.00	
干しいたけ スライス		0.70	
玉ねぎ		21.00	
にんじん		7.00	
ねぎ		8.40	
砂糖(三温糖)		0.21	
天塩		0.56	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		1.72	
ごま油		0.00	
★うずら卵(水煮)		20.00	
【パンサンスー】			
もやし		41.60	
にんじん		9.10	
青菜(こまつな)		3.90	
緑豆はるさめ		3.90	
砂糖(三温糖)		1.56	
こいくちしょうゆ		4.03	
からし(粉)		0.07	
ごま油		1.04	
米酢		2.34	
【野菜と豆腐のスープ】			
だし昆布		0.30	
かつお節 厚けずり		3.60	
水		132.00	
鶏胸肉 こま切り		12.00	
にんじん		9.60	
玉ねぎ		27.60	
えのきたけ		8.40	
豆腐(木綿)		24.00	
ねぎ		6.00	
天塩		1.08	
こいくちしょうゆ		1.92	
でんぶん		0.96	

※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 6月24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)		84.50	
米粒麦		13.00	
水		0.00	
【麻婆豆腐】			
米油		0.70	
にんにく		0.56	
しょうが		0.56	
トウバンジャン		0.28	
ふたひき肉		14.00	
鶏胸肉 ひき肉		14.00	
干しいたけ スライス		1.40	
たけのこ(水煮)		14.00	
水		42.00	
にんじん		21.00	
砂糖(三温糖)		2.10	
赤みそ		7.00	
テンメンジャン		4.20	
こいくちしょうゆ		6.16	
トマトケチャップ		2.52	
オイスターソース		2.10	
でんぶん		4.20	
ねぎ		11.77	
にら		8.40	
豆腐(木綿)		140.00	
ごま油		0.70	
【ポテト入りナムル】			
じゃがいも		39.00	
揚げ油		3.90	
にんじん		6.50	
もやし		22.10	
キャベツ		13.00	
米油		0.65	
こいくちしょうゆ		3.90	
米酢		1.30	
天塩		0.26	
砂糖(上白糖)		1.30	
一味とうがらし		0.01	
白ごま		0.65	
【果物(柑橘類)】			
柑橘類		50.00	

2025年 6月25日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【ハヤシライス】			
水稲穀粒(精白米)		105.00	
水		0.00	
米油		0.49	
にんにく		0.43	
豚こま肉		33.75	
赤ワイン		1.08	
玉ねぎ		60.75	
にんじん		13.50	
マッシュルーム		9.45	
じゃがいも		36.45	
鶏ガラパック		5.40	
水		94.50	
天塩		1.40	
白こしょう		0.03	
赤ワイン		1.08	
トマトピューレ		6.75	
トマトケチャップ		5.40	
★デミグラスソース		6.08	
こいくちしょうゆ		1.49	
砂糖(三温糖)		0.43	
ナツメグ(粉)		0.03	
オールスパイス(粉)		0.03	
中濃ソース		3.38	
★小麦粉		6.62	
★バター		3.38	
米油		3.38	
【元氣サラダ】			
キャベツ		31.25	
きゅうり		6.25	
にんじん		6.25	
冷凍ホールコーン		6.25	
糸削り		1.25	
★塩昆布		0.63	
米油		1.88	
砂糖(上白糖)		0.63	
天塩		0.13	
白こしょう		0.01	
こいくちしょうゆ		2.88	
米酢		2.50	
【果物(柑橘類)】			
柑橘類		30.00	

2025年 6月26日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【スパゲティナポリタン】			
★ハーフスパゲティ		60.00	
米油		0.65	
にんにく		0.52	
豚こま肉		13.00	
赤ワイン		1.50	
ウィンナー(5ミリ5分)		6.50	
玉ねぎ		31.20	
にんじん		15.60	
ピーマン		6.50	
マッシュルーム		3.90	
トマトピューレ		6.50	
トマトケチャップ		24.70	
中濃ソース		3.67	
天塩		0.75	
白こしょう		0.07	
パプリカパウダー		0.16	
オレガノ(粉)		0.03	
ナツメグ(粉)		0.03	
【抹茶ケーキ】			
★小麦粉		19.20	
米粉		12.00	
ベーキングパウダー		0.84	
抹茶パウダー		0.16	
★たまご		8.40	
米油		10.80	
砂糖(上白糖)		14.40	
★牛乳		24.00	
★クリーム(乳脂肪)		10.80	
【ペイザンヌスープ】			
鶏ガラパック		9.72	
水		124.20	
鶏胸肉 こま切り		5.40	
ロースハム		5.40	
にんじん		10.80	
玉ねぎ		32.40	
じゃがいも		32.40	
キャベツ		27.00	
天塩		1.08	
白こしょう		0.04	
パセリ(乾)		0.02	

※アレルギー食品には記号を表示しています

