

堺エリア [詳細献立表 (通常食)]

2025年 9月 2日(火)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|------------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| 牛乳 | | 206.00 | |
| 【タコライス】 | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | | 110.00 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 米油 | | 0.82 | |
| にんにく | | 0.49 | |
| ぶたひき肉 | | 39.00 | |
| 鶏胸肉 ひき肉 | | 26.00 | |
| 玉ねぎ | | 49.40 | |
| にんじん | | 28.60 | |
| トマトケチャップ | | 11.70 | |
| トマトピューレ | | 8.19 | |
| チリソース | | 2.34 | |
| パプリカパウダー | | 0.33 | |
| チリパウダー | | 0.49 | |
| 天塩 | | 0.33 | |
| 冷凍ホールコーン | | 19.50 | |
| きゅうり | | 15.60 | |
| ダイスチーズ8mm | | 6.50 | |
| 【青のりビーンズ】 | | | |
| 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 | |
| 【冬瓜スープ】 | | | |
| かつお厚削り | | 3.90 | |
| だし昆布 | | 0.65 | |
| 水 | | 156.00 | |
| 鶏胸肉 こま切り | | 6.50 | |
| 冬瓜 | | 13.00 | |
| にんじん | | 13.00 | |
| 玉ねぎ | | 13.00 | |
| えのきたけ | | 6.50 | |
| チンゲンツァイ | | 13.00 | |
| 豆腐(木綿) | | 26.00 | |
| 天塩 | | 1.30 | |
| うすくちしょうゆ | | 1.04 | |
| でんぷん | | 1.30 | |

2025年 9月 3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 | |
| 【キムチ豆腐】 | | | |
| 米油 | | 0.70 | |
| 豚こま肉 | | 21.00 | |
| 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) | | 14.00 | |
| はくさい(キムチ漬け)② | | 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 | |
| でんぷん | | 4.20 | |
| ねぎ | | 7.00 | |
| にら | | 4.20 | |
| 豆腐(木綿) | | 154.00 | |
| ごま油 | | 0.70 | |
| 【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 | |
| 【果物(なし)】 | | | |
| なし 2L | | 35.00 | |

2025年 9月 4日(木)

| 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) | | 100.00 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 白ごま | | 2.60 | |
| 天塩 | | 0.33 | |
| 水 | | 1.56 | |
| 【焼き春巻き】 | | | |
| 米油 | | 0.60 | |
| しょうが | | 0.60 | |
| 豚こま肉 | | 19.15 | |
| たけのこ(水煮) | | 12.00 | |
| にんじん | | 8.40 | |
| 干しいたけ スライス | | 0.60 | |
| ねぎ | | 3.60 | |
| にら | | 2.40 | |
| 普通はるさめ(乾) | | 3.19 | |
| こいくちしょうゆ | | 2.76 | |
| オイスターソース | | 1.20 | |
| 砂糖(三温糖) | | 0.72 | |
| 本みりん | | 0.42 | |
| 天塩 | | 0.24 | |
| 酒 | | 1.20 | |
| ごま油 | | 0.60 | |
| でんぷん | | 0.60 | |
| ぎょうざの皮 | | 15.30 | |
| 米油 | | 1.20 | |
| 【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 | |
| 白ごま | | 0.65 | |
| 【野菜スープ】 | | | |
| 鶏ガラパック | | 12.09 | |
| 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 | | 6.50 | |
| 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 | |

※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 9月 5日(金)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|---------------------------|----|--------|----|
| 【ジョア (プレーン)】 | | | |
| ジョア (プレーン) | | 125.00 | |
| 【チキンピラフ】 | | | |
| 水稻穀粒(精白米) | | 78.00 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 天塩 | | 0.20 | |
| 米油 | | 0.65 | |
| 鶏胸肉 こま切り | | 26.00 | |
| にんじん | | 12.26 | |
| 玉ねぎ | | 16.90 | |
| 白ワイン | | 1.30 | |
| 天塩 | | 1.04 | |
| 白こしょう | | 0.04 | |
| パセリ(乾) | | 0.01 | |
| 【粉チーズ入りスパニッシュオムレツ】 | | | |
| たまご | | 45.50 | |
| 天塩 | | 0.20 | |
| 白こしょう | | 0.01 | |
| 砂糖(三温糖) | | 0.20 | |
| 粉チーズ | | 1.30 | |
| 牛乳 | | 2.86 | |
| じゃがいも | | 13.00 | |
| トマト | | 10.40 | |
| 米油 | | 0.26 | |
| 鶏胸肉 ひき肉 | | 6.50 | |
| 玉ねぎ | | 19.50 | |
| 天塩 | | 0.26 | |
| 白こしょう | | 0.03 | |
| トマトケチャップ | | 9.10 | |
| 【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 | |
| 【レンズ豆入りパスタスープ】 | | | |
| 鶏ガラパック | | 13.00 | |
| 水 | | 182.00 | |
| ウィンナー(5ミリスライス) | | 6.50 | |
| にんじん | | 6.50 | |
| 玉ねぎ | | 26.00 | |
| ABCマカロニ | | 9.10 | |
| レンズまめ(乾) | | 6.50 | |
| 天塩 | | 1.50 | |
| 白こしょう | | 0.03 | |
| はくさい | | 39.00 | |
| パセリ(乾) | | 0.01 | |

2025年 9月 8日(月)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|--------------------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| 牛乳 | | 206.00 | |
| 【シナモントースト】 | | | |
| コッペパン70g | | 69.35 | |
| バター | | 12.60 | |
| 砂糖(上白糖) | | 6.30 | |
| シナモン | | 0.42 | |
| 【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 | |
| 【鶏肉とじゃが芋の豆乳クリーム煮】 | | | |
| 米油 | | 1.40 | |
| 鶏胸肉 角切り | | 28.00 | |
| 白ワイン | | 0.70 | |
| 玉ねぎ | | 35.00 | |
| 鶏ガラパック | | 7.00 | |
| 水 | | 63.00 | |
| にんじん | | 21.00 | |
| ぶなしめじ | | 7.00 | |
| じゃがいも | | 98.00 | |
| 天塩 | | 1.68 | |
| 白こしょう | | 0.03 | |
| 調製豆乳 | | 56.00 | |
| 米粉 | | 7.00 | |

2025年 9月 9日(火)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|----------------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| 牛乳 | | 206.00 | |
| 【ブルコギ丼】 | | | |
| 水稻穀粒(精白米) | | 110.00 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 米油 | | 0.65 | |
| にんにく | | 0.65 | |
| 豚こま肉 | | 52.00 | |
| 玉ねぎ | | 41.60 | |
| にんじん | | 19.50 | |
| ピーマン | | 6.50 | |
| もやし | | 65.00 | |
| ぶなしめじ | | 6.50 | |
| にら | | 6.50 | |
| こいくちしょうゆ | | 7.15 | |
| 砂糖(三温糖) | | 1.30 | |
| 酒 | | 1.95 | |
| コチュジャン | | 1.95 | |
| はちみつ | | 2.60 | |
| ごま油 | | 0.65 | |
| 白ごま | | 1.30 | |
| 【大根とキャベツのサラダ】 | | | |
| だいこん | | 26.00 | |
| にんじん | | 5.20 | |
| キャベツ | | 19.50 | |
| 米油 | | 0.72 | |
| 玉ねぎ | | 0.65 | |
| 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 | |
| 【春雨スープ】 | | | |
| 鶏ガラパック | | 10.40 | |
| 水 | | 156.00 | |
| 米油 | | 0.65 | |
| 鶏胸肉 ひき肉 | | 6.50 | |
| 酒 | | 0.39 | |
| 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 | | 26.00 | |
| 緑豆はるさめ | | 6.50 | |
| ねぎ | | 6.50 | |
| 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 9月10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) | | 115.00 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 米油 | | 0.70 | |
| にんにく | | 0.28 | |
| しょうが | | 0.70 | |
| 玉ねぎ | | 69.47 | |
| 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 | | 0.42 | |
| 豚肩角肉 | | 38.37 | |
| 赤ワイン | | 1.40 | |
| カレー粉 | | 0.14 | |
| 天塩 | | 0.42 | |
| 白こしょう | | 0.01 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 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 | |
| 【元氣サラダ】 | | | |
| キャベツ | | 26.00 | |
| きゅうり | | 13.00 | |
| にんじん | | 6.50 | |
| 冷凍ホールコーン | | 6.50 | |
| 糸削り | | 1.30 | |
| 塩昆布 | | 0.65 | |
| 米油 | | 1.95 | |
| 砂糖(上白糖) | | 0.65 | |
| 天塩 | | 0.13 | |
| 白こしょう | | 0.01 | |
| こいくちしょうゆ | | 2.99 | |
| 米酢 | | 2.60 | |
| 【果物(なし)】 | | | |
| なし 2L | | 31.22 | |

2025年 9月11日(木)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|------------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| 牛乳 | | 206.00 | |
| 【五目ごはん】 | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | | 90.00 | |
| こいくちしょうゆ | | 1.04 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 米油 | | 0.65 | |
| 鶏胸肉 ひき肉 | | 15.60 | |
| ごぼう | | 6.50 | |
| たけのこ(水煮) | | 6.50 | |
| にんじん | | 6.50 | |
| 干しいたけ スライス | | 0.65 | |
| 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 | |
| 【ほっけの塩焼き】 | | | |
| ほっけ 60g | | 60.00 | |
| 酒 | | 2.10 | |
| 天塩 | | 0.49 | |
| 【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 | |
| 【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 | | 26.00 | |
| 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 | |

2025年 9月12日(金)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|--------------------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| 牛乳 | | 206.00 | |
| 【ジャージャー麺】 | | | |
| 蒸し中華めん | | 140.00 | |
| ごま油 | | 1.40 | |
| 米油 | | 1.40 | |
| 米油 | | 0.70 | |
| にんにく | | 0.42 | |
| しょうが | | 0.70 | |
| トウバンジャン | | 0.35 | |
| ぶたひき肉 | | 28.00 | |
| 鶏胸肉 ひき肉 | | 28.00 | |
| 干しいたけ スライス | | 1.40 | |
| たけのこ(水煮) | | 16.80 | |
| 玉ねぎ | | 56.00 | |
| ねぎ | | 7.00 | |
| 鶏ガラパック | | 5.60 | |
| 水 | | 72.80 | |
| 酒 | | 2.10 | |
| こいくちしょうゆ | | 5.60 | |
| 砂糖(三温糖) | | 2.80 | |
| 天塩 | | 0.21 | |
| 赤みそ | | 7.00 | |
| テンメンジャン | | 4.90 | |
| でんぷん | | 4.90 | |
| もやし | | 42.00 | |
| にんじん | | 7.00 | |
| きゅうり | | 7.00 | |
| 白ごま | | 0.70 | |
| 【フライドポテト】 | | | |
| じゃがいも | | 110.50 | |
| 揚げ油 | | 3.90 | |
| 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 | |
| 【ぶどうゼリー入りフルーツポンチ】 | | | |
| 黄桃缶 | | 13.00 | |
| みかん缶 | | 26.00 | |
| パイナップル缶 | | 13.00 | |
| りんご(缶) | | 26.00 | |
| アレンジアイスゼリー(ぶどう) | | 26.00 | |
| 水 | | 45.50 | |
| 砂糖(上白糖) | | 6.24 | |
| レモン(果汁、生) | | 1.69 | |
| 赤ワイン | | 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 9月16日(火)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|------------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| 牛乳 | | 206.00 | |
| 【ごはん】 | | | |
| 水稻穀粒(精白米) | | 100.00 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 【カレー麻婆豆腐】 | | | |
| 米油 | | 0.65 | |
| にんにく | | 0.26 | |
| しょうが | | 0.39 | |
| ぶたひき肉 | | 13.00 | |
| 鶏胸肉 ひき肉 | | 6.50 | |
| 干しいたけ スライス | | 0.65 | |
| 玉ねぎ | | 26.00 | |
| 水 | | 39.00 | |
| にんじん | | 13.00 | |
| 砂糖(三温糖) | | 2.60 | |
| 天塩 | | 0.13 | |
| こいくちしょうゆ | | 7.80 | |
| 赤みそ | | 7.80 | |
| トマトケチャップ | | 1.95 | |
| オイスターソース | | 1.04 | |
| カレー粉 | | 0.91 | |
| でんぷん | | 2.60 | |
| にら | | 3.90 | |
| ねぎ | | 6.50 | |
| 豆腐(木綿) | | 130.00 | |
| 【わかめサラダ】 | | | |
| 冷凍 生わかめ カット | | 5.86 | |
| にんじん | | 3.90 | |
| もやし | | 36.40 | |
| 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 | |
| 【果物(なし)】 | | | |
| なし 2L | | 35.00 | |

2025年 9月17日(水)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|---------------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| 牛乳 | | 206.00 | |
| 【黒砂糖食パン】 | | | |
| 黒砂糖食パン70g | | 70.00 | |
| 【豆腐のミートグラタン】 | | | |
| 豆腐(木綿) | | 65.00 | |
| 米油 | | 0.50 | |
| ぶたひき肉 | | 20.00 | |
| にんじん | | 25.00 | |
| 玉ねぎ | | 40.00 | |
| トマト缶詰(ホール) | | 23.00 | |
| トマトケチャップ | | 8.80 | |
| 濃厚ソース | | 2.00 | |
| こいくちしょうゆ | | 0.90 | |
| 天塩 | | 0.50 | |
| 白こしょう | | 0.01 | |
| 水 | | 5.50 | |
| 砂糖(三温糖) | | 0.50 | |
| 赤ワイン | | 1.00 | |
| 小麦粉 | | 1.80 | |
| バター | | 0.80 | |
| 米油 | | 0.90 | |
| ピザチーズ | | 15.00 | |
| パン粉(乾燥) | | 4.00 | |
| パセリ(乾) | | 0.01 | |
| 紙カップ小判4 | | 1.00 | |
| 【フレンチサラダ】 | | | |
| キャベツ | | 35.00 | |
| きゅうり | | 8.00 | |
| にんじん | | 3.00 | |
| 米油 | | 2.00 | |
| 米酢 | | 2.30 | |
| 砂糖(三温糖) | | 1.00 | |
| 天塩 | | 0.18 | |
| 白こしょう | | 0.01 | |
| からし(粉) | | 0.04 | |
| 【白菜スープ】 | | | |
| 鶏ガラパック | | 9.00 | |
| 水 | | 105.00 | |
| ウィンナー(5ミリスライス) | | 5.00 | |
| にんじん | | 8.00 | |
| 玉ねぎ | | 15.00 | |
| ぶなしめじ | | 4.00 | |
| はくさい | | 28.00 | |
| 天塩 | | 0.80 | |
| 白こしょう | | 0.02 | |
| こいくちしょうゆ | | 0.80 | |
| パセリ(乾) | | 0.01 | |

2025年 9月18日(木)

| 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】 | | | |
| 水稻穀粒(精白米) | | 100.00 | |
| 天塩 | | 0.13 | |
| 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 | | 6.50 | |
| ねぎ | | 6.50 | |
| 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 | |
| 【じゃが芋と野菜の中華炒め】 | | | |
| じゃがいも | | 65.00 | |
| 揚げ油 | | 2.60 | |
| 鶏胸肉 角切り | | 19.50 | |
| しょうが | | 0.39 | |
| こいくちしょうゆ | | 0.65 | |
| 酒 | | 0.26 | |
| でんぷん | | 5.20 | |
| 揚げ油 | | 2.86 | |
| 米油 | | 0.65 | |
| 玉ねぎ | | 26.00 | |
| にんじん | | 13.00 | |
| たけのこ(水煮) | | 13.00 | |
| 砂糖(三温糖) | | 1.76 | |
| 酒 | | 3.51 | |
| 本みりん | | 1.76 | |
| こいくちしょうゆ | | 2.93 | |
| オイスターソース | | 3.51 | |
| 【野菜と豆腐のスープ】 | | | |
| だし昆布 | | 0.33 | |
| かつお厚削り | | 3.90 | |
| 水 | | 143.00 | |
| 豚こま肉 | | 6.50 | |
| にんじん | | 10.40 | |
| 玉ねぎ | | 29.90 | |
| えのきたけ | | 9.10 | |
| 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 | |

※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 9月19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) | | 97.50 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 【さばのごまみそ焼き】 | | | |
| さば 60g | 1.00 切 | 60.00 | |
| 酒 | | 1.40 | |
| 赤みそ | | 5.60 | |
| 砂糖(上白糖) | | 3.36 | |
| 酒 | | 2.10 | |
| 本みりん | | 1.40 | |
| 白ごま | | 1.82 | |
| 白すりごま | | 1.82 | |
| 【いそか和え】 | | | |
| にんじん | | 8.35 | |
| もやし | | 45.50 | |
| 青菜(こまつな) | | 6.50 | |
| こいくちしょうゆ | | 2.59 | |
| 砂糖(三温糖) | | 0.65 | |
| きざみのり | | 0.43 | |
| 【むらくもスープ】 | | | |
| だし昆布 | | 0.33 | |
| かつお厚削り | | 3.90 | |
| 水 | | 169.00 | |
| 鶏胸肉 こま切り | | 6.50 | |
| 酒 | | 0.65 | |
| 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 | |
| でんぷん | | 2.60 | |
| たまご | | 26.00 | |

2025年 9月22日(月)

| 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) | | 91.00 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 米油 | | 0.65 | |
| 鶏胸肉 ひき肉 | | 13.00 | |
| ウィンナー(5ミスライス) | | 6.50 | |
| にんじん | | 6.50 | |
| 玉ねぎ | | 19.50 | |
| 冷凍ホールコーン | | 6.50 | |
| カレー粉 | | 0.46 | |
| 天塩 | | 1.30 | |
| 白こしょう | | 0.03 | |
| こいくちしょうゆ | | 0.59 | |
| 【キャベツときゅうりのサラダ】 | | | |
| きゅうり | | 13.00 | |
| 冷凍ホールコーン | | 10.40 | |
| にんじん | | 2.60 | |
| キャベツ | | 26.00 | |
| 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 | |
| 【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 | |
| 鶏ガラパック | | 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 9月24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) | | 100.00 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 炊き込みわかめ | | 1.04 | |
| 【とり天】 | | | |
| 鶏胸肉 切り身70g | | 70.00 | |
| 天塩 | | 0.28 | |
| 白こしょう | | 0.01 | |
| にんにく | | 0.42 | |
| しょうが | | 0.28 | |
| こいくちしょうゆ | | 4.20 | |
| 砂糖(三温糖) | | 0.49 | |
| 酒 | | 2.80 | |
| ごま油 | | 0.70 | |
| たまご | | 11.20 | |
| 小麦粉 | | 8.40 | |
| でんぷん | | 10.50 | |
| 水 | | 9.80 | |
| 揚げ油 | | 7.00 | |
| 【甘酢和え】 | | | |
| きゅうり | | 10.40 | |
| キャベツ | | 32.50 | |
| にんじん | | 6.50 | |
| こいくちしょうゆ | | 4.29 | |
| 砂糖(上白糖) | | 2.21 | |
| 米酢 | | 2.21 | |
| 【沢煮椀】 | | | |
| だし昆布 | | 0.33 | |
| かつお厚削り | | 3.90 | |
| 水 | | 156.00 | |
| 豚こま肉 | | 6.50 | |
| 酒 | | 1.30 | |
| にんじん | | 13.00 | |
| だいこん | | 39.00 | |
| ぶなしめじ | | 6.50 | |
| えのきたけ | | 6.50 | |
| 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 9月25日(木)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|-------------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| 牛乳 | | 206.00 | |
| 【ハヤシライス】 | | | |
| 水稻穀粒(精白米) | | 110.00 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 米油 | | 0.47 | |
| にんにく | | 0.42 | |
| 豚こま肉 | | 32.50 | |
| 赤ワイン | | 1.04 | |
| 玉ねぎ | | 58.50 | |
| にんじん | | 13.00 | |
| ぶなしめじ | | 6.50 | |
| じゃがいも | | 35.10 | |
| 鶏ガラパック | | 5.20 | |
| 水 | | 91.00 | |
| 天塩 | | 1.35 | |
| 白こしょう | | 0.03 | |
| 赤ワイン | | 1.04 | |
| トマトピューレ | | 6.50 | |
| トマトケチャップ | | 5.20 | |
| デミグラスソース | | 5.85 | |
| こいくちしょうゆ | | 1.43 | |
| 砂糖(三温糖) | | 0.42 | |
| ナツメグ(粉) | | 0.03 | |
| オールスパイス(粉) | | 0.03 | |
| 中濃ソース | | 3.25 | |
| 小麦粉 | | 6.37 | |
| バター | | 3.25 | |
| 米油 | | 3.25 | |
| 【野菜のごまサラダ】 | | | |
| もやし | | 32.50 | |
| キャベツ | | 13.00 | |
| にんじん | | 7.80 | |
| 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 | |
| 【果物(なし)】 | | | |
| なし 2L | | 35.00 | |

2025年 9月29日(月)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|---------------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| 牛乳 | | 206.00 | |
| 【ごはん】 | | | |
| 水稻穀粒(精白米) | | 100.00 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 【肉じゃが】 | | | |
| 米油 | | 0.70 | |
| 豚こま肉 | | 21.00 | |
| つきこんにゃく | | 35.00 | |
| 玉ねぎ | | 63.00 | |
| かつお厚削り | | 0.56 | |
| 水 | | 39.20 | |
| にんじん | | 28.00 | |
| じゃがいも | | 112.00 | |
| 砂糖(三温糖) | | 3.92 | |
| こいくちしょうゆ | | 7.98 | |
| 本みりん | | 1.61 | |
| 酒 | | 1.61 | |
| 天塩 | | 0.15 | |
| 【わかめ入りたまご焼き】 | | | |
| 米油 | | 0.47 | |
| 冷凍 生わかめ カット | | 3.03 | |
| ねぎ | | 3.90 | |
| たまご | | 58.50 | |
| 砂糖(上白糖) | | 1.52 | |
| 天塩 | | 0.16 | |
| うすくちしょうゆ | | 0.88 | |
| だし汁 | | 6.89 | |
| 【レモン和え】 | | | |
| キャベツ | | 32.50 | |
| にんじん | | 6.50 | |
| きゅうり | | 10.40 | |
| こいくちしょうゆ | | 1.82 | |
| 天塩 | | 0.07 | |
| 本みりん | | 0.78 | |
| 砂糖(上白糖) | | 0.36 | |
| レモン(果汁、生) | | 0.56 | |

2025年 9月30日(火)

| 献立名/食品名 | 単位 | g | 備考 |
|---------------------|----|--------|----|
| 【牛乳】 | | | |
| 牛乳 | | 206.00 | |
| 【ごはん】 | | | |
| 水稻穀粒(精白米) | | 97.50 | |
| 水 | | 0.00 | |
| 【魚の磯マヨネーズ焼き】 | | | |
| ホキ 60g | | 60.00 | |
| こいくちしょうゆ | | 2.80 | |
| 酒 | | 0.70 | |
| 本みりん | | 0.70 | |
| 砂糖(三温糖) | | 0.28 | |
| マヨネーズ(ノンエッグ) | | 14.00 | |
| あおのり | | 0.28 | |
| 紙カップ小判4 | | 1.00 | |
| 【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 | | 32.50 | |
| 玉ねぎ | | 26.00 | |
| にんじん | | 13.00 | |
| もやし | | 32.50 | |
| 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 | | 3.90 | |
| ごま油 | | 0.65 | |
| 【吉野汁】 | | | |
| かつお厚削り | | 4.21 | |
| だし昆布 | | 0.70 | |
| 水 | | 156.00 | |
| にんじん | | 15.60 | |
| だいこん | | 32.50 | |
| こんにゃく | | 13.00 | |
| じゃがいも | | 26.00 | |
| 豆腐(木綿) | | 26.00 | |
| ねぎ | | 6.50 | |
| 天塩 | | 0.91 | |
| こいくちしょうゆ | | 3.25 | |
| でんぷん | | 1.95 | |

※アレルギー食品には記号を表示しています